



SNÄTTRINGE SKLUBBAREN

NUMMER 1 2001 30/92

TIDNING FÖR SNÄTTRINGE SK:S ORIENTERARE



Snättringe SK

Funktionärer och kommittéer

Huvudstyrelse

Ordförande: Bertil Gelius	711 11 75
Vice ordf.: Göran Nilsson	779 86 47
Sekreterare: Hans Letfors	711 93 66
Kassör: Bengt Bivrin	31 46 07
Vice kassör: Anita Persson	746 69 32

Orienteringsstyrelse

Ordförande: Bertil Gelius	711 11 75
Vice ordf.: Göran Nilsson	779 86 47
Sekreterare: Hans Letfors	711 93 66
Kassör: Bengt Bivrin	31 46 07
Vice kassör: Anita Persson	746 69 32
Ledamot: Anders Mellergård	689 77 86
Ledamot: Odd Guteland	605 89 02
Ledamot: Jan Sjöström	530 337 42

Revisorer

Ordinarie: Anders Johansson	711 41 14
Ordinarie: Lennart Bjursäter	39 61 36
Suppleant: Orving Gustavsson	711 67 77

Tävlingskommittén

Göran Nilsson	779 86 47
Ulf Stridh	711 59 93
Lars Cedéus (kartor)	711 50 44
Göran Johansson	774 29 28
Elin Svensson	711 42 90

Ungdomskommittén

Agneta Holgersson	779 81 39
Lars Bjursäter	711 11 40
Carl Agestam	711 34 83
Jonny Nilsson	711 05 61
Leif Andersson	774 86 81
Nina Nilsson	779 86 47
Kristin Morén	449 33 44
Anders Mellergård	689 77 86
Kerstin Eriksson	774 12 64

Skid-OL

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

Träningskommittén

Stefan Granath	568 706 12
Rune Rådeström	771 75 95
Nadja Dahlström	774 57 61
Anders Bergmark	774 97 22

Stugkommittén

Källbrink: Olof Persson	746 69 32
Material: Göran Johansson	774 29 28
Charlottendal: Ragnar Bergmark	774 55 94
Erik Westerberg	711 57 70

Klubbvärdar: Inga-Britt Fredriksson	746 82 58
Gösta Eriksson	711 46 26
Uthyrning: Roland Nyman	774 83 30
Klubbshop: Eva Andersson	746 76 30
Susanne Granath	646 37 65
Sture Lantz	774 64 67

Julgranskommittén

Odd Guteland	605 89 02
Lennart Bjursäter	39 61 36
Ragnar Bergmark	774 55 94
Allan Nyberg	

Uttagningskommittén

Seniorer: Stefan Granath	568 706 12
Gubbar: Rune Rådeström	771 75 95
Ungdomar: Jonny Nilsson	711 05 61
(Damerna sköter sin egen uttagning)	

Övrigt

Tävlingsanmälare: Anita Persson	746 69 32
Leif Hermundstad	570248 90
Resultatkort: Olle Bivrin	711 08 63
Pressvärd: Sven-Åke Svensson	711 42 90
Rankingsvarig: Elin Svensson	711 42 90
Webmaster: Leif Andersson	774 86 81
Jonas Pannagel	746 75 59
Sponsorgrupp: Odd Guteland	605 89 02
Percy Deverot	608 14 46

Telefonvarare: 774 75 53

(Information om träning, samling m m)

Telefon & fax, klubblokalen: 711 78 47

(Även möjlighet att lämna meddelanden till förenings-assistent.)

Då var det äntligen dags för ett nytt nummer av skubbaren. Det har hunnit vara årsmöte sedan sist och därför har vi en ny redaktion. Vi är några fler den här gången, och det ser jag som en fördel. Det tar både tid och kraft att få ihop en tidning.

Jag vill därför passa på att tacka alla som bidragit till detta nummer. Jag har fått både bilder (digitala) och artiklar via e-post. Det underlättar en hel del. Det är bra att ni också har e-postat en kopia till Nadja. Som det är organiserat nu färdigställer jag tidningen, medan de övriga är själva redaktionen.

När ni skickar era digitala bilder är det bra att veta att tryck kräver högre upplösning (300 dpi) än webb. Om bilderna verkar stora, skicka dem så ändå. Då finns det fler möjligheter till storleksval.

Hälsningar Kristin
Toy hälsar också!



Redaktion *SNÄTTRINGE-Skubbaren*

Nadja Dahlström

nadja.dahlstrom@lemshaga.se

Sofia Persson

soffipropp_30@hotmail.com

Erik Paulsson, erik@paulsson.as

Kristin Morén, kristin@eo.se

Fram sidan

Poängjakt från vårens upptaktsläger

Internet

<http://www.snattringesk.a.se>

Copyright

© Copyright Snättringe Sportklubb, 2001

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



...att en fotograf som påstår sig vara övertränad lyckades radera alla fotografier från lördagens upptaktsläger ...att Marlene nu inte enbart håller på Djurgården, även AIK lär gå bra.

...att Bönan inte uppskattar Jonnys matlagning

...att det alltid snöar och är minusgrader när det är upptaktsläger

...att Agneta inte ser skillnad på ungdomsledare och fula gubbar i skogen

...att en viss H45:a körde rakt in i en gran när han var och skidade med klubben i Romme

...att Sara L har varit på juniorlandslagsläger

...att H14 kom 2a på Mäsenkaveln

Innehåll

sid 4 Ledaren

sid 5 Jag en Skubbare

sid 6 Innecupen

sid 8 Skidresa till Kungsberget

sid 9 Skubbaren testar elljusspår

sid 10 Träningsrapport från Kosovo

sid 13 Rapport från HD-14 lägret

sid 14 Vad måste man veta om doping?

sid 17 Elitupptaktslägret

sid 18 Full fart och fest i 70 år

sid 20 Upptaktslägret varen 2001

sid 23 Ledare efterlyses, Tippa OL

sid 24 25-manna

Lite tankar om kamratskap

För många år sedan bjöd vi i klubben den då kände idrottspsykologen Torbjörn Stockfeldt till en klubbträff i Snättringe-skolan. Jag hade bett honom om att prata om svårigheten att vara rätt mentalt förberedd för starten av en orienteringstävling, alla vet ju att det är speciellt lätt att bomma första kontrollen och Torbjörn hade studerat alpina skidlandslaget och försökt att få dom rätt inställda på starttillfället som är synnerligen viktigt i utförsäkning.

