



SNÄTTRINGE SKUBBAREN

NUMMER 4 1996 25/86

TIDNING FÖR SNÄTTRINGE SK:S ORIENTERARE



Snättringe SK

Funktionärer och kommittéer

Huvudstyrelse

Ordförande: Claes Andersson	774 14 55
Vice ordf.: Gösta Guteland	746 76 70
Sekreterare: Ingemar Lindqvist	646 47 17
Kassör: Susanne Granath	646 37 65

Orienteringsstyrelse

Ordförande: Claes Andersson	774 14 55
Vice ordf.: Gösta Guteland	746 76 70
Sekreterare: Ingemar Lindqvist	646 47 17
Kassör: Susanne Granath	646 37 65
Ledamot: Inger Hermansson	746 71 53
Ledamot: Tomas Hjort	715 48 82
Ledamot: Bertil Gelius	711 11 75

Revisorer

Ordinarie: Anders Johansson	711 41 14
Ordinarie: Orving Gustavsson	711 67 77
Suppleant: Ove Jonsson	462 09 51

Tävlingskommittén

Gösta Guteland	746 76 70
Ulf Stridh	711 59 93
Per Helander	746 71 88
Lars Cedéus (kartor)	711 50 44
Lars-Johan Våg (kartor)	774 28 31

Ungdomskommittén

Jonas Pannagel	774 30 48
Stefan Granath	646 37 65
Nadja Dahlström	774 57 61
Agneta Holgersson	779 81 39

Träningskommittén

Bertil Gelius	711 11 75
Rune Rådeström	771 75 95
Peter Karlberg	640 50 43
Tobias Gelius	711 11 75
Johan Hasselmark	608 14 46

Utbildningskommittén

Monica Lundblad	774 87 85
Solgerd Gustafsson	711 93 66

Stugkommittén

Källbrink: Göran Johansson	774 29 28
Charlottendal: Åke Westerberg	711 08 38
Material: Sven Roos	711 16 99
Klubbvärdar: Inga-Britt Fredriksson	746 82 58
Gösta Eriksson	711 46 26
Uthyrning: Roland Nyman	774 83 30
Jonas Nyman	774 83 30
Fredrik Nyman	774 83 30
Siv Nyman	774 83 30
Klubbshop: Monica Lundblad	774 87 85
Tobias Gelius	711 11 75
David Lundblad	774 87 85
Susanne Granath	646 37 65

Julgranskommittén

Leif Hermundstad	570 248 90
Carl-Gunnar Forsberg	746 72 50
Ragnar Bergmark	774 55 94
Jonny Nilsson	711 05 61
Sven Roos	711 16 99

Uttagningskommittén

Seniorer: Peter Karlberg	640 50 43
Tobias Gelius	711 11 75
Gubbar: Lars-Johan Våg	774 28 31
Ungdomar: Stefan Granath	646 37 65

Skid-OL

Anders Bergmark	774 55 94
-----------------	-----------

Valberedningen

Sture Lantz	774 64 67
Maud Gelius	711 11 75
Rune Rådeström	771 75 95
Ulf Stridh	711 59 93

Övrigt

Hedersordförande Roland Bolin	711 46 16
Tävlingsanmälare: Eva Nilsson	779 86 47
Leif Hermundstad	570 248 90
Resultatkort: Olle Bivrin	711 08 63
Medlemsstat.: Göran Johansson	774 29 28
Pressvärd: Sven-Åke Svensson	711 42 90

Telefon svarare: 774 75 53

(Information om träning, samling m.m.)

Telefon & telefax, klubblokalen: 711 78 47

(även möjlighet att lämna meddelanden till föreningsassistenten.)

Redaktionen

Två tidningar i en!

Du upptäckte väl att du fick en extra tidning med Skubbaren den här gången? Vi har förutom detta nummer lagt ner lite jobb på att få till en bra bilaga om 25-manna. Visserligen kommer de lite sent men det är nog bara bra för då har du hunnit glömma lite om vad som hände under 25-mannahelgen.

I 25-mannabilagan kan du läsa och titta på allt från TC-uppbyggnaden till vad som hände under lördagsnatten på login! I detta skubbarnummer bjuder vi på tre nyheter. Den första är att vi har med en intressant och spännande tävling – Tippa orienteringsåret 1997. Vi har även med ett utförligt test av två stora ungdomskavlar – Botkyrkakavlen vs Österåkerskavlen. Den tredje nyheten är att vi har med en kåseritext. Vår ambition är att det skall finnas ett kåseri i varje nummer härnäst. Är du bra på att skriva kåserier? Lämna gärna ditt bidrag till oss.

Mycket nöje med 68 sidor Skubbare!

SNÄTTRINGE SKUBBAREN

Redaktion

Jonas Pannagel	08-774 30 48
Stefan Granath	08-646 37 65

Adress

SNÄTTRINGE-Skubbaren
c/o Jonas Pannagel
Långkärrsvägen 8
141 38 Huddinge

Framsidan

Redaktionen på tjänstesemester...
Foto: Jonas Pannagel

E-post

Jonas: ek9433@el.haninge.kth.se

Internet

www.haninge.kth.se/hp/elek94/panjon/

Rapport från SM-veckan

Stort ungdomskavletest

25-mannadebatt

Halikko-viesti

Årets...

Manusstopp för nästa nummer av
SNÄTTRINGE-Skubbaren är den 2 februari.

© Copyright Snättringe Sportklubb, 1996

Innehållet i denna tidskrift utgör inte i något avseende Snättringe SK:s officiella ståndpunkt eller åsikt. Eftertryck förbjudet utan skriftligt tillstånd.

Orientering i olika former

Det var inte Bandyförbundet som skapade inomhusbandyn, men hittills har alla nya orienteringsformer skapats av orienterare.

Orienterare är ofta individualister, på gränsen till prestationsneurotiker. Man ska klara sig själv. Självvald väg genom skog och mark är orienteringens sentens. Fy den som ber om hjälp i skogen på en tävling. Men visa mig den som aldrig gjort det. Den pekar på individuella ansträngningar, resultatet ska nås ensam.

Träningen är dessvärre nästan likadan. Träningsupplägget kan ha en pedagogisk form, men ofta får du hitta din egen teknik att bli bättre. Utan välmotiverade ledare/tränare får du ingen hjälp att bli bättre och heller ingen uppmuntran om du nu skulle lyckas. Du får glädjas för dig själv. Och ändå är det ingen lätt sak att bli bra i orientering.

Snättringe SK har ett bra träningsutbud. Vi har lika många träningstillfällen som de flesta större klubbar. Kvaliteten är för det mesta också bra, och för ungdomar finns engagerade ledare och ett flertal vuxna som hjälper till när det behövs. Det enda som skiljer oss från landets andra lika stora klubbar är antalet aktiva orienterare. Någon får gärna berätta för mig varför inte fler är aktiva.

Ett kinesiskt ordspråk ger vägledning: 20 år att lära, 20 år att kämpa och 20 år att vara vis.

Ungefär på samma sätt har orienteringen varit upplagd. Det tar fem år att lära sig och sedan kämpar du i fem år innan det är dags att njuta av framgångarna. Men då har de flesta av dagens ungdom tröttnat.

Det krävs en stor portion av envishet för att orka kämpa i fem år för att bli bra. Det krävs också en ledare som ger dig en personlig träning. Och du måste ha ett mål framför ögonen som gör det värt att kämpa länge, som Anna Bogren hade när hon strävade mot VM. Men om man inte är så envis och inte har så höga mål, så borde ändå orientering kunna ge varje löpare en tillfredsställelse. För precis som med datorspel så får du en belöning varje gång du går rätt: Skärmen sitter där framför dig.

Men nuförtiden har tempot ökat och vi ser mer av en månad att lära, en månad att kämpa och en månad att njuta av kunskapen innan det är dags för nästa idrott. Dessvärre orkar man som ledare då inte fortsätta år efter år utan vi får ett år att lära, ett år att kämpa och ett år av förhoppning innan man ger upp som ledare.

Men kanske kan nya former som Park-OL och MBO (Mountain Bike Orientering) bättre matcha kraven på omväxling och till en del minska ensamheten i skogen. Fast personligen är jag tveksam till MBO fritt i naturen, eftersom skadorna nog blir avsevärda. Men ju snabbare tävling och tydligare placering, ju lättare är det att få fram känslan för klubbkompisarnas resultat. Orienteringen har ju så svårt att förmedla den nerv man själv kan känna under ett lopp.

Nerv kan man ändå känna i budkavlar, speciellt med många radiotider. Fast själv har jag svårt att samtidigt hålla reda på fler

än ett par lags placering. Det är ungefär som att lyssna på ett fotbollsreferat i radio till skillnad mot TV:s spegling. Här finns plats för många uppfinningar som ökar möjligheten att få överblick och hänga med.

I budkavlar kan man också nå ett bra resultat om bara någon annan kan kompensera när jag själv inte räcker till. Man kan få uppleva känslan av framgång även då man själv inte är i högform. Å andra sidan kommer gruppens krav att stöta ut dem som inte är tillräckligt bra. Idrotten kräver höga prestationer för att vinna. Och alla människor kan omöjligt vara bland de bästa. Det är därför det är viktigt att vi har flera former av orientering, och flera typer av aktiviteter i en klubb.

