



SNÄTTRINGE SKUBBAREN

NUMMER 2 2001 32/91

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: Svenåke 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.)



Oj, vad mycket bidrag vi har fått! Det har varit skoj att göra detta nummer.

Nu tar jag mig friheten att komma med några tips för att underlätta "tidningsmeckandet".

Fundera ut en rubrik. Ha gärna några rader som inledning, s k ingress.

Det är inte fel med mellanrubriker, speciellt om det saknas bilder till artikeln. Då blir textmassan inte så "massiv".

Kontrollera gärna stavningen innan ni e-postar texten. Jag missar tyvärr det själv och det är ju tråkigt med stavfel i tryck. Nu går inte jorden under med det och jag tror inte det finns en enda producerad trycksak som är helt felfri.

Vänta inte till sista minuten med att lämna in materialet. Det är lättare att få en snygg tidning om allt kommer in vart efter och jag får lite tid på mig. Dessutom glömer man om man väntar för länge innan man skriver. Hälsningar Kristin

Nästa manusstop 22 oktober

Fram sidan
O-ringen Uppland 2001, målområde

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.

SNÄTTRINGE SKUBBAREN

Innehåll

- sid 4 Ledaren
- sid 5 Jag en Skubbare, Martin
- sid 6 Årets ungdom 2000
- sid 7 Jag en Skubbare, Anna
- sid 8 Skubbaren testar elljusspar
- sid 10 10-mila, ungdomslagen
- sid 12 Jukola och Venla-kavlen 2001
- sid 14 Årets StOF Sommarläger
- sid 20 Stockholm Marathon
- sid 21 Jag kommer tillbaka
- sid 22 Resultat Spättaloppet
- sid 23 Spättaloppet 2001
- sid 24 Ingen snö på årets Riksläger
- sid 29 Väggen
- sid 30 Horoskopet
- sid 33 Med Höst Öst i Europa
- sid 38 Tävlingsresan till Hälsingland
- sid 39 Resultat Dag-KM
- sid 40 Holgerssons underbara 5-dagars
- sid 45 Har du hört från O-ringen....
- sid 47 Svenåke, vad gjorde du?
- sid 48 Har du hört...

Redaktion

Nadja Dahlström
nadja.dahlstrom@lemshaga.se

Sofia Persson
soffipropp_30@hotmail.com

Erik Paulsson, erik@paulsson.as

Kristin Morén, kristin@eo.se

Leif Andersson
leif.andersson@programbyggarna.se

Internet

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



Vi har alla vår egen målsättning

Nu är 5-dagars slut, det var ett mycket bra 5-dagars, bra områden, fina banor, så långt jag kunde se även fina arrangemang i övrigt. Klart att vädret påverkar, säkert också deltagarmässigt inför nästa år.

För Snättringes del får det väl betraktas som ett mellanår utan några mer framskjutna placeringar eller överraskningar. Säkert är det några som hoppar upp och protesterar: "jo, jag gjorde ett bättre 5-dagars än jag väntat mig" och då är det bra. Så ska det vara. Det var precis det som vi pratade om under veckan, vi har ju alla vår egen målsättning. Då Svenåke höll på att lägga av efter en alldeles sjuårdeles resa genom skogen kom han på: "jag kan ju faktiskt fortfarande slå Claes i sammandraget". Göran och Lasse hade en tuff uppgörelse en bit ner i H-60 klassen. Jag hörde flera som jämförde sig med kompisar eller släktingar i andra klubbar. Då funkar det. Det är orienteringens särart, vi har alla våra möjligheter att göra egna jämförelser och sätta upp våra egna mål. Utan dom har vi inget att kämpa för.

En annan sak som dök upp i huvudet under 5-dagars: Snättringes medlemmar är inte gnälliga, vi har hyfsat bra sammanhållning och drar i stort sätt åt samma håll. Men

till dig som tycker att det är något som sköts dåligt, att något fattas, att du inte får som du vill, vill jag säga :

Du äger också klubben, den är din lika mycket som vi ledares. Det är också på ditt ansvar att ta initiativ, att förbättra och göra något åt det som du tycker är fel. Då skapas förutsättningar för en bra verksamhet och en klubb som står för framåtskridande. Vi har mycket resurser i klubben, det gäller bara att utnyttja dom på rätt sätt.