Han sa inte ett ljud om detta på hela kvällen, däremot talade han om kamratskap och klubben som den naturliga utgångspunkten för gemenskap. Det är också utgångspunkten för mina tankar inför det nya tävlingsåret.

Självklart är den största drivkraften när man går med i en klubb att ha kul, särskilt att ha kul med kompisar, det ska vi aldrig missa eller försöka ändra på.

Kompisgänget växer ofta sen successivt ut allt eftersom tiden går och man upptäcker också klubbkompisar i andra åldrar, de kan bli föredömen, idrottsligt eller bara för att de är trevliga.

Klubbandan visar sig självklart starkast vid tävlingar, i klubbmatcher, ungdomsserie eller speciellt kavlar. Där ställs också klubbkänslan på speciella prov, ställer man upp för klubben och kompisarna eller ser man till sina egna behov i första hand.

Klubbkänslan kan redan tidigt också

betyda att man vill göra jobb i klubben, vid tävlingar eller i klubbstugan eller kanske hjälpa en mer oerfaren kompis. Det är oerhört viktigt för oss ledare att tillgodose detta behov.

Det betyder i framtiden att vi har lojala klubbmedlemmar som ställer upp på de arbetsuppgifter som behöver utföras för att kunna driva verksamheten framåt. Arbetsgemenskap är en annan sida av klubbgemenskapen som för vissa medlemmar växer sig starkare än behovet av tävlingsframgångar.

Slutligen, den riktiga lojaliteten med klubben som sträcker sig så långt att du aldrig kan tänka dig att bryta den. Jag har genom åren många gånger talat mig varm för den nu bortgångne orienteringsvännen från Gustafsberg, Björn Nordin. Hur osannolikt att han någon gång skulle tänka sig att behöva byta klubb bara för att få mer framgångsrika klubbkamrater kring sig. Björn har i stället med övriga klubben kämpat sig genom svackan och sett till att framgångarna kommer åter.

Nu ser vi fram mot ett fint år tillsammans vid träningar, tävlingar och vid andra tillfällen med klubben. Vi ska då värna klubbgemenskapen genom att också se till varandras behov, men framförallt ska vi se till att ha kul tillsammans.

/Bertil

JAG EN SKUBBARE



Namn: Nadja Nina Dahlström

Ålder: 28 år

Bor: Visättra

Födelseort: Ekenäs, Finland

Familj: Föräldrar, två yngre brorsor och en yngre syrra....och en hund och en katt.

Arbete: Lärarvikare i Biologi och djurskötare

Uppdrag i klubben: Träningskommittén

Varför började du orientera? Min brorsa Jonas började och jag hängde på.

Hur ofta tränar du? 2 - 3 gånger i veckan

Största framgång: Jag har vunnit nattpatrull med Elin och vi vann med 20 minuter.

Största besvikelse: Det glömmar jag bort, direkt

Övriga intressen: Djur över huvud taget, läsa, resa. Räcker det?

Har du kabel-TV? Ja.

Senast lästa bok: Utpressning av Lynda La plante

Beskriv din tandborste? Grön och vit é ren

Vad äter du till frukost? Smörgås, mjölk eller vatten

Beskriv dig själv: Oftast glad, positiv

Vad tycker du om SNÄTTRINGE-Skubbaren? Jag måste väl tycka bra om den, eftersom jag är med i redaktionen



Innecupen

Förra året gick vi inte till final i Inomhus-OL, eller Innecupen som den tydligen fick heta i år. Men så var det heller ingen tävling förra året. Annars har SSK alltid varit framträdande i denna lite udda form av orientering, t ex 2:a 1999 och 2:a 1998.

Årets 3st SSK lag kände inte alls denna traditionsbunda press utan på träningen förklarade de för mig att i år skulle vi vinna. Nåja, visserligen trodde jag inte att arrangörsklubben Skarpnäck skulle ställa upp med toppade lag (Skarpnäck som då vann 1998 och 1999) men...

av Leif Andersson

I år gick tävlingen i Hökarängsskolan, med försök på lördagen och semifinal och final på söndagen. 24 lag ställde upp med 6 grupper och 4 lag i varje grupp. Gruppsegrarna och de två bästa totaltiderna till final. Solklara regler, trodde vi. Vår reporter, undertecknad, lommar in i gymnastiksalen när vårt 1:a lag ger är ute i sitt första heat.

Inte oväntat vinner de sitt heat. Imponerande löpningar av Stefan Bjursäter, Anna Movin, Mathias Sjöström och Mikael Nilsson.

Tittade även lite på resultaten från redan klara grupp 1 och 2, flertalet felstämplingar. Hmm, lätt hänt i Inomhus-OL som är otroligt stressigt och med tätt, tätt, placerade

kontroller. Vi vet detta sedan tidigare är. Nästa heat gäller det för SSK 3, ett lag som först inte skulle få vara med men som ändå fick chansen p g a återbud från Haninge 2. SSK 3 är ett grymt gäng, och nr 3 bara för att de ännu inte är 12 år, och inte för att de inte behärskar kartan inomhus. Laget, Niels Hedberg, Marie Märts, Maria Movin och Lars Hedberg vinner även de sitt heat. SSK rulas.

Men sedan började det går troll i tävlingen, eller vad det nu heter. SSK 1 felstämplat och SSK 3 som även vann heat 2 kommer sist (underskattning?) i tredje heatet. SSK 1 kommer 2:a i sista heatet efter Ravinen som vinner gruppen. Hmm, igen, gäller tiden för sista lag för felstämplat lag enligt resultat-tavlan eller?

Nej, tyvärr, vi får veta att felstämplat lag får ingen totaltid alls. Våra favoriter, SSK 1, är därmed ute. Då är det dags för sista heatet i gruppen med SSK 3. Järfälla och SSK har nu 9 poäng vardera i ledning. Vi ledare behöver inte peppa detta gäng, utan otroligt laddade växlar de in som 1:a, 1:a, 1:a och 1:a. Men, det är inte sant(?), vi felstämplat på 1:a kontrollen på en sträcka. En förarglig missuppfattning när de diskuterade var 1:an låg. Järfällas ledare ber oss lite om ursäkt när Järfälla-löparna jublar när resultatet med felstämplingen kommer upp. Nåja, nästa år vinner detta lag...