Vi människor är olika, en del stimuleras främst av att lösa problem och att tänka i strukturer och får utlopp för det inom orienteringen. Andra njuter av att röra på sig och hantera redskap och för dem kan både tävlande och att bygga ett tävlingscentrum ge tillfredsställelse. De flesta av oss har också sociala behov och trivs med att träffa andra man känner samtidigt som man idrottar. För en del är detta det

viktigaste; hur kan man annars förklara massmöten som O-ringen? Nästan som charterresor.

Vi behöver alla olika begåvningar inom klubben, även de som kanske främst är bra på att prata, lyssna och debattera eller de som helst arbetar med bild eller musik. För vi har alla lite av allt inom oss och trivs bäst med allsidiga människor. Fast främst vill vi ha hjälpsamma personer med egen vilja till klubbkamrater. Speciellt ledarna måste visa vad de vill, men de ska också kunna lyssna och vara stödjande, tålmodiga och vänliga.

Utän dessa övermänniskor till ledare eller andra idérika orienterare är det risk att ungdomarna hittar sin "orientering" utanför dagens verksamhet. Själv är jag övertygad om att vi fortfarande kan bjuda dessa främmande makter stängen, men inte utan självkritik och lyhördhet. Därför vill jag uppmana alla att bidra med stort eller smått. Tänk på framtiden.

Gott Nytt År!
Claes Andersson



*Aldemar Blomqvist till minne.
En av våra medlemmar har lämnat kamratkretsen. Aldemar Blomqvist avled den 22 oktober efter en längre tids sjukdom. Aldemar har varit medlem sedan 1949 samt arbetat i styrelsen under 70 och 80-talet. Han var dessutom klubbens hedersmedlem sedan 1991. Vid jordfästningen i Huddinge kyrka den 8 november representerade klubben med blommor och ett stort antal medlemmar för ett sista avsked till en fin kamrat. "Tack för gott kamratskap Aldemar"*

Ungdomskavlar i stort test

Höstens tävlingsprogram bjöd på två klassiker. Dessa hade förbättrats radikalt, något vi inte varit bortsämda med.

Av *Stefan Granath*

Botkyrkakavlen har alltid varit en spännande tävling med en enda klass. Det brukar vara åtta sträckor och reglerna säger att det minst måste vara två tjejer samt att maxåldern inte får överstiga 112 år.

I år hade man ändrat lite och bl.a. införskaffat en ny ungdomsklass som var upp till HD12. Kavlen kallades kort och gott för lilla Botkyrkakavlen. I den stora kavlen hade man höjt den totala åldern till 120 år, men det andra kravet var det ingen som vågat ändra på, och tur är väl det.

Botkyrkakavlen har ett väldigt stort prestigevärde eftersom man måste visa upp en stor bredd inom klubben och det är ju det alla strävar efter. Snättringe vann faktiskt denna kavle 1991.

Detta är den första av två stora stockholmstävlingar. Den andra är Österåkerskavlen. Österåkerskavlen har varit den största av de två tävlingarna. Många klubbar utanför distriktet har "vallfärdat" hit för att få en värdig avslutning. Österåkerskavlen har tidigare varit uppdelad enligt samma princip som DM-kavlen. Men även här hade man gjort om klasssystemet så att det skulle prioritera bredd framför några få talanger inom en enda åldersklass.

I år hade Tullinge satsat hårt, för att sno titeln som bästa ungdomskavle. Man hade fått dit klubbar från Sörmland och Uppland. Kvaliteten hade också ökat, allt för att ge ett så professionellt intryck som möjligt. Men

OK Österåker ger inte upp utan motstånd. Man hade satsat enormt för att öka kavlens popularitet, främst bland äldre ungdomar. Backpriser, publikkontroller, många radiokontroller var deras recept. Man kunde tro att man befann sig på ett 25-manna TC.

Eftersom båda klubbarna lagt ner mycket jobb på att bli bäst gjorde vi ett test som visade vilken som egentligen blev den bästa kavlen. Vi har bedömt sju olika punkter. Vi börjar med den viktigaste:

Tävlingsområde:

Botkyrkakavlen ★★

Österåkerskavlen ★★

Tullinge hade valt att hålla till vid Lida. Lida är ett mycket bra område för ungdomsbanan, men på de äldre banorna var skogens resurser dåligt utnyttjade. Parkeringen låg på Lidas egna grusparkering. Man hade fixat så att alla fick vara inomhus och duscha vilket var uppskattat bland deltagarna. Tullinge skulle kunna ha en femma här om man bara hade tagit vara på skogen och dess resurser.

OK Österåker hade valt en äng vid Åkersberga idrottshall. Även här hade man asfaltsparkering och inomhusdusch.

Tävlingen hade bra förutsättningar för ett mycket fint arrangemang men skogen var rena parkområdet vilket missgynnade de längre banorna.



Fredrik Andersson på väg in mot mål efter en krävande bana.



Micke har tagit starten på Österåkerskavlen.

TC

Botkyrkakavlen ★★

Österåkerskavlen ★★

Lidas TC var ett bra öppet TC. Allt var lättöverskådligt och stort, men man hade inte lyckats med att få ett sådant "25-manna-TC" som Österåkerskavlen hade. OK Österåker hade alltså byggt ett 25-manna-TC i miniatyr. Broar, många varningskontroller och nya fräscha trallar, över varje dike, gav ett proffsigt intryck. Tullinge hade visserligen ett bra standard-TC, men

Den klubb som hade sina två löpare först upp på toppen, på sträcka ett i stora kavlen, vann 500 kronor!



det lirade inte i samma division som Österåkers. Österåker hade sportförsäljning vilket visar på tävlingens storlek.

Tullinges startplats var mycket sämre. Deras start gick rakt ut i skogen och

åskådarna såg bara ryggen av löparna. På Österåkerskavlen kunde man följa löparna en bara bit innan de försvann upp i skogen.

Banor

Botkyrkakavlen ★★

Österåkerskavlen ★★

Båda arrangörerna hade mycket bra ungdomsbanor på de små korta sträckorna. Båda områdena passade sig bra för nybörjarbanor.

Tullinge kunde gott lagt bättre banor på de svåra och långa sträckorna. Nu blev det som på Österåkerskavlen, rena terrängloppet.

OK Österåker gjorde det bästa av saken och hade lagt roliga banor. Men det stigrika området kunde inte erbjuda några svårare sträckor. Uselt!

Klassindelning

Botkyrkakavlen ★★☆☆

Österåkerskavlen ★★☆☆

Botkyrka hade två klasser – stora och lilla kavlen. I den stora kavlen var reglerna att minst två tjejer skulle ingå i laget, samt att maxåldern inte fick överstiga 120 år. Den lilla var en tremannakavle där åldersgränsen var tolv år. Ingen könsdiskriminering här inte!

Österåker hade valt att röra till det hela enormt. I t.ex. D16 fick det på fyra sträckor bara springa en D16. Idiotiskt, men när man lyckats få ihop ett par lag blev det trots allt en ganska rolig klassindelning. Det bästa med denna typ av klassindelning är att man måste ta fram en så stor bred som möjligt. Detta gäller då särskilt Botkyrkakavlen. Detta är mycket uppskattat av framför allt ledarna som kan bevisa, utöver ungdomsserien, att de har den största bredden.

Marka

Botkyrkakavlen ★★

Österåkerskavlen ★★☆☆

På Tullinges marka fanns tydligen det mesta, kaffe, mackor, godis, läsk m.m. Men Maria Ehn, som skötte markan, hade gjort en liten missbedömning i beställningen. Det fanns nämligen inget kvar när vi kom. Men hann du få något smakade det tydligen bra.

Österåkers marka höll en normal standard där allting fanns och ordentligt tilltaget dessutom.

Speaker

Botkyrkakavlen ★★

Österåkerskavlen ★★☆☆

Tullinges och Österåkers speaker lyckades hyfsat med att hålla isär alla radio och förvarningstider. Men Tullinges kvinnliga speaker kunde ha varit mera aktiv, för det fanns saker att rapportera. Det hade tydligen varit ganska rörigt i båda speakerbåsen. Österåkers speaker hade det inte alldeles lätt ett tag, egentligen skall man inte klandra speakern för att alla löpare i alla klasser kom in samtidigt. Ganska rörigt upplagt alltså. Men det som försämrar intrycket på den annars ganska duktiga österåkersspeakern var ett sorts vrål som skulle heja fram hans kamrat.

Skylltning

Botkyrkakavlen ★★☆☆

Österåkerskavlen ★

Gedigen skyltning till Lida gjorde att alla hittade rätt utan onödiga felkörningar. Österåker hade däremot lyckats med att sätta ut sin enda skärm på vänster sida i en tvåfilig rondell utmed riksväg 276. Det borgade för mycket irritation i vår bil. Ingen av arrangörerna hade någon skyltning på själva TC, vilket inte var nödvändigt heller.

Slutbetyg

Botkyrkakavlen ★★☆☆

Österåkerskavlen ★★☆☆

Bra arrangemang rakt igenom trots en del missar. Dessa kavlar blir bara bättre och bättre. Österåker hade utsett en seriös TC chef som byggde ett 25-manna-TC i miniatyr. Dessa tävlingar känns nu inte som en billig träning med dagkorpen, utan som riktigt stora tävlingar där arrangörerna lagt ner en hel del jobb. Det märks också på antalet startade lag. Framför allt kom det lag från andra distrikt. Vi tycker även att det var strongly gjort av Tullinge att få dit andra lag än stockholmsslåg. Detta har tidigare varit en ren stockholmstävling.