På tal om resurser, vi håller på att se om vårt hus. Efter 10 år är klubbstugan i behov av viss uppfräschning. Väggar målas, både ute och inne, golv ska rengöras och i viss utsträckning bytas ut m m . Detta håller vi på med just nu.

Slutligen, årets huvuduppgift, 25-manna. Tack Uffe och Göran för det jobb ni lagt ner hittills. Det är ett jättejobb att ha huvudansvaret och vi har tagit det igen tillsammans med OK Södertörn. Snart blir det dags för oss alla andra att göra vår insats. /Bertil

JAG EN SKUBBARE



Namn: Martin Nyberg

Ålder: 13 år

Bor: I Huddinge

Familj: Mamma, pappa och så jag förstås

Utbildning: Jag går 6:e året i grundskolan

Arbete: Nej

Uppdrag i klubben: Bråka med Marlene

Varför började du orientera? Verkade kul!

Målsättning: Vinna 5-dagars

Hur ofta tränar du? Ibland

Största framgång: När jag kom 2:a i Tumbaträffen

Största besvikelse: När jag kom 2:a, jag vann ju inte

Övriga intressen: Bandy (Marlene säger: stora Marlene)

Har du kabel-TV? Nej

Senast lästa bok: Jag läser inte böcker

Beskriv din tandborste? Eltandborste, vit med en blå knapp

Beskriv dig själv: Glad, snäll pratglad

Vad tycker du om SNÄTTRINGE-Skubbaren? Den é bra!

Tidigare år:

1995 Nina Nilsson

1996 Sara Lundblad

1997 Peter Granath

1998 Marlene Blomqvist

1999 Sofia Persson



Årets ungdom 2000

Givetvis skulle årets ungdom 2000 ha presenterats i förra numriset av Skubbaren. Men bättre sent än aldrig tycker vi på redaktionen. Varför Anna Tiderman blev årets ungdom ser du av juryns motivering nedan. Men hur har det då gått under 2001 för årets ungdom 2000?

Vi som ibland dök upp på vinterns löptränningar förstod att i år skulle Anna bli ännu bättre, för hur än vådrets makter försökte ställa till det så var Anna ändå alltid på plats. Dessutom upptäckte vi att löpstyrkan bara blev bättre och bättre och att hon nästan hängde med både D16 och H14 (vilket givetvis ihärdigt å det bestämdaste kommer att förnekas av William-Fredrik-Erik).

Bland ungdomarna räknas OK Tor som årets riktiga debutävling, och Anna slog till direkt! 7:a i D14 i denna stora ungdomstävling och bara 2:10 från segern. Under våren har framgångarna fortsatt i strid ström. OK, några misräkningar här och där, en missad stämpling på sista kontrollen på Stockholms City Cups UP-tävling vill nog Anna glömma. Men att Anna numera tillhör eliten bland Stockholms D14-tjejer fick vi också

bevisat på StOF-läget, 3:a i D14 på Hällkana-trippeln.

För några år sedan hade vi ju ett vakuum bland tjejerna efter våra 84-or (och en 85:a). Roligt är också att se hur de andra tjejerna inspirerats av Annas framgångar. Lovar gott inför framtiden.

Juryns motivering:

Med sin positiva inställning och förutom att vara en väldigt bra kamrat har årets ungdom blivit en allt bättre orienterare under hela året. Hon kom tillbaka till orienteringen förra året och har den inställningen till kavarlar, ställ upp och kämpa, som SSK så väl behöver.

Årets ungdom 2000 tilldelas:
Anna Tiderman

JAG EN SKUBBARE



Namn: Anna Tideman

Ålder: 14 år

Bor: I Huddinge

Familj: Mamma, pappa, Annika (pappas tjej) Per

Utbildning: Grundskolan

Arbete: Skolan

Uppdrag i klubben: Det har jag egentligen inte

Varför började du orientera? Det kan man fråga sig, det är kul!

Målsättning: Komma före Sara Eskilsson

Hur ofta tränar du? 2 gånger i veckan

Största framgång: När jag kom 3:a på Österåkers tävling

Största besvikelse: Jaha, det har jag ingen, eller så har jag glömt bort

Övriga intressen: Allt möjligt, va med kompisar

Har du kabel-TV? Nä

Senast lästa bok: Trälarna

Beskriv din tandborste? Den är genomskinligt blå

Beskriv dig själv: Envis, glad, positiv

Vad tycker du om SNÄTTRINGE-Skubbaren? Den é väl bra!