Tiden rinner på, och traditionsenligt är tävlingarna lite försenade. Dags nu för SSK 2, ett gäng som numera går under benämningen SSK Dream Team. Försvenskat blir detta "Drömmarnas lag" och alla som på ett TC sett Johan Paulsson, Patrik Nilsson eller Björn Holgersson vet varför. I laget ingick också Maria Waernberg-Björk som förlade sina drömmar in i böckernas värld mellan loppet. Men laget fick också namnet

Dream Team för att de var så otroligt bra. Björn på ankarsträckan, som man säger i Finland, under lite nyfiket hur kom vi? Jo bättre än bra, de vann. Nu vann de inte de övriga heaten i denna jämna grupp men var tillräckligt bra för att gå till söndagens semifinal på tid.

Semifinal, med svårare banor, och med två grupper och fyra lag i vardera. De två bästa till final. Och hur gick det. Givetvis har du redan gissat att Dream Team överträffar sig själva och går till final. Tillsammans med Skarpnäck, Tureberg och Ravinen. Dream team är dessutom tre st "lillebröder" som ofta fått stå tillbaka för sina framgångsrika storebröder. Men nu är de i rampljus, final i Innecupen!

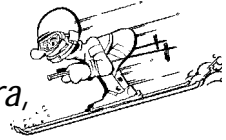
I finalen tar Skarpnäck kommandot, lite oartigt mot gästande klubbar, och vinner 1:a heatet. Fortsätter så i heat 2-4 och tar, igen, en seger i inomhus-OL. SSK lag 2, räckte inte riktigt till i finalomgången och hamnade efter Tureberg, 2:a, och Ravinen som knep bronspokalen. Men om jag ska vara riktigt ärlig så trodde jag inte att laget skulle gå vidare till semifinal. Nu vet jag bättre, ett kanongång!!



Maria, Bönan, Micke och Johan konfererar koncentrerat inför nästa heat.

Skidresan till Kungsberget

Lördagen den 17:e februari anordnades den sedvanliga skidresan. Det här året, som det förra, åkte vi till Kungsberget.



Ganska tidigt på morgonen, kl 7.00 samlades cirka 50 förväntansfulla personer för att tillsammans åka upp med buss till Kungsberget.

Det var inte bara Snättringe-medlemmar, utan även diverse kompisar som fått den stora äran att få följa med. Efter en kvart så drar Agneta i gång en film. Alla undrar vad det ska bli och det visar sig vara "Mina jag och Irene". Medans filmen och bussen rullar vidare så växer sig snötäcket allt tjockare och solen skiner som aldrig förrut. Väderrapporten visade att det skulle bli sol så vi hoppades att det skulle fortsätta så.

En bra bit efter Gävle, när vi har svängt väster ut mot Sandviken så är filmen slut. Istället kör de igång "Trasan och Banarne". Konstigt nog visar det sig att det inte är så populärt bland de äldre i bussen, men vad ska man göra?

När vi har kört förbi den supermoderna "Järbo Supermarket" i just Järbo, så är det inte långt kvar till de svarta pisterna som den undertecknade gröngölingen inte vill åka i.

När vi kommer fram så skiner solen fortfarande och snödjupet är väl en så där 15-25 cm i terrängen. Men däremot så lovar de på hemsidan att det ska vara 80 cm i pisterna. När undertecknad och mina kompisar och lillebror har hyrt skidor så är det bara att slänga sig på liften och köra. Givetvis så

glömmer man ju liftkortet i väskan inne i värmestugan och får skida tillbaks och hämta det. Bara för det så missar man säklart trolen "Tjäder Väder" när dessa två slänger ut godis till alla barn. Typiskt!

Dagen går och det kommer mer och mer folk. Vi ser att det står "Familjevecka 17-18:e februari" på en lapp vid liften. Inte konstigt att det är så mycket folk!

Pisterna är suveräna men jag hade hoppats på att den roliga skogsbacken hade varit öppen. Det var tydligen för mycket is i den och jag skulle inte vilja sitta med mitt huvud "inkörd" i ett träd.

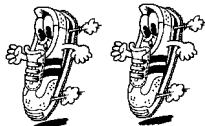
Till mat så åter undertecknad och c:o i "kiosken" i backen. Hamburgare forever! Även fast hamburgaren inte är så stor så blir man ändå mätt eftersom att man har satt i sig en "Sprite" som ligger och pyr i magen. Vid halvtretiden så drar det in ett lättare snöfall och vinden tar fart. Detta varar inte länge men solen vill ändå inte komma fram. Näja, så länge det inte snöar så är det väl bra...

När vi alla sitter trötta i bussen igen efter en hel dag med skidor eller snowboard så rullar de videon igen. Den här gången är det "Hälsoresan"...

Jag måste säga att det var en rolig och bra resa. Kungsberget ligger ju nära men ändå långt bort. Vi måste se till att den här traditionen lever vidare.

Skubbaren testar el-ljusspår

Om man nu inte är en jäkel på nattorientering och inte har tid att träna på dagen innan vintermörkret träder in så återstår väglöpning eller el-ljusspår. Väglöpning kan ju vara vanskligt med hård asfalt och all trafik (bilar är hårda - barn är mjuka, ett gammal välkänt demonstrationsuttryck). Vilka spår är då att föredra? Skubbarredaktionen vill inte låta dig gå runt i ovisshet utan beslöt att utföra ett vetenskapligt test.



Västeräng

En gammal klassiker i Segeltorp på cirka 2.5km. Vid starten står en skylt som anger 2625m, en till synes noggrann uppmätning. Det är i alla fall inte kortare. Spåret skapades på 60-talet och med devisen att leta upp så många mördarbackar som möjligt. Om man startar från Västeräng så har man passerat 3-4 rejäla backar redan under den första kilometern, och tänker man springa flera varv så är detta spår en utmaning för alla bergsgetter. Spåret är därmed inte att rekommendera för



nybörjarlunkaren, en liten miss för det är ju de som oftast utnyttjar så här korta spår.

Positivt är att alla lampor är hela och med hyfsat jämnt underlag. Vid provlöpningen upptäcktes endast en avståndsmarkering, efter 2.5km. Möjligtvis missades övriga markeringar i mörkret eftersom skyltarna verkar vara mörkbruna och därmed lite svåra att upptäcka i mörker. Vår något älderstigne testlöpare kommer av någon besynnerlig anledning ihåg tiden han hade på spåret under högstadietiden, 11:05. Att denna tid inte uppnåddes vid provlöpningen kan delvis skyllas på något isigt underlag och att löpningens syfte inte var att slå några rekord utan enbart utfördes i högst vetenskapligt syfte.



Visättra

Dags att revidera kartan, el-ljusspåret i Visättra finns inte mer.



Träningsrapport från Kosovo

Väckarklockan ringer hysteriskt. Jag tittar fram ur min sovsäck och försöker tafatt slå efter klockan.