Om man måste utse en vinnare bland dessa två blir Österåkerskavlen vinnaren mycket tack vare ett bättre TC, som var väldigt publikvänligt.



Foto: Rickard Andersson

På båda tävlingarna var det rejält tilltagna stämpelställningar så att alla kunde få plats.

Betygsskala

☹ lägg ner tävlingen.

☹☹ gör något drastiskt.

☹☹☹ vi kanske dyker upp nästa år.

☹☹☹☹ nu börjar det likna något.

☹☹☹☹☹ vi ser fram mot nästa års tävling.

☹☹☹☹☹☹ var det Snättringe som arrangerade?

Poängsystemet är relativt och endast applicerbart på detta test.

Botkyrkakavlen och Österåkerskavlen mot konkurrenterna

**Botkyrka-
kavlen**
★★★

Detta är tävlingen som lyft sig från ett tidigare ganska klen arrangemang till ett betydligt bättre. Nu verkar det som man satsat hårt på Botkyrkakavlen från Tullinges sida. Fortfarande har tävlingen den absolut bästa klassindelningen, vilket flera klubbar har fått upp ögonen för.

**Melkers
minne**
★★★

När IFK Södertälje för ett tag sedan grundade ungdomskavlen Melkers minne märkte inte många det. Det är naturligtvis till minne av löparen Melker Karlsson. Nu är det en bra tävling med många klubbar, men fortfarande lite väl anonym.

**Tiomila
ungdomskavlen**
★★★★

Ungdomskavlen på Tiomila har självklart allt som de större Tiomilakavlarna har. Men det är för hög ålder och för svåra banor för att vara en ren ungdomskavle. Annars är ju detta en väldigt bra tävling. Allt håller högsta klass. Vilken av konkurrenterna har ett sådant TC och en publik som denna tävling?

**StOF:s
sommarkavle**
★★

Kvaliteten och formen på denna kavle beror på vilken klubb som står för arrangemanget. I år var det Tullinge som arrangerade. De höjde kvalitén något på tävlingen. Detta är kanske den mest ungdomsvänliga budkavlen av alla.

**Österåkers-
kavlen**
★★★★

Österåkerskavlen var i år den bäst utformade. Allting var mycket bra genomtänkt och väldigt bra utfört. Tävlingen blir bäst i test tack vare kvalitén, antalet startande lag, samt att Österåker verkar vara väldigt nytänkande.

**bäst
i
test**

Ska vi vara med som 25-mannaarrangör?

Många medlemmar i klubben är säkert undrande och frågar sig: "Är det verkligen mödan värt, att lägga ned så mycket jobb på ett tävlingsarrangemang?"

Hittills har 25-mannajobbet, allt sedan starten 1992, betytt mycket för klubbens ekonomi och därmed verksamhet.

Förutsättningen för ett lyckat ekonomiskt utfall är dock att många externa krafter ställer upp med ekonomiskt, materiellt och personellt stöd.

Värdet på de största sponsorernas bidrag i år torde vara omkring 300 000 till 350 000 kronor och bestod av:

Huddinge kommun

- Markarbeten, massor av sandlass och ett antal körplåtar på överfarter.
- Logilokaler.
- Vattenkostnad.
- TC-bevakning nio nätter (Securitasvakt med hund).
- Hyrtoaletter och -urinoarer (Tomtberga fastigheter AB).
- Transporter till och från TC.
- AMU-folk.
- Brandkårens slangdragning.
- IP-skogen. IP-skogen Stockholm däremot ställer inte upp gratis med en enda krona. Hyra av en målklocka kostade 406 kronor.

SRV återvinning AB

Bekostade avfallshantering i sin helhet.

Armén

Ing 1: Markskyddsmateriel, totalt 16st lastbilslas.

MekB 10: Tre koktrossar med personal. Sjuktransportbilar och sjukvårdstält fullt utrustade för skadebehandling. Allt med personal. Markatält.

Svea

livgarde: Markatält.

Vattenfall

Nätanslutning, kabeldragning och total elkostnad.

Skanska

Byggmateriel såsom hak-i-ställningar, byggtrall och plank. Elkabel, elcentraler och elslingor till expedition och marka. En belysningsmast.

Alltigasol, Flen

Gasoluppvärmning av expedition- och presstält.

Kan vi realistiskt räkna med så här generöst och omfattande stöd för framtida arrangemang i en allt kärvare ekonomisk utveckling?

Det finns all anledning att redan nu och av flera skäl diskutera svaret på den frågan. Några andra frågeställningar att fundera över, innan klubben beslutar att vara eller inte vara huvudarrangör en gång till, är: Var finns lämplig mark för tävlingen, för TC och för trafik med parkering? Får vi i så fall tillstånd att använda den?

Har vi ledare, som om ett par år senast är beredda att dra igång och driva ett flerårigt planering?

Om klubben beslutar att lämna 25-mannaarrangemanget, som gett ett mycket bra ekonomiskt resultat även mellan 1992 och 1996, vilken alternativ inkomstkälla är tänkbar förutom det vanliga lotteriharvandet?

Tävlingen går inte runt på enbart startavgifterna. Bl.a. går 43,8% till förbundsavgifter och tävlingsskatter.

Det finns också andra frågetecken att diskutera innan beslut tas i frågan. Beslutet brådskar med tanke på att vi medverkar i en fyraårscykel, som sannolikt kommer att bli en femårsperiod.

Men just nu ska vi vara tillfreds med att ha genomfört en mycket uppskattad tävling.

Erik Bjursäter

Brev

Buchs Schlag 15/10 -96

Hej Skubbaren!

Jag tänkte skriva och berätta lite om min första orienteringstävling i Tyskland. Jag har fått kontakt med en svensk familj här nere som orienterar och är med i en tysk orienteringsklubb. Genom dem fick jag reda på denna tävling och jag fick också åka med dem.

Tävlingen låg relativt långt borta från Frankfurt. Resan beräknades ta minst två timmar. Familjen Hjertén och deras svenska Au-pairflicka kom och hämtade mig lite efter klockan sju på lördagsmorgonen den 12 oktober. Dimman låg tjock och mörkt var det också. När vi kom ut på Autobahn mot Sauerland, där tävlingen ägde rum, var det redan full trafik. Resan gick ovanligt smärtfritt och vi körde inte fel en enda gång, vilket Stefan Hjertén sa var ovanligt. Lite efter halv tio var vi på tävlingsplatsen i Grevenstein, Sauerland. Kanske lite väl i god tid. Au-pairflickan Annika startade 11.15 som första av oss, sedan Stefan 11.44 och sist jag 11.51. Jag fick ta över Åse Hjerténs start, eftersom hon var grundligt förkyld.

Startkortet till tävlingen får klubben hemskickade innan tävlingen. Den klubben som familjen Hjertén är med i heter OLV Steinberg. OLV står för Orientierungslaufvereinigung, eller något liknande.

Kontrollsiffrorna och kontrollmarkeringarna fick man själva skriva och rita in på sitt startkort. Det här var en ovanligt stor tävling för Tyskland. Det berodde på att det var det tyska mästerskapen, ca 300 personer deltog.

För att komma till starten var man tvungen att gå upp för en skidlift. Man hoppades att inte resten av banan skulle se likadan ut.

I min klass D21B var banan 3 370 meter lång, med en höjdstigning på 110 meter.

Vid starten ropade funktionärerna upp starttiden två minuter före start. Man steg in i en avgränsad ruta och väntade i en minut, sen fick man lunka ca 50 meter till startplatsen med kartorna. Där blev man avprickad. Kartan fick man först vid startögonblicket.

Min bana hade 12 kontroller. Kontrollerna var relativt enkla att hitta, eftersom det inte fanns så mycket undervegetation. Flera gånger såg man den långt i förväg. Det är ju också farligt. Man kan lätt förhastat sig på det viset och springa mot fel kontroll. Jag hade då inte hunnit få mina orienteringsskor, som jag skickade med posten, utan var tvungen att springa i gymnastikskor. Det var ganska svårt och halkigt i de värsta upp- och nerförsbackarna. Samtidigt fick jag höra att man i Tyskland bara får springa i dobskor.

Jag tog mig i alla fall runt på tiden 51.19, som jag inte var så nöjd med. Vid målet fick alla varmt te att dricka. Markan var, enligt Stefan, ovanligt bra, med ölvagn och ett stort cafétält, där man kunde välja mellan säkert tio olika sorters kakor och bakelser.

Efter tävlingen blev Annika och jag introducerade för ännu en svensk tjej, som var med och tävlade. Hon bodde dock på ett helt annat ställe i Tyskland, där hon skulle studera juridik i ett år. Hon hette Jeanette Jonsson och det visade sig att hon kände Lina. Världen är liten eller hur?

Duschade gjorde vi på hemvägen, eftersom det var två kilometer dit. Duscharna låg inomhus i en sporthall. Det var en mycket rolig och givande dag.

Hälsningar från

Nadja Dahlström
c/o Blumenthal
Erlenweg 16
633 03 Dreiesch-Buchschlag
Tyskland

JAG EN SKUBBARE

Namn: Axel Roland Bolin

Alder: 63

Bor: Bor i Stuvsta.