Skubbaren testar el-ljusspår del 2

*Alla orienterare kan väl orienteringens färgskala?!
Att gula banor är ungefär som HD12 i svårighetsgrad vet nog i
alla fall en del av Skubbarens läsekrets.*



Men ett motionsspår som är gulmarkerat, vad innebär då detta? Enkelt, säger den som är väl bevandrad med Svensk Standard. För det finns faktiskt en Svensk Standard från 1969 för skyltning och märkning för sport och friluftsliv. Motionsspåren har olika färg alltefter längd: blått=1250 m, rött=2500 m, gult=5000 m och grönt 10 km.

Dessutom finns rekommendationer utöver denna standard med vit/grön bricka som betyder att spåret är kortare än 10 km (grönt) men längre än 5 km. Motsvarande för vit/röd o s v (som nu läsaren får själv lista ut). Men sedan finns ju också vit/svarta, det ska ju inte finnas några svarta spår

Norden, t ex är röda spår i Finland längre än 13 km. Något för standardiseringsivrare inom EU att bita i?

Men nu har detta med sponsorer även börjat blanda sig i svensk terränglöpning. Inte ens gammal hederlig Svensk Standard kan stå emot den USAmerikanska inbrytningen. Se

bara svarta får, som bara betyder att spåret är längre än 10 km. Vandringsleder markeras med orange. Nu när jag givit er denna livsviktiga information, hämtad från Runners World 5/2001, så är det bara att ge sig ut på svenska motionsspår. Men håll er då inom Sveriges gränser för det ser helt annorlunda ut i övriga





Starten vid Ursvik.

bara markeringen på spåret Ursvik Extreme, ingen enhetlig färg här inte utan en besynnerlig skylt prydd med en välkänd logotyp. Nåväl, i Ursvik finns även reklam för ett svenskt, inom orienteringsrörelsen välkänt, företag. Fast här lite mer diskret vid Starten, och inte var 20 m längs hela extremspårets, väldigt tunga, 15 km.

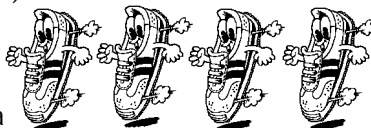


Sörskogen

Välkuperat el-ljusspår med en "underdel" och en "överdel". Angiven längd är 2.2 km vilket nog kan stämma men avståndsmarkeringar saknas helt. Underlaget är bitvis mycket ojämnt, inte alls vad man förväntar sig av ett el-ljusspår. Ingen riktig skogskänsla eftersom spåret till stora delar går nära bebyggelsen.

Positivt dock att alla lampor fungerade mer negativt var ett möte med motordriven ungdom på två hjul. Dessa färdades i väl hög fart, vilket delvis kan förklaras att de hade nedförsbacke medan vår testlöpare färdades i motsatt riktning (fast funderingar fanns på en vinkelrät

förflyttning rakt ut i skogen för att rädda livhanken.)



Ågesta

Ågesta erbjuder 3 olika längder på spåren varav det kortaste inte ens är att tänka på för en vältränad medelålders man. Sålunda står striden mellan 3.3km eller 6.2km, men eftersom de till stora delar är gemensamma så varför inte prova det längsta.

Ett höjarspår, bra preparerat och lagom omväxlande och kuperat. En del kanske tycker att backen efter 1.5 km är lite väl häftig men inte om man tar hänsyn till hela sträckan. Avståndsmarkering vid varje 0.5 km men stor tveksamhet råder om det verkligen är 6.2 km. Tippas på ca 6.0 km. Testlöppningen skedde kring midsommartid så huruvida lamporna fungerar eller inte låter vi vara osagt. Lite extra kul med att



Radio Stockholm rapporterade att någon mötte en Björn (en brun och inte någon liten Böna, Lindén eller Dr. Salomonsson) veckan efter det att vår testlöpare varit där.



10-mila, ungdomslagen

av Anna Tideman och Sanna Morén samt Leif Andersson

Åtta debutanter och ingen äldre än 14 år (Sofia – D16 sprang med damerna) hade vi två ungdomslag bestående av William, Marie, Micke och Fredrik som ett lag och Anna, Sanna, Edvin och Erik som ett lag.

Fast vi bara är 14 år och yngre bestämde vi oss för att testa hur det är att springa 10-mila. Vi såg det här som en övning inför de två kommande åren.