Johan Hasselmark

Missar ett par gånger. Lyckas välta ner ett par cd-skivor och vattenflaskor innan jag får tyst på eländet. Fortfarande liggandes, öppnar jag lådan med träningskläder.

Ett par minuter senare står jag med kläderna på utanför barracken. Vädret är klart och tur nog har det regnat under natten. Albanerna har ännu inte börjat elda sopor. Jag blickar ut över Pristina. Smogen börjar lägga sig. Kraftvärmeverken i Oblic´ spyr ut tjocka tunga gråbruna rökkorvar. Allt är som vanligt. Vinden ligger på in mot Pristina vilket gör att campen än så länge är skonad från den värsta skiten...försöker jag att inbilla mig. Drivkraften att uppehålla konditionen är för stor för att bara sluta träna. – En bra morgon från Europas armhåla.

För ett par dagar sedan blev jag tillfrågad

ifall jag kunde skriva ett par rader om hur det är att träna i Kosovo. Jag tyckte att det var en kul ide. Träningen här nere blir trots allt lite annorlunda. Förutom att träningstiden här nere är betald är det knappast en fördelaktig miljö. Observera att träningstiden är betald, dock ej tilldelad. (Detta gäller i och för sig även sova och äta tiden)

De största funderingarna kring min utflykt var hur jag skulle kunna hålla min kondition uppe. Som tur är har jag valt en vintermission, och nu med en månad kvar har det gått över förväntan. Passen har i och för sig blivit något enformiga och helt saknat kartträning. (50.000 och 100.000-del har jag dock kryssat en del på.)

Träningstillfallen formar sig helt efter arbetet här nere. Som hemma för de flesta med andra ord. Under januari månad hade

jag lika många arbetstimmar som en genomsnittlig svensk har på 3,5 månader.

Under "bra" veckor tränar jag så mycket som möjligt och får ihop upp mot 15 timmar per vecka. Men som jag tidigare nämnt blir det veckor med futtiga 5-6 timmar. Fördelningen på träningen har blivit 1/3 löpning, 1/3 cykel, 1/3 styrka. Jag hade önskat mer löpning och längre pass. Men på grund av omständigheterna blir det inte mer.

När snön har legat på marken har det inte varit något problem med damm. Kosovo är ett gruvindustriområde med teknologi sedan 2:a världskriget. Därav miljön. Man bör inte springa utomhus när det är torrt och dammig.

En annan miljöfaktor är värmekraftverken i Oblic´. När vinden ligger på mot campen från verken är det bara att upphöra med all konditionsträning. Folket i byarna Norr om Oblic´ (Vinden blåser ofta mot Norr) är medellivslängden inte mer än 40 år. Åker man igenom dessa byar ser man en hel del barn som ser ut att kunna spela banjo med tärna. Inte kul.

Den miljöförpestarten som de flesta inte tänker på är alla fordon och generatorer som går på fossila bränslen. Här nere är det inte direkt någon som kollar om bränslen och fordon håller miljögränserna. Detta gör att varken lokalbefolkning eller de hjälpanationerna lägger pengar på rena bränslen eller bra fordon. (Gäller även Sverige)

När det är vindstilla under längre tid blir detta mycket påtagligt.

Den sista faktorn är den otroliga sophantering. Nedan följer en Handlingsmanual i sophantering som brukas flitigt här nere:

1. Om det är för trångt inomhus p.g.a. alla sopor – släng ut dem på tomten.

2. Om tomten börjar bli överfull av sopor

– släng över dem till grannens tomt eller håll ut dem på gatan. Vad du än gör så ta inte soporna till någon gemensam soptipp.

3. Om mot förmodan grannens tomt o gatan utanför också är full av sopor – elda upp soporna på plats. Är det svårt att få fyr på eländet så grunda högen med ett traktordäck (bildäck går också bra) och toppa med ett par bilbatterier (helst nickel - kadmium men även litiumbatterier funkar)

När ska man då löpträna?

Helst ska det vara mellan kl 00.00 och kl 06.00 på natten, innan alla diesel fordon och sopbränningar startat. Det är bra om det regnar eller snöar så att det inte dammar, samt att det ska blåsa ordentligt i riktning mot Pristina och Oblic´. Bra va!

Innan jag fortsätter att skriva om hur det är att träna här nere, så måste jag bara få dela med mig av den otroligt roliga nyhetsnotisen som jag just läst; I Östra Kosovo har man för första gången påträffat molotovkastning. Dock blev verkan begränsad då gärningsmännen använde petflaskor!...(IQ-badball).

Vilka faror förutom miljöpåverkan finns det då?

Det första de flesta tänker på när man börjar prata om löpträning i Kosovo är förstas minrisk. Ja, det finns minor. Det finns även minor i Sverige. Misstaget många gör är att jämställa Bosnien med Kosovo. Men i Kosovo har det aldrig varit direkt krig. Det finns heller ingen anledning för någon sida



Terrängprov från Kosovo



Vybild från Bifrost över Serbien.

att minera mark. En stor risk som dock finns är all så kallad OXA (OeXploderad Ammunition). Dessa kommer i huvudsak från Natobombningarna av Serbiska ställningar i Kosovo och i Serbien. Den mesta OXA är kartlagd och desarmerad. Så kort och gott. Det går bra att springa i Kosovo. Något som dock gör mig riktigt orolig är när jag hör att Høst-Øst resan -00 skulle gå genom Serbien (Om det blev så vet jag inte). Där är det riktigt dumt att springa, då OXA:n där knappast är kartlagd.

En annan risk som kan vara av något skämtsamt karaktär, men som man inte ska räkna bort, är flockarna med vildhundar som drar omkring. Ska man ut och springa utanför bevakat område är det klokt att bära någon form av vapen.

Lokalbefolkningen här nere är tur nog vänligt inställda till KFOR. Men idioter finns det över allt. Det har förekommit att personal ur en av de Brittiska bataljonerna blivit jagad av en lokal invånare med hagelgevär under sin löprunda. Skit händer över

allt. Man bör tänka på att det är fler skottlossningar i Stockholm per vecka än vad det är i Pristina. (Bra betyg för vår huvudstad...)

Var finns då tränings-
möjligheterna?

Jag får väl börja med det närmst belägna – Camp Victoria. Här finns en 1,3 km lång löpslinga på asfalt/hård grusväg. Slingan är dragen på campens fordonsslinga. Så väljer man att springa på fel tid får man ta sig förbi hinder som Lastbilar och bandvagnar. Detta är min vanligaste löprunda. Allt från långpass på 25 varv till tempopass på 7–10 varv. Jag tappade räkningen på totala antalet varv i början på November.