Födelseort: Söder i Stockholm.

Familj: Min hustru Ulla och tre utflygna pojkar, men de räknas inte.

Utbildning: Jag har nog det. Få se nu... realskolan samt livets hårda skola.

Arbete: Har just slutat efter 46 år. Jag har jobbat som allt ifrån byggnadssnickare till arbetsmiljöinformatör – det låter präktigt...

Uppdrag i klubben: Man kan nog säga att jag haft de flesta uppdragen utom kassör. Jag har bl.a. varit ordförande, tävlingsledare och bandyledare.

Varför började du

orientera? När jag slutade med bandyn -73 var det en brandkårskompis i föreningen som drog med mig. Sedan gick det som det gick.

Hur ofta tränar du? Om vi tar nuläget så tränar jag två gånger i veckan, då är jag sanningsenlig. Visserligen tränar jag tre gånger i veckan just nu, men förut tänade jag inget alls.

Största framgång: Lång-KM i mitten på 70-talet.

Största besvikelse: Det var nog när jag missade seriefinalen i bandy i mitten av 60-talet. Då grät jag nästan. Det var förfärligt! Det är sådana grejer som man bara kommer ihåg.

Övriga intressen: Segling, fåglar och skärgården.

Har du parabol? Nej.

Senast lästa bok: Det måste ha varit en omläsning av "Narr på nocken" av Stig Trenter. En deckare.

Senast sedda film: Den kommer jag inte ihåg, jag går aldrig på bio.

Beskriv din tandborste: Den är ungefär så här lång, röd, Jordan och handdriven.

Beskriv dig själv: Inte skall jag väl skryta, men jag är nog en lojal supporter-typ och humoristisk. Support är en typ av människa.

Tyck till om

SNÄTTRINGE-Skubbaren: Är det någon tidning? Efter att ha följt den från första nummret och med hjälp av dagens teknik och seriösa redaktion är den mycket värdig.

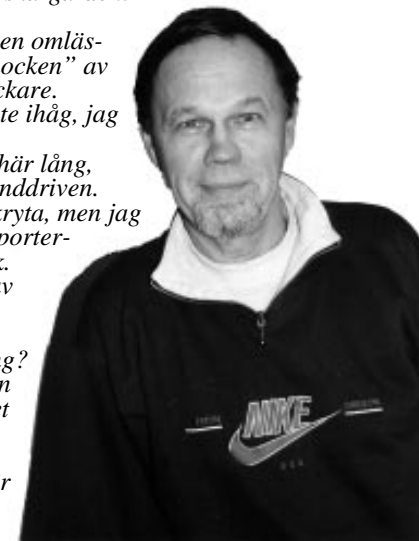


Foto: Jonas Pannagel

Inbrott i klubbstugan

Vi har haft två inbrott på kort tid i klubbstugan. Det är första gången någon har gjort inbrott i klubbstugan.

Torsdagen den 17 oktober gick larmet om att något var som det inte skulle. Klockan var kvart i tre på natten och Roland Nyman och Svenne Roos infann sig bara för att konstatera att man kastat en stor sten genom fönstret till kontoret och tagit den kombinerade telefon och faxen. Senare visade det sig att fönstret till förrådet också var sönderslaget, men inget var stulet. Även på ett fönster i stora rummet var karmen misshandlad, så det går ej att öppna.

Roland ringde polisen och de infann sig ganska snabbt för att ta del av förödelserna. Vid sådana tillfällen kan man ej göra något när förövaren eller förövarna saknas, utan får bara skriva en anmälan och rapport över skadorna.

Den 9 december var det dags igen. Denna gången lyfte förövarna ut fönsterglaset, vilket medförde att larmet inte gick. Det som är konstigt är att bara kartkassan på ca 60 kronor saknas.

Saxat från Metro tisdagen den 15 oktober

Framtidens telefon talar om var du är

TELEFONI Nu kan japanerna snart använda sina bärbara telefoner för att hålla reda på var de är. Det är företaget LOCUS som håller på att utveckla ett nytt system för positionsbestämning.

Systemet kommer att kunna användas på olika sätt. Spårning av åldringar, handikappade, husdjur och värde transporter är några exempel. Företaget planerar samarbete bland annat med polisen, vaktbolag och vårdinstitutioner för att utveckla de olika användningsområdena.

(Sveriges Tekniska Attachéer)

Här är ett klipp ur en gratistidning från pendeltåget. Det verkar som om det här med orientering kan vara nära sin lösning. Ni IT-nissar kan ju grunna fram hur vi ska ställa oss till problemet. Det går kanske att snacka sig fram till kontrollen, eller?

Med skubbarhälsning Gösta Eriksson

Fint folk på klubbträffarna



Foto: Jonas Pannagel

Du var väl där när Jörgen Mårtensson och Anna Bogren var på besök i klubblokalen. En tredje föreläsare, som också besökt oss är Johan Plate, idrottspsykolog från Bosön. Alla tre hade otroligt bra föreläsningar.

Miss inte de nästkommande klubbträffarna!



Foto: Jonas Pannagel

Ris från Roos

Synpunkter från materialförvaltaren

Renhållningen i klubblokalen i synnerhet på golven är många gånger dålig, så en våttorkning emellanåt av andra än stugvärdarna skadar inte.

Glöm ej att släcka och låsa när du går. Det händer att lyset står på.

Nycklarna måste ovillkorligen återställas och ej tagas hem eller bli liggande i byxfickan.

Materialen har många gånger svårt att komma tillbaka till lokalen. Är du banläggare eller får i uppgift att ta ner banor, gör det så fort som möjligt. Banläggaren bör kolla att det blir gjort.

När du behöver material eller är osäker på var det ligger, prata med materialaren, så hjälper han dig i stället för att riva på egen hand.

I gången mellan klubbstugan och idrottsplatsens omklädningsrum, står det ett bordtennisbord av Stigas märke. Vi vill att den som tagit in detta hör av sig snarast i annat fall får det gå till högstbjudande, då vi ej har bordtennis på programmet och ej kommer att tillåta det i vår lokal.

Ibland brukar medlemmar använda förrådet till garage för cyklar över några dagar. Det går i undantagsfall om det inte blir långtidsförvaring. Glöm då ej att lägga ut ett underlag för att undvika nedsmutsning.

Låt ej mat och torrvaror bli stående i skåp, kyl eller frys tills de måste kastas, utan använd maten i stället för att köpa nytt varje gång. Gör en inventering innan du handlar.

Var rädd om vår klubbstuga och dess innehåll, vårda den som ditt eget, till trivsel för oss alla.

Svenskans nya ord

Att ute är ute är ju inte mycket att orda om, men vi har nu kommit till det läget att också inne är ute.

Ute och inne har ändå visat prov på en förbluffande seghet. Inne blev inne redan 1964, medan ute av dunkla skäl inte blev inne förrän 1967, enligt Nationalencyklopedins tjugiga trebandsordbok.

I stället har *på* och *av* blivit inne, det vill säga på. Eller möjligen inte. Möjligen inne, trots allt.

Med av och på förhåller det sig så att de var på väg att bli så oerhört på i Stockholms yngre innekretsar (=påkretsar), att de chikanerades i det mycket populära (=på) TV-programmet Percy Tårar. Detta har lett till att somliga nu är rädda för att verka jätteute (=jätteav) om de använder de där orden. Andra anser att just den TV-mässiga avheten (=uteskapet) gör dem desto mer på, eftersom folk då fattar att man tittar på TV, vilket är klart på under förutsättning att programmet är på.

Så kan det gå.

Saxat ur Svenska Dagbladet, 961212. Skrivet av Eva Bäckstedt.



Bild från SVT

Årets...

Listan en del gör vad som
helst för att avancera in på.
Nu är de äntligen här –
utmärkelserna alla gått
och väntat på.

- ...**vrupa: Claes Andersson**
Brutet ben på upptaktslägret.
- ...**vrupa nr 2: Nina Lundblad**
Motorcross på Skara.
- ...**vrupa nr 3: Monika Lundblad**
Sjätte etappen på femdagars.
- ...**tävling: 25-manna**
Vilken annars?
- ...**tidning: Skubbaren**
Irrbloset, StOF-nytt eller vadå?
- ...**flopp: SSK:s 10-milalag**
Tyvärr.
- ...**höjdpunkt: Fritt fall på Skara**
Otroligt häftigt.
- ...**festival: Nittorps Water festival**
Vattenfestivalen, släng er i väggen!
- ...**fest: 25-mannafesten**
Den bästa vi varit på.
- ...**skitsnackare: Svenne Roos**
Vem är bas?
- ...**resa: Halikko-viesti**
Värdig avslutning på året (för vissa).
- ...**bom: Björnes på Augustiläget**
Lyckades avgöra SM-kavlen.
- ...**bilaga: 25-mannabilagan**
Den bästa vi gjort.
- ...**prestation: 25-mannas tävlingsledning**
Det bästa någon gjort under året.
- ...**bästa skubbarartikel:**
"Några röster i natten" av Helena och Malin.
- ...**sämsta skubbarartikel:**
"Vi hade i alla fall störst buss" av Jonas.
- ...**sämsta lokalsinne: Ingmar Lindqvist**
Hittar aldrig till någonting, varken i skogen eller någon annanstans.
- ...**comeback: Anders Bergmark**
Välkommen satsning.
- ...**fylla: Jytte och Helenas**
Otroligt på.
- ...**år: 1996**
Vad trodde du?
- ...**omkörning: Frasses**
Omkörning på femman i brant backe och skymd sikt.
- ...**byråkrat: Olof Persson**
Har koll på allt och alla.
- ...**konsult: Agneta Holgersson**
Teamwork var för dyrt.