Startsträckan sprangs av Anna Tideman och William Blomqvist, båda väldigt ner-

vösa. Att de skulle kunna hänga med de värsta skogsröjarna i H16 räknade vi inte med. William kom ändå in som 109:a bara knappa 4 minuter efter täten. Att tiden blev 27 minuter på dryga 4 km talar om att det gick grymt snabbt. Anna gör också en top-



Anna värmer upp.



Marie ut på andrasträckan.



Sanna ut på andrasträckan.



Båda lagen samlade. Från vänster Fredrik, William, Micke, Marie, Erik, Sanna, Anna och Edwin.

pensträcka och kommer in som 226:a av 278 lag.

– Det var jobbigt i början, berättar Anna. Starten gick så fort så jag sprang på för mycket i början och blev trött på slutet. Annars gjorde jag bara några små missar.

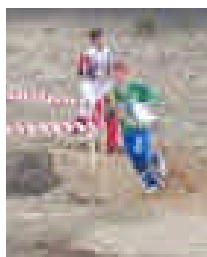
På sträcka två sprang Marie Bjursäter och Sanna Morén. Marie som varit hostig i veckan och Sanna som missat många träningar p g a segdragen förkylning tappar några placeringar men kämpade på bra. Nu vet de också att de saknar löpträning.

– Det var både roligt och spännande att vara med. Jag gjorde en lite större miss och dessutom hade jag behövt bättre kondition berättar Sanna.

På tredje hade vi Mikael Nilsson, H12, och Edvin Mellergård. Micke springer fort, som vanligt, och gör en mycket bra sträcka och drygar ut avstånden mellan våra två lag.

Fredrik Holgersson tar vid efter Micke och gör ett bra lopp och placerar slutligen laget på plats 160. Edvin växlar till Erik Paulsson i det andra laget. Det var inte riktigt Eriks dag. Han glömde att stämpla vid en vätskekontroll. Därför saknades stämpel på en kontroll och laget står i resultatlistan som diskvalificerade.

Nästa år kommer alla åtta igen, och då är vi ännu bättre!



Micke på väg in i mål och Erik ut på sista sträckan.

Jukola och Venla- kavlen 2001



Efter lite dividerande fram och tillbaka fick vi ihop ett damlag och ett "gubblag" till Venla respektive Jukola kavlen vid Jurva ca 50 km sydöst om Vasa.

Vi åkte alla iväg till Finland på fredag kvällen den 15/6. Överresan gick lugnt och stillsamt. Folk tog den sista vilan innan tävlingen. I Åbo stog ett 15-tal bussar och väntade på oss. Dessa var specialabonnerade för svenska orienteringsklubbar som skulle ut till tävlingen.

Våren buss var de enda veterligen som hade en kvinnlig chaufför. Tyvärr kunde hon bara finska, men vi klarade oss ändå. Nu lärde vi oss också lite nya finska parlörer. – Är alla här? – Onko kaikki tällä? svar – Nej – Ei eller – Ja – On.

Bussresan upp tog ca 4 timmar, där några inklusive undertecknad försökte sova så mycket som möjligt. Vi stannade halvvägs ungefär vid en Esso mack för att handla lite och sträcka på benen.

När vi kom fram till tävlingsområdet var det bara att leta upp vårt militärtält B49 (tror jag att det var), lämna våra saker och sen gå till TC för att kontrollera allt innan starten samt få ut nummerlappar och

dyligt. Sedan var det dags för Sofia som startade att gå till startfällan.

I år slog de deltagarrekorde på Venlakavlen med ca 700 damlag. Sofia gjorde ett suveränt lopp och kom in ca 10 min efter täten på 165e plats. Därefter sprang Bea. Tyvärr missade hon ganska mycket på en kontroll, varför vi halkade ned till 472a plats efter sträcka 2. Therese tog över för att sticka ut på tredje sträckan. Hon gick i stort sett fel-fritt och kom in som 437e lag endast 5 min innan växlingsfällan skulle stänga. Ankarsträckan löptes av Nadja som gjorde några småmissar och placerade SSK:s damlag på 418 plats av 626 fullföljande lag. Vann gjorde Liedon Parma före Kalevan Rasti och Tampereen Pyrintö. Alla i laget var nöjda och glada efter loppet. Nu hade vi gjort vårt och det var bara att vänta på herrarnas start. Under tiden som vi väntade passade tjejerna på att få sina tävlingskläder tvättade gratis vid Omos tvättstation.