På Camp Victoria finns även ett kalasfint gym med samtliga redskap som man är i behov av. Viktigaste av allt är de högklassiga spinningcyklarna och roddmaskinerna. Här inne brukar luften vara något bättre än utanför, när det dammar som mest.

Om man mot förmodan lyckas lura med sig en lättlurad kamrat på löpning finns en

8 km lång slinga utanför campen. Den är bra. De första 2 km har en stigning på ca 300 m. Bäst är den då det regnat lite och den så kallade "Balkanleran" gör sitt till träningspasset. Med lera till knäna blir det mycket likt myrlöpning.

Om man fortsätter att springa Öster ut från campen så kommer man in i Kosovos Östra bergsområde. Terrängen här är otroligt kuperad. Bergen, eller rättare sagt kullarna är beväxta med små krokiga lövträd och buskage. I de Nordliga sänkorna växer det täta smågranar. Med jämna mellanrum bland kullarna ligger så byar med närliggande åker och kulturmark. (Barnen i dessa byar ser också ut att kunna spela banjo med tärna, fast av en helt annan anledning...). I Dalarna mellan kullarna växer högstammig lövskog som ger känslan av att man hamnat mitt i Skåne. En mycket speciell terräng.

Om man fortsätter längst Öster ut kommer man till gränsen mot Serbien. Där ligger ytterligare en svensk camp – Camp Bifrost. De lyckligt lottade som får bo där har en betydligt bättre miljö runt omkring sig. Terrängen där är fantastisk att springa i. Dock gäller det att man håller fötterna på rätt sida om gränsen. Tyvärr har jag bara kommit ut och sprungit vid Bifrost två gånger.

Sammanfattningsvis så kan jag säga att om man vill träna så ska man inte åka till Kosovo. Därmed är det inte sagt att det inte går att träna här. Alla förutsättningar finns. En sak är i alla fall säker – Nu längtar jag



hem till ett friskt och rent land.

Vi ses på 10-mila! /

JOHAN

av Martin Nyberg

Rapport från HD-14 lägret.

En lördag i februari åkte Vi som springer i HD 14 på läger i Enebyberg. Det var kul att få träffa andra ungdomar i samma ålder. Vi hade ett träningspass på förmiddagen.

Vi hade även ett pass på eftermiddagen. Banorna var lite svårare än vad jag brukar tävla i, det var lite det som var meningen med träningen. Vi hade även en poängjakt på kvällen där det gällde att samla på sig så många poäng i olika grenar. Det var t.ex.: kast med stövel, äggkastning och poplås scharader. Maten var godare än förra året (enligt William Blomqvist Fredrik Holgersson och Erik Paulsen). Vi avslutade lägret med en kavel som var lite speciell eftersom man satt ihop med silvertejp i armarna. Varje löpare hade del av banan på sin karta som satt på ryggen med tejp.

Det innebar att man skulle titta på varandras ryggar för att se vart man skulle springa för att komma till nästa kontroll. Det var roligt att se hur dom olika lagen ordnade detta.

Jag tycker att man ska åka på HD lägren för då träffar man massa nya kompisar.

Vad måste man veta om doping som orienterare?

Som idrottare och medlem i en förening som är ansluten till ett specialidrottsförbund omfattas man av flera regelverk.

Riksidrottsförbundet står för ett nationellt regelverk om doping. Det baseras till största delen på de dopingregler som utarbetas av IOK, den internationella olympiska kommittén.

Dessutom kan olika internationella specialidrottsförbund ha egna regler. I Sverige kan ibland dispens ges för medicinskt bruk av vissa dopingklassade läkemedel. Denna dispens gäller dock endast nationella tävlingar.

Därför är doping förbjudet

Sedan lång tid tillbaka är det förbjudet med doping inom idrotten. Argumenten för det är många men kan sammanfattas i fyra punkter:

- Det är fusk att dopa sig. En känsla för ärlighet och rent spel ligger i idrottens natur. Det är meningslöst att tävla om inte alla följer gemensamt uppsatta regler.
- Det är farligt att dopa sig. Det strider mot medicinsk etik och är förenat med stora hälsorisker för individen.
- Det skadar idrottsrörelsens trovärdighet. Doping utgör därigenom ett allvarligt hot mot idrotten som ungdomsorganisation och folkrörelse.
- Det kan vara olagligt att dopa sig. Att

hantera eller inta förbjudna preparat är enligt svensk lag förbjudet och kan ge upp till två års fängelse.

RF:s antidopingpolicy

”Allt bruk av dopingmedel är oacceptabelt. Inget idrottsresultat är så värdefullt att bruk av dopingmedel kan försvaras.”

Dopinglistor

Med doping menas bruk av de substanser eller metoder som är förbjudna enligt Internationella Olympiska Kommitténs (IOK) eller därutöver annat internationellt specialidrottsförbunds (ISF) bestämmelser. För att sprida kunskap om dopingreglerna och förhindra ofrivillig doping tillhandahåller Riksidrottsförbundet två kompletterande dopinglistor:

- Den s.k. ”röda listan” över dopingklassade läkemedel ges ut i samarbete med Apoteket. Här sammanfattas reglerna på ett lättillgängligt sätt. ”Röda listan” finns även som broschyr, i behändigt plånboksformat. Hämta den gratis på närmaste Apotek.
- IOKs dopinglista utgör själva regelverket, som ”röda listan” är grundad på. Här kan du läsa mer om vilka substanser och metoder som är förbjudna.

Hjälp – vart vänder jag mig?
Har du frågor om doping eller behöver personlig hjälp finns flera alternativ beroende på problemets art.

Behöver du veta mer om läkemedel och läkemedelsanvändning, t ex hur lång tid det tar innan du kan idrotta igen efter mediciner med dopingklassade läkemedel, kontakta Apotekens Läkemedelsjour, tel 08 - 454 81 45.

Inom svenska orienteringsförbundet ansvarar Tommy Eriksson, tommy.eriksson@orientering.se, för dopingfrågorna.

Undertecknad, och andra läkare med förbundsläkarkompetens, kan också i regel hjälpa till.

Hur en dopingkontroll går till
Dopingkontroller kan förekomma var som helst, i Sverige eller utomlands, och i princip när som helst. Vanligen genomförs de utan förvarning i samband med träning, tävling och i enstaka fall vid hembesök. I Sverige planeras det i år 2.600 dopingprov, främst bland elitidrottare men även andra idrottsutövare kan komma ifråga.