Brev

Tiberias den 11 september 1996

Hej!

Efter att ha avverkat drygt två månader av mina totalt tolv som militärobservatör inom UNTSO (United Nations Truce Supervisions Organisation) har jag börjat bli lite smått varm i kläderna. Vid ankomsten var det kring fyrtio grader i skuggan. Idag mer behaglig värme, ca 30 grader i skuggan och avsevärt friskare nattetid på Golanhöjden.

UNTSO har sedan 1948 arbetat med att övervaka FN:s olika fredsöverenskommelser i Mellersta Östern, som Israel, Egypten, Jordanien, Syrien och Libanon. Tills för bara sex till åtta år sedan var antalet observatörer cirka 300 stycken, idag 160 från 19 olika länder. Sverige har för närvarande 12 stycken och tillhör de största nationerna.

Jag kommer under de första sex månaderna att vara placerad i Tiberias, nordöstra Israel med huvudsakliga uppgifter som OP-tjänst (Observations Post), inspections, patrol och vissa andra speciella uppdrag kring Golanhöjden mellan ockuperade Israel och Syrien. Andra halvåret kommer jag (och familjen) att vara antingen i Nahariya (nordvästra Israel) med uppdrag i Libanon, eller på andra sidan Golan i Damascus, Syrien. Idag vet vi inte var vi hamnar.

Militärt sett är det mycket lugnt i regionen Israel/Syrien. Däremot pågår ett stort politiskt spel mellan Israels nya högerregering, Syrien, PLO och många västländer. Historiskt sett har dock vissa framgångar skett, då fredsavtal idag finns mellan Israel och Egypten, Israel och Jordanien. Samtal pågår mellan Syrien och Israel samt handskakning mellan Israel och PLO. Vi kan väl bara hoppas på att det inte ska behöva bli ytterligare femtio år av UNTSO-verksamhet.

I Tiberias finns en s.k. Swiss forest, men med svenska mått är den mer att betrakta som en soptipp med inslag av små träd. Men visst går det att jogga lite där. Ute på OP-tjänst är vi dock mer låsta, då vissa OP är låsta (finns på "fel" sida av Israels taggrådsminerade stängsel). Då blir det att jogga runt en slinga på cirka 200 meter. Slingan går bl.a. genom ett skyddsrum. Inte bästa platsen att nå toppform, men det är inte heller min avsikt. Skönt att få upp pulsen och bli lite extra svettig.

Ska försöka återkomma med fler iakttagelser längre fram.

OL-hälsningar från Lars, Ia, Per och Anna Allert
PS. Njut av svensk natur och miljö. Den är fantastisk! DS

Åbo, vilken ful stad

Jag kan inte skryta med att jag har sett Finland. Visserligen har jag varit där, men något Finland fick jag aldrig se.

Av Jonas Pannagel

Men om man jämför med alla andra som säger att de varit i Finland, har jag nog sett ganska mycket. De flesta har nog aldrig gått i land, utan har troligtvis tillbringat hela sin vistelse i Finland på någon av de ”flytande gallerierna”. För oss blev det först en bussightseeing genom Åbo, för att sedan slussas ut på en motorväg och till slut hamna intill en grusväg.

Åbo måste vara en av världens fulaste städer. Hela staden var insvept i en fuktig och kall dimma och helt öde. Halvfärdiga och fallfärdiga gråa hus höjde sig över oss. Inte en levande människa hade vågat sig ut för att välkomna oss orienterare. Men finnar kanske är blyga. Att finnarna är så förtjusta i att basta är inte konstigt, vad skall man annars finna för tjusning med att bo i en så grå och kall stad som Åbo?

När bussen till slut stannade, efter en halvtimmes färd, befann vi oss mitt ute i

den finska sisun. Vi tog våra grejer och följde strömmen mot TC. Jag hade fått höra talas om Jukolas enorma TC och hade förväntningar på ett i klass med detta. Nu var det inte så. En kort stund trodde jag att arrangören hade glömt bort att man skulle ha med ett TC på en fungerande tävling. Vi hittade nämligen bara en stor tallhedsslutning. Men efter ett tag kom vi underfund med att vi måste kommit rätt. Några spejare skickades ut för att hitta den optimala platsen med utsikt över både måltribunen, markan och sportförsäljningen. När vi alla enas, markerade vi vårt lilla revir med två regnskydd och hissade sedan klubbfanan, för att signalera till de andra klubbarna att detta var vårt område.

Plötsligt dyker Lollo upp, med en blick som bara ett barn kan ha på julafton när det är dags att öppna paketet, och säger:



Målet och växlingen hade lyckats gömma sig mitt i skogen.

Foto: Jonas Pannagel



Enligt Göran Nilsson är det här ett typiskt finskt TC – en bergsknalle.

Foto: Jonas Pannagel

– Vet du vad jag kommit på? Halikko-vesti måste på svenska betyda samma sak som Botkyrkakavlen!

Själva tävlingen är en 15-mannabudkavle à la 25-manna. Snättringe har varit med några år, men det är första gången som vi hade med tre lag. Nu blev aldrig sistalaget fullt, men några valde att springa dubbla sträckor för att få runt laget. Det hela slutade med att tredjelaget kom före andralaget i resultatlistan. Detta kan nog bero på en hel del bommar som drabbade båda lagen.

Under bussresan tillbaka försökte jag undvika att titta ut genom fönstret, för att inte drabbas av någon djupare depression. Framme vid färjeterminalen slog vi åter läger och försökte med alla knep liva upp stämningen, för att få tiden att gå. Tobbe och Monika roade sig med en hittad en keps, andra spelade kort, några småpratade och en del lekte kull. Plötsligt dyker Berra upp och delar ut hyttnycklarna. Några

hade fått lyckan att få sin hytt på elfte våningen. Jag började fantisera om hur hytterna på elfte våningen såg ut. Det måste vara en hängmatta mellan skorstenen och kommandobryggan, för inte kan det finnas en båt som är elva våningar hög?

Hur som helst gick tiden och plötsligt anlade Silja Europa hamnen. Vilken båt! Hur skall den kunna ta sig in i skärgården? Den var överkligt stor. Det var omöjligt att se fören på båten. Kanske berodde det på dimman?

Hur kunde detta vidunder flyta? Om den nu skulle kunna flyta, så borde den åtminstone kantra. Men det var bäst att lossas som ingenting. Som humlan. Den skulle garanterat inte kunna flyga, om någon skulle förklara för honom att han är för tung för det. Bästa att fundera vidare på detta när man var framme i Stockholm, för nu väntade hemresan med ett stort och välfyllt smörgåsbord.



Tobbe och Monika visar sina färdigheter med en trasig keps.

Foto: Jonas Pannagel

Smålandskavlen

I år var det första gången på länge som vi hade ett ungdomslag med. Här är en beskrivning från ett bra lopp på sista sträckan i H16-laget.

Av Peter Granath



Peter berättar om sitt lopp på Smålandskavlen.

Sträcka 1. Sprang upp på höjden och fick syn på sänkan.

Sträcka 2. Syftade ut till vägarna och fortsatte i kompassriktning mot kontrollen. Det var så öppet att man såg allting. Rundar höjden och sedan upp i sänkan.

Sträcka 3. Kör ut på vägen, in på grusvägen och upp på höjden, och där satt den.

Sträcka 4. Tog vänster ut på vägen och sedan bara upp på höjden.

Sträcka 5. Kompass över vägen och sedan ner i sänkan.

Sträcka 6. Ut på vägen, in på stigen och sedan över höjden och ner i sänkan.

Sträcka 7. Ut på stigen, över höjden och ut på vägen. Springer längs vägen tills jag viker av och rundar höjden och sedan rakt på höjden

Sträcka 8. Ut på vägen, springer den en bit, viker sedan ner mot kontrollen. Där sitter den, dock väl gömd.

Sträcka 9. Springer över sandgropen och husen bredvid. Fortsätter sedan uppför berget tills stigen kommer. Tar kompass nerför höjden och spikar kontrollen, skönt.

Sträcka 10. Rakt på över sänkan, kör sedan över höjden och ner i en annan sänka där den sitter.

Sträcka 11. Följer brantkanten hela vägen och sedan över höjden och ner mot hygget. Följer hyggeskanten och tar kontrollen.

Sträcka 12. Upp på stigen och springer den fram till kurvan, där jag viker av och följer hyggeskanten ner till kontrollen som sitter i sänkan.

Sträcka 13. Upp över höjden och fram till stigen. Sprang den tills jag kom fram till någon sorts väg som höll på att rivs mitt i skogen. Körde över höjden och kom ner i

kärret. När jag vände mig om såg jag den sitta där.

Sträcka 14. Kompass över höjden, passerade kolgroparna och sedan spik på.

Sträcka 15. Sprang över den konstiga vägen och följde sedan bestandsgränsen och över höjden, där satt den.

Sträcka 16. Ut på stigen följde den ut på hygget. Kom ut på en stig och följde den och sedan över höjderna in i sänkan. Sedan gick jag upp på den stora höjden och där satt den.