Klockan 23.00 gick starten för Jukola

kavlen. Även här var det deltagarrekorde med 1200 startande lag. Vi som skulle titta på starten fick tränga oss ordentligt för att kunna hitta en plats där man såg något av starten över huvudtaget.

Det var trångt kan jag lova när alla dessa herrar och gubbar sprang iväg till startpunkten. En del chansade t o m att springa utan lampa. Man kunde följa även detta lopp på en stor videoskärm som var uppsatt bakom mål- och växlingsfällan. De visade mellankontroller på två ställen ute i skogen förutom vid målet. Detta gjorde att man kunde följa tävlingen mycket lättare och det blev ju mera spännande också.

Det tog ca 1 timme så kom de ledande lagen till växlingen. Källe hade gjort ett bra lopp och kom in ca 17 min efter täten och låg därmed på 430e plats. Göran sprang ut på sträcka 2 och förde upp SSK till 285e plats. Mer behövs väl inte sägas om det loppet. Därefter var det Frasses tur att springa den långa "natt" sträckan på 13 km. Tyvärr lyckades han inte så bra och gjorde en del missar. Därmed tappade vi placeringar och låg på plats 769.

Sträcka 4 löptes av Jonny som åter tog upp laget denna gång till plats 551. Lollo tog över för att springa femte sträckan på ca 7 km. Även han tog in ett antal placeringar och SSK har nu avancerat till 421a lag. Näst sista sträckan sprang Olof. Han löpte bra igen och tog in ytterligare placeringar till numer 406. Sist ut var Anders H som skulle springa den längsta sträckan på nästan 15 km. Samtidigt var undertecknad vaken igen och passade på att titta på målgången för herrar.

I år bröts trenden med Haldens segrar på herrsidan och det blev dubbelt finskt i stället. Tävlingen var inte avgjord förrän på upploppet där Janne Salmi med Turun

Suunistajat spurtade ifrån Toni Louhisola för Turun Metsänkävijät. På tredje plats kom Halden SK. Det tog ett tag innan Anders kom i mål, men han gjorde ett bra lopp ändå. SSK:s herrlag slutade därmed på placering 427 av sammanlagt 1035 lag.

Nu var alla helt slut. Vädret var underbart, så vi låg alla utanför vårt militärtält och slumrade, solade, åt m m. Det var likadant brist på aktivitet runt alla militärtält vi kunde se i alla fall. Klockan 13.00 var det dags att dra sig mot bussarna. Vi fick dock vänta en timme innan de dök upp. Denna gång var det dock ganska tyst i bussen. Med andra ord var det inte många som var vakna.

På terminalen blev det inte samma långa väntan som det brukar vara utan vi behövde bara vänta lite mer än en timme. Sedan var det det gamla vanliga "ingen panik alla på en gång" taktiken att komma ombord på båten. Sedan var det en aning stressigt. Vi hade 15 min på oss att duscha och byta om innan vi skulle vara vid matsalen för att äta. Efter maten gick vi runt och studerade andra orienterare som fanns nästan överallt på båten. Vissa gick för att sova ganska tidigt, andra var ute med kompisar till småtimmarna och ytterligare några tittade på film i hytten. Dessutom hade vi lyxat till det på denna resa med att ha fönsterhytter på båda resorna.

Till slut måste jag tacka Benke som var lagledare för både dam- och herrlaget. Först tog han hand om oss damer som sprang. Han hann vila lite mellan kavlarna och sedan var det att vara uppe hela natten och leda herrlaget. Hela tiden i Snättringe överdragsjacka och shorts.

Med andra ord var det en rolig, spännande och uttröttande resa som man gärna gör om. Hoppas att vi ses igen om ca 1 år på Venla och Jukola kavlen i Lahtis.

Årets StOF Sommarläger

I år var det Järfälla OK och Rotebro IS som anordnade detta läger vid Hällkana Friluftsgård i Upplands Bro kommun.



På lördagsmorgonen den 2:a juni ringer väckarklockan alltför tidigt. Jag inbillar mig för några sekunder att det är skola, men sen så kommer jag ju på att det är läger. I vanliga fall så brukar de lägga StOF-läget från fredagseftermiddagen till söndagseftermiddagen. Men i år så la de det från lördagen den 2:a juni till måndagen den 4 juni, eftersom det var pingst.