Vid kallelsen till kontrollen uppmanas testpersonen att gå till anvisad plats och under övervakning lämna ett urinprov.

Inställelse inom en timma

För att dopingkontrollen ska störa idrottsverksamheten så lite som möjligt finns en tidsgräns mellan kallelse och kontroll. Vid kontroll i samband med träning eller tävling, har idrottsutövaren omständigheterna så medger upp till en timma på sig att avsluta pågående aktivitet och inställa sig till dopingkontroll. Ytterligare tid kan medges i händelse av prisutdelning, presskonferens eller liknande. Om kontrollen sker utan samband med idrottsutövning, t ex vid hembesök, ska den

genomföras snarast möjligt och en överenskommelse om tid och plats träffas.

Fotoidentifiering

Fotografering/filmning medges för att säkra identiteten på idrottsutövare som saknar legitimation eller motsvarande.

Samma kön övervakar

Den dopingkontrollfunktionär som övervakar avlämnandet av ett urinprov ska alltid vara av samma kön som den aktuella idrottsutövaren.

Två analyser för högsta säkerhet

För att inget ska gå fel fördelas urinprovet i ett A prov och ett B prov. Om A provet visar sig innehålla förbjudna substanser kan samma urin analyseras på nytt ur B provet. Vid det andra provtillfället får idrottsutövaren själv närvara. Analysen utförs av kvalificerad personal på ett av Internationella Olympiska Kommittén (IOK) ackrediterat dopinglaboratorium. Urinprovets specifika vikt (spädningsgrad) ska vara minst 1.005 för att säkerställa tillförlitlig analys.

Transporter

All hantering av dopingproven från provtagningsplatsen till laboratoriet dokumenteras i en särskild logg, eller så kallad chain of custody. Proven förvaras i en särskild säkerhetspåse under transporten.

Standardiserade procedurer

För att idrottsutövarna skall känna igen sig från kontroll till kontroll finns detaljerade funktionärsanvisningar. Oavsett om kontrollen genomförs i Norrbotten eller Skåne ska den alltid ske på samma sätt. Rättigheter och skyldigheter för idrottsutövaren vid

dopingkontroller kan sammanfattas i nedanstående punkter:

Rättigheter att:

- Kontrollfunktionären identifierar sig
- Bli informerad om kontrollgenomförandet
- Ta med sig en förtroendeperson (ledare, läkare, kamrat)
- Välja provtagningskärl och förpackningar
- Under provlämnandet övervakas av person av samma kön
- Själv få hantera och försluta provet (om du vill)
- Få framföra kritik mot kontrollen och få den dokumenterad
- Få kopia av alla handlingar (kallelse, provtagning)

Efter kontrollen:

- Begära analys av B-prov och själv eller via ombud delta
- Få yttra sig i bestraffningsärenden (med eller utan ombud)
- Kunna överklaga beslut till högre instans (med eller utan ombud)

Skyldigheter att:

- Känna till gällande dopingregler
- Vid anmodan ställa upp för kontroll
- Följa kontrollfunktionärernas anvisningar
- Informera om läkemedelsbruk för de senaste 10 dagarna
- Ta ansvar för vad man äter (kosttillskott, naturmedel, medicin)
- Att informera om tränings och träningsplanering samt bortavaro *

Dispens att använda dopingklassade läkemedel

Dispens föreskrifter har tillkommit för att möjliggöra för idrottsutövare, som på medicinska grunder under kortare eller längre tid måste använda dopingklassade läkemedel, att efter beviljad generell eller individuell

dispens utöva sin idrott. Dispensföreskrifterna ska inom Svenska Orienteringsförbundets verksamhet tolkas enligt nedanstående:

- Hög tävlingsnivå eller utövarkategori
- Löpare som är rankade inom Svenska Orienteringsförbundets rankingsystem. Rankingen görs utifrån Svenska Orienteringsförbundets rankingmeriterande tävlingar för klasserna H18, H20, H21, D18, D20 och D21.

Låg tävlingsnivå eller utövarkategori

Övriga ej rankade löpare som tävlar och tränar i föreningar tillhörande Svenska Orienteringsförbundet.

Varför indelning i hög och låg nivå?

Tanken med de nya dispensföreskrifterna är att tävlande på lägre nivå samt motionärer ska erhålla generell dispens från förbudet att använda dopingklassade läkemedel av kategori A i föreskrifterna. Dessa kommer alltså att slippa besväret med att ansöka om dispens. Den generella dispensen omfattar endast medicinskt bruk, vilket vid dopingkontroll ska kunna styrkas av idrottsutövaren med ett giltigt recept där indikationen framgår eller med ett läkarintyg ej äldre än tre år.

Kategori A omfattar samtliga enligt RF:s dopingregler förbjudna läkemedel utom de som tillhör Kategori B.

Kategori B omfattar dels läkemedel innehållande amfetamin, anabola steroider, EPO, kokain, probenecid och testosteron, dels hCG, LH, hGH och IGF1 samt alla frisättande faktorer och deras analoger för dessa substanser.

*Gäller världseliten.

Elitupptaktslägret

Plats: OK Klemminges klubbstuga i Gnesta. Vi hittade till rätt stuga efter några varv mellan de båda tänkbara stugorna som fanns i Gnesta. Tid: 13-14/1-2001.

Deltagare: Johan H, halvdag lördag och hela söndagen. Tobbe G, söndag. Anders B, han ordnade all träning och lunchen. Frasse hela helgen. Tomas H hela helgen. Fick problem med bilen efter långpasset på söndagen. Tjejerna fick hjälpa till att skuffa igång den. Stefan G hela helgen, fick köra Johan ända till Södertälje när han skulle hem, efterom tåget från Gnesta bara gick varannan timme. Peter G hela helgen frös under natten. Satt och lästa gamla skogssport där han hittade en artikel om en tävling i Australien. Där fick man under banan hoppa över ganska stora kastbranter. Han frågade Göran som satt bredvid om han skulle våga hoppa över dessa. Då säger Göran. – Där var jag och sprang. De var inte så farliga som det ser ut på bilden.

Björn L hela helgen. Göran N hela helgen. Ordnade middag. Han tog in beställningar på pizza eller kebab som han sedan ringde in och hämtade. Rune hela helgen, dagtid. Elin hela helgen. Nadja hela helgen. Vinnare i plumptävlingen. Sofia hela helgen. Therese hela helgen. Marlene lördagen. Hon satt mest och gjorde födelsedagspresenter åt sin pojkvän som fyllde år dagen efter. Karin hela helgen.