Sträcka 17. Sprang bara rakt på, följde strömmen in mot mål.

Har du hört...

- ...att det är jul?
- ...att 25-mannafesten blev en succé, mycket tack vare en hysterisk discjockey?
- ...att Rolle Bolin, Uffe Stridh och Rune Rådeström är klubbens nya diskokungar?
- ...att vi kommer ha fler fester tillsammans med OK Södertörn?
- ...att Anna Hermansson har tagit körkort? Stackars Mercedes.
- ...att Johan Hasselmark försöker få ett fallskärmsavtal?
- ...att det bara är ett år kvar till blotets 50-års jubileum?
- ...att Frasse tog hem storkovan på 3 000 kronor i Skubbarlotteriet?
- ...att 3 000 kronor räcker till ca 100 paket Mamma Scans köttbullar?
- ...att Sune har bytt PIN-kod till sin mobiltelefon? Det hade varken Peter eller Stefan hört.
- ...att Rickard har kommit upp sig? Nu serverar han aldrig kaffe till någon med lägre grad än generallöjtnant.
- ...att Lollo har kommit in i andra andningen och börjat elitsatsa?
- ...att Melle's i och med Lollo's elitsatsning, har halverat sin omsättning på fredagar?
- ...att Micke Wehlin, Per Ek, Jörgen Mårtensson och Kent Olsson ska springa i Snättringes lag i Tiomila -98? Då har du hört fel...
- ...att inget undgår Skubbaren? Vi vet mer än du tror.
- ...att Tobbe Gelius hade den nionde bästa tiden på Lidingöstaffetten? Det deltog ungefär 1 200 lag med fyra löpare i varje lag.
- ...att David + glassbil + skarp kurva + mur = olöslig ekvation?
- ...att vi har haft två inbrott i klubblokalen? Vid första inbrottet tog de vår telefonfax. Vid andra inbrottet försvann inget.
- ...att någon vid Långängen, där vi arrangerade 25-manna, tyckte att orienteringsskärmarna skräpade ner i naturen? Därför ryckte han ner och slängde dem.
- ...att Miljöpartiet och Huddingepartiet har med största sannolikhet aldrig varit i Gömmarskogen? Om de varit där skulle de se hur nedskräpad skogen egentligen är.
- ...att vi kom trea på Ungsdomsserien. Bra jobbat!
- ...att du kan vinna en resa i Skubbarens stora tävling – ”gissa orienteringsåret 1997”. Lämna den i vår brevlåda senast den 28 februari.

SSK-Skubbarnas stor dragning

1996-12-01

En vinst à 3000:-	nr 103	Mats Fransson
En vinst à 1000:-	nr 105	Solgerd Gustafsson
Två vinster à 500:-	nr 16 nr 66	Daniel Bringby Sven Sparthan
Fyra vinster à 150:-	nr 48 nr 47 nr 20 nr 44	Kerstin Eriksson Viking Lantz Björn Salomonsson Arne Bremberg
10 vinster, lotter	nr 27 nr 03 nr 74 nr 46 nr 07 nr 33 nr 55 nr 42 nr 85 nr 28	Signe Mogren Roland Bolin Anita Persson K.W. Andersson Mikael Lundblad Sven Roos Gustav Djupås Stig Stenberg Kaj Axelsson Ulla Sterling

Journalister söktes

Skulle du tycka det vore kul med att hjälpa till och göra världens bästa klubbtidning? SNÄTTRINGE-Skubbaren söker journalister som kan göra olika reportage, komma med idéer, lägga ut olika uppdrag, m.m. för tidningen. Du kommer även få tillfälle att vara med i planeringsarbetet. Låter detta kul? Tveka inte, kontakta redaktionen snarast!

SM-veckan i Örebro

Blodigaste allvar för några, klackspark för vissa, viktigt för många, seger och lycka för en handfull, nederlag och bitterhet för en hel del, men en erfarenhet rikare för alla.

Av Johan Hasselmark

SM-veckan är speciell. Det är trots allt SM. Det är mitt andra år som junior och det är 20 minuter kvar till min första natt-SM start. Nervositeten börjar komma. Det välkända pirret.

Tankarna går tillbaka två månader. Jag börjar tänka på natt-SM-kvalet, som avgjordes ute vid Paradiset. Ett bra lopp. Placerade mig som tvåa, tre sekunder efter första man. På det loppet direktkvalificerade jag mig till natt-SM. Det var första gången jag riktigt uppskattade nattorientering. Kanske för att placeringen var bra, men framför allt kom jag på hur man orienterade på natten! Tidigare hade jag aldrig sprungit natt mer än nödvändigt, det vill säga en fem till sex gånger. Träningspassen då vi för några år sedan for runt spåret med en ficklampa är ej inräknade. Ett klart framsteg.

En månad senare avgjordes natt-DM ute vid Bastmora. Jag var ju direktkvalad, men det är alltid bra att se om flytet på natten är kvar, halvvägs till SM. Tja, det gick rätt hyfsat den gången. En del bommar, men klart godkänt.

Dags för fight

Sedan var det dags för natt-SM. Det skulle gå bra. För om jag gör ett liknade lopp som på kvalet kommer det att räcka långt!

Starten går. En typisk junior-idiot-start (försten till startpunkten vinner). Kanske för stora krav...

Ett gäng på tio man, inklusive mig, går en egen väg till ettan. Kommer till höjden där kontrollen skall sitta. Punkten är en hjälpkurvesänka i ett svagt grönområde. Vi hittar tre andra kontroller utan att hitta vår. Tanken på att ta det lugnt och börja om från början finns inte. Fler löpare anländer. Inget stämmer. Är det rätt höjd? Löparna som just anlände försvinner från höjden lika fort som de kom. De fann sina kontroller samt att de tog med de nio andra löparna som tidigare irrat med mig.

Skogarna i Örebro är verkligen tysta på natten.

Tejp löser allt

Ett par dagar efter var det dags för kort-SM. Nu var det flera från klubben som deltog. Förutom mig själv var det David, Erik, Karin, Helena och Elin som skulle mäta sina kunskaper.

Liksom natt-SM gick både kort och kavle-SM i Örebro. Eftersom vi även skulle springa kavlen fick vi övernatta på hotell. Ett tag trodde jag att jag var fotbollsspelare!

Under kort-SM-dagen skulle både kval och final löpas, eller bara kval... om man nu inte lyckades ta sig till final.

Ingen av oss lyckades ta sig till final. Visserligen var jag själv nöjd med själva

loppet, men förberedelserna före var inte de bästa. Vid förstartsplatsen inser jag och mina kamrater att det är Regnly som kommer att användas. Vad gör man då av definitionslappen? Jag löste problemet genom att tejpa fast en plastficka med definitionslappen på armen. Men problemet återuppstod när jag ute på banan blev svettig och blöt och tejpen lossnade. Klart underkänt.

Ingen av oss var speciellt nöjd när vi återvände till det varma och sköna hotellet. Det vi dock kunde gotta oss åt var att de som gick till final fick springa i en kall och blöt skog. Det finns en nackdel med att bo på hotell. Det är att man känner sig som en fotbollsspelare och börjar tänka som en friidrottare.

Revanschlust

Två dagar efter kort-SM gick starten för kavle-SM. Snättringe hade med ett herr-juniorlag och ett dag-juniorlag. I herrlaget sprang jag förstasträckan, Micke andrasträckan och David sista. I damlaget var det Karin, Elin och Helena som sprang.

Väl på startlinjen kokade jag av revanschlust. Lite för mycket kanske. Det blev ett mardrömslopp. Alla misstag som kan göras inom orienteringssportens ramar utförde jag med precision vilket medförde att Micke fick gå ut långt efter.

Efter dessa lopp kan man bara säga: "Nästa gång..." och eftersom många anser, däribland jag, att orientering enbart är skicklighet, så får jag även säga: "bättre säkerhet nästa gång".



Foto: Jonas Pennagel

Vi i elitgruppen har en bra relation till varandra och blir aldrig arga på varandra.

Senaste nytt från forskningsfronten

Det har varit riksstämman för läkarna på Älvsjömässan i slutet av november och här kommer två korta stycken om aktuella forskningsrön som berör oss orienterare.

Av Björn Salomonsson

Först senaste nytt om träning och tävling vid infektion.

Hård träning och tävling vid infektion kan som vi vet vara livsfarligt, frågan är var gränsen går och vilka riktlinjer som bör gälla.

Förkylning

Förkylning är till exempel inte en enhetlig sjukdom, utan ett samlingsnamn på flera lika infektioner och det är ofta svårt att skilja dessa åt. Vid halsont bör man dock definitivt avstå från hård fysisk aktivitet eftersom det då kan vara något annat än ett vanligt förkylningsvirus, men det är förstås viktigt att man lyssnar till kroppens signaler i övrigt också.

Orienterardöden

”Orienterardöden” som ju aktualiserat denna diskussion är dock ännu inte fullständigt utredd och forskningen är ännu inte avslutad.

En studie från Köpenhamn visar ökad infektionskänslighet upp till två veckor efter hård ansträngning hos maratonlöpare. Så man skall kanske ta det lite lugnare efter ett hårt lopp om möjlighet finns, för att inte bli förkyld och förlora kondition och tränings-effekt. Dock kan det vara intressant att

veta att man inte förlorar i kondition på tre till fyra veckors uppehåll i träning, bara man håller sig frisk – men man förbättrar den ju inte heller.