Sticker ner och äter frukost efter många klagomål från mamma att jag måste gå upp. Väskan hade jag redan packat dagen före och med en snabb koll ser jag att både liggunderlag, sovsäck och väska är med i bilen

en kvart senare. Det tar en dryg timme ut till Hällkana Friluftsgård, som ligger några kilometer utanför Upplands Bro. När vi kommer dit så verkar de ha vissa problem med att hitta parkeringar till alla, eftersom alla kommer på samma gång (eller som man fint uttrycker det med ketchupflaskor och liknande: "Först kommer inget, sen kommer inget och sedan kommer allt").

Vid Snättringes tältplats så är de flesta tält nästan uppslagna. Jag ska sova med Fredrik och William i ett 4-mannatält som tar ut sin "fulla rätt" redan med 3 luftmadrasser (det är ju anpassat för liggunderlag).

Senare så får vi vetat att det är ett trettiotal ungdomar från Snättringe. Ett dussin ledare/föräldrar som hjälper till med matlagning, uppföljning i skogen, "tränare" och så ska de passa oss på kvällarna så att vi håller oss lugna och inte gör något "fuffens" (jo jo, vänta till slutet av texten så blir det jätteroligt, jag lovar).

I år hade de gjort lite



Prisutdelning där Harry Jordås får första pris i U1.



Snättringe var den klubb som hade flest deltagare.

annorlunda genom att man på första dagen springer tre tävlingar (kortdistans, sprint och en kort natt). För att sedan lägga ihop tävlingsresultatet efter de tre tävlingarna.

På den första tävlingen – Kortdistansen, så startar min lillebror Johan och jag samtidigt, 10:38 står det i startlistan. När vi väl är framme vid starten och går fram vid vår tid, så ser vi att även Anna Tiderman och Jenny Dalström går fram samtidigt. Det blir till och med bara gul-grönt i startfällan vid det ögonblicket i och med att det bara är Snättringe som startar vid den tiden.

Som första kontroll har jag en brant. Kör upp efter cirka hundra meter i skogen och springer på en avlång höjd bort till kontrollen som ligger precis bakom högsta höjden. Till tvåan så tar jag kompass över kalhygget och bort till den "lilla" vägens ände. Därifrån springer jag långs med kärret bort till stenen som är kontrollen. Jag märker att Anna verkar ha en nästan identisk bana som min eftersom hon också är framme vid kontrollen. Bort mot trean så ser jag Martin Nyberg i Snättringe med Sebastian

Tegnebrant från OK Södertörn, som båda springer i samma klass som mig, H14.

På väg mot fyran så klanter jag till det och bommar kanske 1 minut. Det kan bero på att det var ett kalhygge där som inte fanns med på kartan men som stod med på kartkompletteringen. Dessa kalhyggen kommer senare att ställa till det för många i Snättringe. Mot femman så förlorar jag ca 45 sekunder på att jag råkar gå för mycket norrut och kommer runt höjden istället för över den. Jag stämplar vid kontrollen som är en brant och drar vidare till sexan som är en sänka. Till sjuan så kommer jag för långt söderut men åttan spikar jag. Till nian så kommer jag ända ner till elljusspåret och får springa upp till kontrollen därifrån. Sedan så är det bara att ta sista och spurta in i mål. Inget felfritt lopp precis men en niondeplats blev det i alla fall. Fredrik Holgersson gick in på en åttondeplats, William Blomqvist på artonde, Martin Nyberg på en 31:a plats och Anna Tiderman slutade som femma. Andra bra placeringar var Wilhelm Mellergård som blev tvåa i H10, Mikael Nilsson



Stundtals spelade Snättringe mot resten av lägret.

som blev etta i H12, Sofia Persson som också blev etta fast i D16 och Harry Jordås som också vann sin klass i Utveckling 1.

När tävlingen var avslutad gick jag, William och Fredrik ner för att bada. Vi visste att vattnet inte kunde vara alltför varmt. När man väl hade slängt sig i vattnet så ville man gärna gå upp igen (och det snabbt). Men det som var så häftigt var att man fick en kick! Vi uttryckte det på ett bra sätt: "Friskt!". Efter badet så spelade vissa i Snättringe (däribland jag) fotboll mot Täby. Diverse tacklingar och liknande var tillåtet och det blev en ganska rolig match.