Lördag: Två träningspass: en linjeorientering som skulle gå i fin terräng fast tjejerna

tyckte mest att det gick i områden där man nyligen hade gallrat. En kort bana på eftermiddagen. Då man började märka av skymningen inne i skogen.

Kvällsaktivitet: Herrarna var nere i sitt rum och snackade hela kvällen. Tjejerna var uppe i sitt rum. Vi hade kortspelsturneringar. Först hade vi ett parti marias där det blev oavgjort mellan de båda lagen Nadja-Sofia mot Elin-Therese. Till slut blev det avgörande i plump där vinnaren blev Nadja med 148p 2 Elin med 139p 3 Karin med 108p och delad 4 mellan Sofia och Therese på 104p.

Damerna hade ett bra sovrum på övre våningen där det var varmt och skönt. Nästan för varmt. Vi hade t o m en bäddsoffa som två av oss fick sova i. Herrarna hade det tydligen lite svalare fick vi höra på morgonen. En del av dem hade frusit en del under natten.

Söndag: ett långpass där vi utgick från Järna idrottsplats. Herrarna skulle springa ca 16 km. Damerna sprang i ca 1 timme. Hur långt det blev vet vi inte. Inte så långt för benen var en aning trötta. Efter det tog vi tjejer och några killar lite fika tillsammans med OK Klemminge, innan det bar av hemmåt igen. Man kom hem och var trött, men belåten efter en givande träningshelg.

Full fart och fest i 70 år

Så har klubben firat 70-årsjubileum. Även om undertecknad skrev 60 på sångbladet och på nytt ville skriva 60 i rubriken. Kan bero på att jag missade den festen? I alla fall, årets fest firades den 24 februari i Blå Salen i ABF-huset – traditionsenligt. Nästan på födelsedagen, klubbens bildande skedde enligt stadgarna den 22 februari 1931.

av Bengt Bivrin

Nittio medlemmar och två inbjudna gäster, P-G Eriksson med hustru som representerade jägarna i kommunen. Bland medlemmarna återfanns flertalet av våra hedersmedlemmar, vilka naturligtvis också var specialinbjudna gäster. Bland gästerna saknades en del, framför allt i den yngre kategorin. Det berodde nog på att sportlovet började denna lördag.

Det hela inleddes förstas med välkomstdrink och "mingel". Det var många glada återseenden av klubbkamrater som inte träffats på mången god dag. Jubileumsutställningen, tillfälligt ditflyttad från klubbstugan, studerades flitigt och fick mycket beröm. Här kunde vi nog ha blivit stående och pratat hela kvällen, men Sture (för kvällen upphöjd till "toastmaster") styrde oss till bords. På menyn stod en italiensk buffé



Italiensk buffé serverades under festen.

med många olika rätter. Ett grepp som passade oss idrottsmän bra, lite motion när man hämtade mer mat.



Kören Vox Angelica

Idrott och kultur hör av tradition samman. Vid OS i Stockholm 1912 delades det till och med ut medaljer till konstnärer. Så vad var mer naturligt än att Anna Jarmar och kören Vox Angelica bjöd på körsång. Det verkar ha blivit en tradition i sig, det gjorde de också vid 60 års-festen. Fyra stycken sjöng de: Alla springer omkring, Ta mig till havet, Nattorienterarens vedermödor samt Goodnight Sweetheart. Anna, det är en klurig text på den där om nattorientering!

Själva nöjde vi oss med allsång tre gånger, alla gånger med anknytning till orientering.



Seved och
Gustav

Tur var väl det, vi var inte något vidare på att hålla samma takt, knappt ens samma melodi. Till underhållningen hör också Stures historier, vilka vi ärligen får avnjuta åtminstone på blotet.

Denna gång drog han en historia om en plåtslagare på Huddinge Sjukhus och om en Gorilla i Sala, där för övrigt hans bror var med på ett hörn. Tyvärr är historierna för långa för att återges i tryck (och dessutom läses väl Skubbaren av unga oskyldiga orienterare), och sedan är det på något märkligt sätt så att det bara är Sture som tycks kunna komma ihåg dem. De var roliga, det minns jag i alla fall.

Sedan vidtog den högtidliga delen av festen. P-G Eriksson från jägarna tackade för att ha blivit inbjuden och överlämnade ett horn att sätta upp i klubbstugan. Han framhöll att samarbetet mellan oss och dem har varit utomordentligt bra och önskade oss lycka till i framtiden. Ett litet orosmoln såg han i att vi kommer att möta hårdare konkurrens om markerna i framtiden.

Därefter var det ordförande Berras tur. Han höll ett långt inspirerande och personligt tal där han påminde om framgångar vi haft, alla de människor som passerat genom klubben och berättade många personliga minnen. Kanske är jag en sentimental gammal gubbe (drygt 30 års medlemskap, tiden går), men jag gillade det. Han fortsatte sedan att med assistens av vår hedersordförande Rolle dela ut en del utmärkelser, som

sig bör. Vi fick anledning att fundera på om inte Berra är släkt med Björn Hellberg. I alla fall var hans ledtrådar till oss för att gissa på vem som skulle få en utmärkelse i den klassen. Han började med att dela ut SOFT:s förtjänstdiplom till Svenåke Svensson, Leif Hermundstad, Susanne Granath och Lennart Bjursäter. Sedan fick Claes Andersson SOFT:s förtjänstplakett i silver. Avslutningsvis överlämnades diplom till Lars Cedéus, Rune Rådeström och Ragnar Bergmark som alla har utsetts till Hedersmedlemmar. Vad sägs om det, det är de väl förtjänta av, eller hur?

Så småningom bröts taffeln, bord och stolar röjdes undan och dans vidtog. Och



Røj på dansgolvet.

baren öppnade. Det blev ett bra røj, med musikval som började med hambo och schottis och övergick i rock, disco, rave, techno osv.

Och så ryktas det om en efterfest hemma hos Göran & Eva. Av hänsyn till de klubbmedlemmar som satsar på en karriär inom tull och polis tror jag vi låter det stanna vid rykten och utelämnar alla detaljer.

Avslutningsvis vill jag tacka Berra & Maud (som nog drog det tyngsta lasset) för en trevlig fest. Andra på raken, jag ser redan fram emot nästa års årsfest! Och visst firar man 75 års-jubileum också?