Hälsenebesvär

För den som i likhet med mig ibland känner av sina hälsenor mer än önskvärt kan rapporteras lite nyheter från idrottsmedicinen.

Besvärerna är ofta men inte alltid orsakade av belastning. Det hävdas t.ex. att man kan få hälsenebesvär av viss medicin, som t.ex. Ciproxin, som är ett antibiotika, d.v.s. bakteriedödande medel. Ciproxin är relativt vanligt mot t.ex. urinvägsinfektion m.m.

Vanligast är att besvärerna kommer i 35-till 45-årsåldern, vilket tyder på att även åldrandet i senan spelar viss roll. Man delar in hälsenebesvärerna i två typer: De från fästet på hälbenet, och de från senan – mer än två cm upp från hälbenet.

Akuta besvär kan gå över av sig självt eller behandlas med antiinflammatorisk medicin de första veckorna och samtidigt vila från sånt som ger besvär.

”Kroniska besvär” på mer än två månader bör i första hand behandlas med undvikande av sådant som gör besvärerna värre. Om träningen kan vara orsaken rekommenderas

förändring och planering av träningen så att den anpassas till vad besvärerna klarar av. Vid behov bör man även byta skor och kanske använda avgjutna inläggssulor med bättre stöd för foten.

Om man haft besvär i mer än sex månader är operation ofta ett bra alternativ, de flesta kan efter operation så småningom återgå till idrott i samma utsträckning som före besvärerna.

Nytt om hälsenebesvär är att man enast om att kortisonsprutor knappast bör användas kring hälsenan av två skäl. För det första är att risken för att hälsenan senare skall gå av ökar till det dubbla. Och för det andra så finns det ingen inflammation i eller kring senan som finns där oftare vid kroniska besvär än i en besvärsfri sena.

I övrigt finns inga säkra bevis att det skulle löna sig att behandla med kilklack, gips eller förband.

Omvänd tåhävning

Mest intressant är att man i Umeå provat en träning som haft god effekt på hälsenebesvär som var planerade att operera. Med denna träning slapp man slapp operation. Detta vid besvär i senan, inte fästet. Denna träning går ut på hård excentrisk stryrketräning av vadmuskel och sena. Excentrisk betyder i detta fall ”belastning under det att muskeln samtidigt förlängs”. Det vill säga omvänd tåhävning – man börjar på tå och

sakta sänker sig ned. Detta kan göra ordentligt ont.

Man skall belasta tungt i tre månader. Först kroppstyngd och sedan med tillägg av tung rygsäck och eventuellt att man till slut får ta till maskiner på gymmet till hjälp. Denna belastning får man också om man går utför trapporna – något att tänka på om man väntar på hissen ned.

Antiinflammatoriska värktabletter kan förstås användas som smärtlindring men det finns ju som tidigare påpekats sällan någon inflammation som skall behandlas, så Alvedon eller liknande borde gå lika bra. Om det är så effektivt med excentrisk träning av hälsenan kommer kanske inte operation behövas så ofta i framtiden.



Björne och Lollo basar vid grillen på Höstlunken.

Foto: Jonas Pannegeel

SKUBBAR TOPPEN

1. (1) **Redaktionen**
Vem skulle annars ligga på förstaplatsen?
2. (Ny) **Ekologer**
Devet verkligen vad de pratar om. Vet de inte själva, kan de alltid lossas.
3. (5) **Sommarens värmebölja**
Tänk dig 30 grader i skuggan...
4. (7) **25-manna**
*Världens största budkavle.
Världens roligaste budkavle.
Världens mest inkomst-inbringande kavle.*
5. (Ny) **25-mannafesten**
Årets roligaste fest. Aldrig för har det dansats så mycket som då på lilla Essingen.
6. (9) **Tiomilanatten**
Det är inte långt kvar, men ska det bli någon Tiomilanatt i år?
7. (6) **Aktivitetsbarometern**
Om något ännu intressantare i år. Många aspirerar på att ligga högst upp.
8. (Ny) **Miljöpartister**
Vilka svamlare. Älskar att sätta sig på tvären så mycket som möjligt.
9. (2) **Föreningsassistenten**
Har aldrig varit så många olika personer som i år.
10. (Ny) **Snättringes hemsida**
Det enda ställe på nätet där du kan läsa "Jag, en Skubbare", "Skubbartoppen" och andra intressanta artiklar ur Skubbaren.

1997 Tävlingsprogrammet

Datum	Tävling	Distans	Datum	Tävling	Distans
ons 15 jan	Stockholm by night	Natt	12-14 juli	Hallands 3-dagars	
ons 12 feb	Stockholm by night	Natt	16-17 juli	Ölands 2-dagars	
fre 14 mars	Tullinge Backnatta	Natt	21-25 juli	5-dagars, Västerbotten, Umeå	
ons 19 mars	Stockholm by night	Natt	29-31 juli	Östgöta 3-dagars	
sön 23 mars	Måsenstaffetten	Kavle	1-2 aug	Ungdomens Tiomila	Kavle
28-31 mars	Tävlingsresa Halland		2-3 aug	H43-kavlen	Kavle
sön 6 april	Stockholms OK/Spårv.	Klassisk	lör 9 aug	Svealandsmästerskapen	Klassisk
fre 11 april	Sigtuna OK	Klassisk	sön 10 aug	OK-Klämingen	Klassisk
lör 12 april	Rånäs OK	Kort	tis 12 aug	Stigfinnarna	Veteran, Klassisk
sön 13 april	Rånäskavlen	Kavle	ons 13 aug	Tullingeruset	Kavle
fre 18 april	Mälärhöjdens IK	Natt	vecka 33	SSKs Augustiläger	
18-19 april	Stigtomt-kavlen	Kavle	tis 19 aug	Stigfinnarna	Veteran, Natt
sön 20 april	Täby OK	Klassisk	ons 20 aug	Melkers minne	Kavle
fre 25 april	IFK Tumba	Natt	fre 22 aug	Natt-DM	Natt
sön 27 april	Järfälla OK	Klassisk	sön 24 aug	DM-klassisk	Klassisk
tor 1 maj	IFK Lidingö SOK	Klassisk	sön 31 aug	DM-kavlen	Kavle
3-4 maj	Tiomila	Budkavle	fre 5 sep	SM-klassisk	Klassisk
8-11 maj	Tävlingsresa	Närke	lör 6 sep	Haninge SOK	Kort HD50-
	Hagaby GoIF	Klassisk	sön 7 sep	Dag KM	Klassisk
	KFUM Örebro	Kort	mån 8 sep	Natt SM	Natt
	Almby IK	Klassisk	fre 12 sep	Kort SM, kval	Kort
	OK Alferna	Klassisk	lör 13 sep	Kort SM	Kort
17-19 maj	Tävlingsresa	Dalarna	lör 13 sep	Ungdomserien final	Klassisk
	Leksands OK	Klassisk	sön 14 sep	Järila IF	Klassisk
	Vansbro	Kort	sön 14 sep	SM-kavlen	Kavle
	Siljanskavlen	Kavle	ons 20 sep	Turebergs IF	Kort
lör 24 maj	IFK Beovin	Klassisk	tor 21 sep	Sundbybergs IK	Klassisk
sön 25 maj	Hälsingekavlen	Kavle	ons 27 sep	Botkyrkakavlen	Kavle
lör 31 maj	Njurunda OK	Klassisk	tor 28 sep	Tyresö SOK	Klassisk
sön 1 juni	Sundsvalls OK	Klassisk	sön 5 okt	Österåkerskavlen	Kavle
tis 10 juni	Spettaloppet	Kort	lör 11 okt	25-manna	Kavle
14-15	Jukola	Kavle, Finland	sön 12 okt	SSK/OKSÖ	Kort
5-6 juli	Gotlands 2-dagars		18-19 okt	Halikko viesti	Kavle, Finland
mån 7 juli	Gotlandskavlen	Kavle	25-26 okt	Smålandskavlen	Kavle
7-9 juli	Hällefors 3-dagars		sön 2 nov	Höstlunken	Långpatrull
9-11 juli	Gotlands 3-dagars				

Höstlunken 1996

Jepp, den tredje november var det dags igen. De som trodde att alla möjligheter till lite roligt ”ställ upp för klubben på söndag”-engagemang var uttömda efter 25-manna hade fel! Snättringes eget långflås ville också vara med på ett hörn.

Av *Karin Helander*

Dagen började bra med solsken och skriande brist på snömodd runt tävlingsplatsen vid Källbrinks IP. Skriande brist var det också efter banläggaren och med henne också alla kontrolldefinitioner till direktanmälningsbanorna. Nu dök ju hon som tur var upp, gott och väl tjugo minuter före första start och kontrolldefinitionerna var färdigkopierade åtminstone fem minuter innan de första direktanmälda löparna skulle ge sig ut i skogen.

I skogen ja. Det var verkligen ett sant nöje att placera sig uppe på en fin utsiktsplats och se löparna anfalla första kontrollen. Ingång från sydsydväst var nog det enda alternativ de inte utnyttjade.