Kul att se Lars tackla undan några av de större killarna i Täby (typ 12 år). De var många fler än oss men vi vann i alla fall.

Till lunch så åt vi tortellini och pastafjärlar. Mycket energirik! Efter det så var det dags att börja göra sig i ordning till Sprinten, där första start var vid 15.00.

På sprinten så gör jag väl inget felfritt lopp med några bommar här och där. Men jag får väl vara nöjd i alla fall för jag slutar ändå på en 3:e plats.

När vi har varit nere och badat och sagt "friskt" några gånger, så är vi lediga i några timmar innan nattorienteringen börjar.

Några spelar kubb, spelar kort, andra tar det bara lugnt inne i tälten eller gör något annat som håller en "sys-selsatt".

Vid klockan sex åter vi en till energirik måltid som frivilliga mammor och pappor har lagat ihop.

22.00 går första

start till nattorienteringen. Det här har många sett fram emot eftersom det inte är så många som brukar nattorientera, speciellt nybörjare. Som tur är räcker alla lanelampor och många har ju egna också. Till en början startar inskolning och några andra klasser. Sedan, kanske tio minuter senare så startar H16, H14 och H12. Medans vi står och väntar på startsignalen så ser vi "pärlband" i skogen och D16-tjejerna, däribland Sofia Persson, som springer över ängen till ännu en runda i skogen.

15 sekunder kvar, vi böjer oss ner för att hålla i kartorna. 10 sekunder kvar, hjärtat börjar bulta snabbare och jag börjar räkna sekunder. 5 sekunder kvar, alla väntar på startsignalen och allting är så tyst. "Starten har gått!". Rycker snabbt i kartan och springer iväg. Allting som tidigare har varit så tyst exploderar i ljud. Tänker; hur vet alla vart de ska? Jag har ju knappt hunnit titta på kartan. Men alla springer över ängen och in på andra sidan i buskarna. Jag följer efter. In i buskarna och över det två meter långa staketet där alla 50 orienterarna ska över. Tar vägen under staketet och bara väntar på att man ska få en dubbsko i huvudet. Det får jag inte. Springer vidare efter Fredrik och

William. Det känns som en evighet innan jag ens har fått en skymt av Fredrik. Han följer tydligen efter Victor Norell som tar ett snabbare vägval till första kontrollen. Pannlampan lyser upp buskar och träd. De lyser upp som oroliga gestalter och man ser allt som i en tunnel. Äntligen ute på elljusspåret, stämplar vid ettan som är en sten precis bredvid spåret. Nu när jag tänker efter så undrar jag: "Var elljusspåret tänt?". Det enda man har i huvudet är "Spring, spring, bara man vill så kan man trotsa allting".

Efter en snabb titt på kartan så ser jag att nästa kontroll är en ruin vid en bäck, förmodligen en gammal kvarn. Victor Norell och Erik Boström springer vidare på elljusspåret runt berget. Jag William, Fredrik med Peter Edlund från Lidingö i spetsen, tar ett annat vägval genom skogen och ut på elljusspåret på andra sidan. Fredrik, William och Peter tar in lite för tidigt mot ruinen. Jag springer lite längre och springer senare in efter bäcken. Tydligt springer Fredrik upp på elljusspä-

ret och sedan ner till ruinen – ett bättre vägval. När vi sedan kommer fram till nästa kontroll – trean, så är det folksamling där med både inskolning, H12 och H14. Jag lyckas ta en väg runt stenen, som är kontrollen och springer in bakifrån och stämplar. Detta ser inte Fredrik och William och blir kvar vid stenen en stund. Mot fyran så är det bara att springa på elljusspåret bort till punkthöjden. Springer om några H12:or i backen upp till kontrollen (det är en av de saker som jag kommer ihåg starkt från nat-orienteringen). På väg till femman försöker jag komma ifatt Anders Tarandi från Lidingö. Innan jag stämplar så ser jag att William är kanske 30 meter bakom mig. Springer mot sexan och sedan mot sista kontrollen. Där spurtar jag om Peter Edlund och kommer i mål helt utmattad som 5:a. William kommer in som 7:a och Fredrik som 9:a.

Totalt blir jag delad tvåa med Anders Tarandi efter Erik Boström. Fredrik blir 8:a och William slutar på en 9:e plats. Sofia Persson, Mikael Nilsson och Harry Jordås



Alla nio tjejer sov tillsammans i militärtältet. Det blev väldigt kallt på nätterna så det hade behövts fler för att hålla värmen uppe. På bilden syns från vänster Sara, Marie, Anna, Sanna och Sofia.