Upptaktslägret våren 2001

I år höll vi till i Haninges klubbstuga. Den ligger vackert vid Rudans friluftsområde och från fönstret hade vi utsikt över pimpelfiske på sjön Nedre Rudan.

av Mats Morén, foto Leif Andersson

Vi var ett 20-tal tappra som åkte ut på lördagsmorgon den 17 mars. Som vanligt när det är upptaktsläger, hade vädret slagit om och det var kallt igen. Det fanns t o m snö på marken. Men sol hade vi!

Vi kom till lägret ombytta och startade med orientering omgående. Ledarna hade lagt två sorters banor där den ena var svårare. Det gick bra för alla. För ett år sedan var det en ungdomstävling i samma område så de flesta av oss var lite bekanta med terrängen. Bergig och den här helgen slaskig. De äldre killarna tränade med 10-mila laget.

När vi hade duschat och bytt om (fina duschar med egen ingång för tjejer resp. killar och fin bastu som vi turades om med) var det dags för lunch, mums. Sedan hade



Jonny går igenom banorna vi sprungit.

ledarna genomgång av banorna. De körde ett nytt grepp med overhead. Det var gans-

ka bra, för då fick man höra vad de andra hade valt för vägar och varför. Dessutom pratade vi lite om vilken väg som är snabbast och vad man ska se upp för.

På eftermiddagen var det dags för budkavel. Det brukar lägren avslutas med. Men som sagt, ledarna körde med nya grepp den här gången. Det laget jag var med i kom tvåa eller näst sist om man tänker så. Efter duschen och middagen var det samling med alla och genomgång igen! Maten var förresten god hela lägret. Vi tackar kockarna.

Haninges klubbstuga består av bara ett rum och sedan två omklädningsrum. Alla killar sov därför i det stora rummet förrutom Fredrik, Erik och William. De sov i bastun. Jag tror det blev varmt, eftersom bastun hade varit igång på kvällen. Tjejerna sov i sitt omklädningsrum. Jag tror det också blev varmt, för de var ganska många



Micke vid en av kontrollerna, men vem kommer bakom?

och omklädningsrummet var inte så stort. Vi hade svalt och skönt!

På morgonen fick vi packa ihop snabbt eftersom vi skulle äta frukost där vi hade sovit. Efter frukosten var det dags igen för nya orienteringspass. Den här gången var det tre svårighetsgrader på banorna. Fredrik åkte iväg med sin pappa på bandyfinal i



Frukost söndag morgon.



Micke igen vid kontroll.



Edvin vid samma kontroll.



Jenny och Maria vid annan kontroll.

Uppsala, Hammarby – Västerås. Vi andra sprang ut. En del sprang ensamma och en del sprang två och två. Solen lyste idag med. Högrtryck. Det betyder att natten hade varit ganska kall med flera minusgrader. Nu på morgonkvisten var det fortfarande ganska kallt. Men en fördel har det, det blir inte lika blött.

Efter det var det skönt med dusch och bastu. Och lunch. Som vanligt detta

upptaktsläger var det sedan dags för genomgång på overhead. Genomgångarna var istället för teorikurs.

Sista passet på lägret var poängorientering. Det fanns en hel del kontroller utsatta som gav olika mycket poäng. Sedan hade man en maxtid. Det gällde att ta så mycket poäng som möjligt under maxtiden. Kom man in efter maxtiden fick man avdrag. Det visade sig att det lönade sig att ta fler kon-



Larsa går igenom söndagens banor. Vi andra funderar.

troller och sedan böta med poängavdrag. De flesta av oss hade inte gjort så. Vann gjorde Erik. Han hade inte gått över maxtiden.

Efter fika var det hej då! Vi syns nästa år.

Ledare sökes

Ungdomskommittén behöver hjälp med ledare för några aktiviteter under sommaren 2001.



Ledare till SOL-skola

Vi kommer ev att arrangera SOL-skola (dagläger) tillsammans med OK Södertörn under v 24 och 25, måndag – fredag. Lägret kommer att vara en vecka på Källbrink och en vecka på Farstanäset och vänder sig till barn 8 – 12 år.

Vi ungdomsledare kommer att tillsammans med OK Södertörn att ha ansvaret för lägret men vi behöver fler ledare som kan hjälpa oss under dagarna. Är du 13 – 100 år och har lust att hjälpa till någon eller några dagar kontakta då Agneta Holgersson.

Ledare till Idre-läger

Lägret vänder sig till ungdomar som är mellan 13 och 16 år och genomförs från måndag 25 juni till fredag 29 juni 2001. Platsen är Idre Fjäll.

Nu söker vi en intresserad orienterare, över 16 år, som känner för att följa med till Idre som ledare för våra SSK-ungdomar. Vi räknar med att 4–5 av våra ungdomar kommer att åka på lägret.

Ledarens uppgift är att ta hand om och leda klubbens ungdomar under hela lägret. Det innebär bland annat att ledaren ska kunna instruera och följa upp ungdomarna i skogen och på fjället samt ansvara för

gruppens säkerhet i samband med orientering och andra aktiviteter.

Som en del i lägret kommer alla deltagare att anmälas till Idre 3-dagars OL-Cup som genomförs 26–28 juni. Ledaren får naturligtvis också delta i cupen.

Är du sugen på att åka med som ledare kontakta då Agneta Holgersson. Klubben står för ledarens avgift och bussresa.

Resultat Tippa OL-året 2000 Grattis Hans!

	<i>antal rätt</i>	<i>rätt rad</i>
Hans Letfors	10	1. 2
Micke Nilsson	7	2. 1
Sofia Persson	7	3. 1
Rune Rådeström	7	4. 2
Patrik Nilsson	7	5. 1
Björn Salomonsson	7	6. 2
Marlene Blomquist	7	7. 2
Stefan Granath	6	8. 1
Ulf Stridh	6	9. x
Agneta Holgersson	6	10. 1
Solgerd Letfors	6	11. 2
Björn Lindén	5	12. x
Jonny Nilsson	5	13. 1
Elin Svensson	5	14. x
Björn Holgersson	3	



Höstens Höjdpunkt!

25manna 2001 arrangeras av Snättringe SK och OK Södertörn i klassiska orienteringsmarker vid Rikssten sydväst om Stockholm.

Tävlingen går den 29 september. För att detta ska bli ett framgångsrikt arrangemang hoppas vi att alla medlemmar är villiga att hjälpa till på själva tävlingsdagen och med allt arbete som krävs innan tävlingen.

Boka in den **29 september** med en kraftig rödmarkering i din kalender! Mer om 25manna hittar du på Internet: <http://www.25manna.nu>