Med mer än 500 startande kunde dock haft några fler förstakontroller, vid de två

som fanns var turbulensen i stil med vid busshållplatsen nedanför Källbrinkskolan precis när högstadieläverna slutat (fritt fram för egna liknelser). Men löparna verkade iallafall trötta och glada. Korvgrillning och mysiga radiorapporter skänkte stil och klass till arrangemanget. Till allas förvåning så strulade datorsystemet, men tävlingen verkar ha fungerat ändå. Det ryktas att när tävlingsledaren väl fått ut en snygg resultatlista så hade pristagarna redan delat upp priserna emellan sig och åkt hem???

Och vinnarna var... just det, vill ni veta mer om detta fantastiska arrangemang så är det bara att ta en titt på Snättringes egen hemsida.



Utsikt utöver målet där Benke som vanligt satt och pratade och gav bort tårter lite då och då.

Foto: Jonas Pennagel



Den första kontrollen gick från grusplanen vid Källbrinkskolan ner mot sydväst. Ingången från sydväst var nästan den enda ingången som löparna använde.



Mycket folk som står i kö för att få en saftig korv, medan andra föredrog att se sin tid.

Foto: Jonas Pennagel

Tippa orienterings- året 1997

*Hur kommer 1997 se ut för Snättringe SK? Tippa
15 rätt och du har chansen att vinna en resa!*

Frågorna omfattar från den 1 januari till den 31 oktober, om inget annat anges. Fyll i kupongen på samma sätt som en tipsrad med 1, X eller 2. Till skillnad från det vanliga stryktipset är det inte tillåtet att gardera. Första dragna raden med 14 rätt vinner en resa inom SL:s fem zoner. Om ingen tippare lyckas pricka in alla rätt, vinner den först dragna raden med 13 rätt, alternativt 12 rätt osv.

Posta kupongen senast den 28 februari i SNÄTTRINGE-Skubbarens brevlåda på anslagstavlan i klubblokalen, eller skicka den till adressen som finns på sidan tre. Lycka till!

1) Vad blir Snättringes bästa placering i herrkavlen på Tiomila?

1 bättre placering än 130
X placering 131 till 190
2 sämre än placering 191.
1996 placerade sig klubbens bästa lag på en 246:e plats.

2) Hur många etappsegrar får Snättringe på årets Femdagars?

1 en eller ingen etappseger
X två till fyra etappsegrar
2 fem eller fler etappsegrar.

3) Hur många finska lag kommer det att vara bland de tio bästa på 25-manna?

1 tre eller färre lag
X mellan fyra och fem lag
2 fler än sex lag.
1996 var det sex finska lag med bland de tio bästa.

4) Hur många kommer att starta på Dag-KM?

1 34 eller färre löpare
X mellan 35 till 44 löpare
2 45 eller fler löpare.
1996 startade totalt 39 stycken.

5) Vilken plats kommer Snättringe få på Ungdoms-serien?

1 placering två eller bättre
X placering tre eller fyra
2 placering fem eller sämre.
1996 kom klubben på en tredjeplats, vilket är samma plats som året innan.

6) Vem kommer att vinna Spettaloppets långa bana?

1 Göran Nilsson
X Tobbe Gelius
2 någon annan.
1996 vann Göran Nilsson med 37 sekunders marginal till Tobbe Gelius.

7) Hur många SSKare kommer att åka iväg på Närkeresan och bo på Snättringes anordnade logi?

1 15 personer eller mindre
X 16 till 24 personer
2 25 eller fler personer.

8) Vad kommer segrartiden att bli på den längsta banan (SA) på Höstlunken?

1 snabbare än 110.00 min
X mellan 110.01 och 126.00 minuter
2 längre tid än 126.01 min.
1996 hade det vinnande paret en tid på 120.47 minuter.

9) Vilken placering kommer Snättringes bästa lag att få på H43-kavlen?

1 placering 10 eller bättre
X mellan plac. 11 till 20
2 placering 21 eller sämre.
1996 placerade sig klubben på en 40:e plats.

10) Hur många besök (enligt räknaren) kommer Snättringes hemsida att ha den 31 oktober?

1 mindre än 2350 besök
X mellan 2351 och 2680 st
2 fler än 2681 besök.

I dagsläget har klubben hemsida haft ungefär 840 besök. OBS! dessa besök skall räknas med.

11) Hur många sidor kommer SNÄTTRINGE-Skubbaren att publicera sammanlagt i 1997 års tre första nummer?

1 färre än 110 sidor
X mellan 111 till 123 sidor
2 fler än 124 sidor.

1996 producerade SNÄTTRINGE-Skubbaren totalt 112 sidor i de tre första tidningarna.

12) Hur många parkeringsböter kommer Rickard Andersson att få mellan den 1 jan. till den 31 okt?

1 inga
X en till två stycken
2 tre eller flera.

Fram till 1996 har Rickard lyckas skrapa ihop hela åtta stycken. Han har haft körkort i tre år.

13) Hur många Snättringelöpare (antal personer) kommer deltaga på en eller flera av SM-tävlingarna?

1 tre eller färre löpare
X fyra till sex löpare
2 sju eller fler löpare.

1996 hade Snättringe med sex stycken löpare på SM.

14) Hur många deltagare (upp tom HD16) kommer Snättringe ha på StOfs sommarläger?

1 20 eller färre deltagare
X mellan 21 och 26 pers
2 27 eller fler deltagare.

1996 hade Snättringe 25 st. deltagare på lägret.

15) Hur många lag kommer Snättringe att ställa upp med på 25-manna?

1 ett lag
X två lag
2 tre lag eller fler.

Snättringe har hand om 25-mannas marka, samt skall arrangera koridistansen dagen efter. Snättringes mål är att 1999 kunna ställa upp med fyra lag.

	1	X	2
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

NAMN _____
 ADRESS _____
 POSTADRESS _____

 Fyll i tipskupongen och skriv namn och adress på talongen. Posta senast **28 februari**.

Jag bara undrar

Jag sitter här söndagen den 17 oktober och väntar på att det skall bli kväll, så att jag kan gå och sova igen. Det är dagen efter Halikko och jag bara undrar, varför?

Av Stefan Granath

Varför äter vi alltid mackor när vi är ut på någon resa eller uppdrag för orienteringen? Jag hatar mackor. Veckan innan 25-manna levde jag på mackor och Coca-Cola.

Samtidigt som jag oroade mig för mina matvanor så kom jag att tänka på Roland Bolin och Orving Gustafsson. Rolle och Orving har säker levt på sina köttbullemackor i tre till fyra veckor. Men de varierade sin kost i alla fall. En dag hade Rolle med sig ett par järpar som han lade på sin smörgås. Orving blev så imponerad av Rolles påfund att även han dagen efter satt med ett par saftiga järpar på sina mackor.

Varför blir folk alltid så fula när man tar kort på dem när de springer? Det spelar ingen roll hur vacker du är för när du är på upploppet gör du tydligen alla möjliga fula grimaser som man kan komma på.

Jag sitter här och tittar på framsidan av ett nummer av Skogssport. En bild av Karin Craig pryder framsidan. Fotografen har lyckats fånga Karin när hon gör den allra fulaste grimas hon kan komma på.

Men jag har funderat på om man springer snabbare om man gör grimaser. Borde man inte spara krafterna till löpningen? Själv brukar jag försöka att springa så snyggt jag kan och gärna spänna upp mig lite så att jag

ser stor och stark ut (vilket jag naturligtvis är).

Jag har även undrat hur Sandra Bullock och Cindy Crawford skulle se ut om de tagit ut sig totalt och bara har upploppet kvar. Skulle de i första hand tänka på huruvida deras rumpor får plats i de grön-gula tajtsen, eller skulle de släppa allt och bara bry sig om tiden? Vem vet?

Varför finns det miljöpartister? Om ekologer, miljöpartister och allt vad de nu heter, skulle ta en titt på 25-manna-TC, efter tävlingen, och se hur förstört det har blivit där. Jag lovar att de inte hittar mycket att klaga på.

Ska du behöva ha dåligt samvete varje gång du drar igång din motorgräsklippare? När man går där och puttrar så säger någon idiot att: Du vet väl att du släpper ut lika mycket avgaser som en buss som åker mellan Stockholm och Göteborg? När jag snaggar gräset så går det åt ca tre deciliter soppa. Jag vill se den buss som klarar sig till Göteborg på det.

Varför blir det inte kväll? Jag vill gå och sova.



Foto: Jonas Palmagel

trivsamt & tryggt

NYTT OCH NYTTIGT OM OSS I CENTRUM

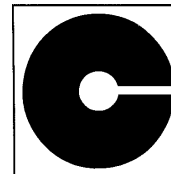
HUDDINGE
allehandla

VÅRT EGET MAGASIN
Kommer i brevlådan!

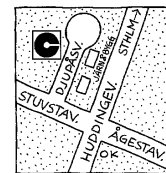
trivsamt & tryggt

HUDDINGE CENTRUM

Välkommen till din komfort butik!



comfort
butik/installation/service
Stuvsta Rör



HUDDINGE. Djupåsvägen 10-12. Tel 08-774 02 85.
Öppet: vard 8-18, lörd 10-14.

Butik med stor utställning

Fasta priser på installation och reparation



Ljuset som syns!

Pannlampor och hjälmlampor för
Sport • Fiske • Jakt • Arbete



Mila Design & Tillverkning AB Batterier • Tillbehör
Tel. 08-711 81 11, Fax 08-711 16 01