Och här sitter ledarna och har full uppsikt över knivarna.

blir etta i sina klasser, Wilhelm Mellergård blir tvåa, Martin Törnqvist och Anna Tiderman blir trea. Många bra placeringar i Snättringe!

Efter det så badar vi igen (nattdopp). Och när jag kommer i det eh... friska, vattnet, börjar jag tänka på hur j-vligt det måste ha varit när Estonia sjönk. När vi har sagt "Friskt!" så går vi upp och dricker varm nyponsoppa (tror jag), för att lite senare gå och lägga oss.

På morgonen därpå värker det i armar och ben. Det är ju bra... Träningsverk nu när man ska springa typ 6 km på morgonen. Det är nämligen teknikträning klubbvis. Träningen gick i ett stort skogsparti som vi tidigare inte hade varit vid, med ganska många kalhyggen. William, jag och Fredrik turas om och tar var tredje kontroll. Anders Hedberg följer med oss som "skugga". Första delen av banan går i ganska detaljrik skog med blandning av lövträd, gran och tall. På slutet kommer vi in i skog med enbart grannar som står glest. Väldigt detaljfattigt, flackt och så ser man flera hundra meter framför sig. En väldigt jobbig terräng tycker jag. Man springer och snubblar hela tiden och man bommar fast det verkar så lätt.

När vi kommer tillbaka till tälten så ömmer det ännu mer i benen än förrut och

man känner att man har tränat ganska hårt. Som vanligt så går vi ner och badar. Johan (min lillebror) är feg och vågar inte för han tror att vi ska putta i honom.

Efter det så går vi upp för att äta ännu en utmärkt lunch lagad av kökets galanta kokor och kokerskor.

På eftermiddagen är dags för en slags poängorientering. Man är i ett lag med personer från samma klubb, olika åldrar och med olika orienteringsvanor. Sedan så gäller det att samla så mycket poäng som möjligt på en halvtimme. I och med att kontrollerna ligger längre bort och har olika svårighetsgrad, så får man olika poäng för dem. Ett till fem poäng.

Lagledaren samlar sedan in allas startkort och lämnar in dem (lagledarna springer också). Om man lämnar in startkortet för sent, så får man minuspoäng. Jag tror att det var två minuspoäng (eller mer) för varje påbörjad minut.

Så klart kommer jag in tre eller fyra minuter för sent fast jag har klocka, men det är också jag som har samlat mest poäng. I allmänhet så går det väl inte så bra för Snättringes alla lag i poängorienteringen, men huvudsaken var att det var kul!

På kvällen när vi hade ätit, badat och sagt "friskt!" några gånger, så började nästan alla

killar småbråka med pinnar lite grann. En ehhh... ”farbror” i Tureberg, som hade tält bredvid oss, började titta på oss och såg arg och bekymrad ut. Till slut så kom han fram till Johan som stod och småbråka lite med mig och sa så här: ”Har inte ni en ledare som kan se till er?”

”Jo”, sa Johan. ”Se till att de gör det då!”, sa den arga farbroren från Tureberg och gick därifrån. De arma små stackarna i Snättringe, blev sura och klagade hos de ”oansvariga” ledarna i Snättringe. Istället så började de köra ”Kniven”, med William i spetsen (ni hajar, eller hur, i spetsen hehe). Allvarligt, kniven går ut på att man står bredbent och så gäller det för de andra att kasta kniven ungefär en halvmeter från den andres ben. Då måste denna flytta benet dit där kniven hamnade. Det gäller att stå ut så länge som möjligt.

Efter ett tag så kom en arg ”tant” från Tureberg och sa att de tyckte att det var obehagligt att Snättringes barn ”kastade knivar” (det låter lite konstigt). Den kvällen satte sig de småsura barnen i Snättringe ner på sina stolar och lät sig möglas bort...

Dagen därpå var de pigga och krya igen och hade nästan glömt bort gårdagens incidenter. Det var då nämligen dags för den sedvanliga lägerkavlen. I mitt lag sprang jag, Mikael Nilsson och Sofia Persson. Det här måste ha blivit mitt största ”fiasko” på lägeret. Jag bommade på alla kontroller förutom första och sista. Jag bommade säkert en kvart - tjugo minuter. Och alla dessa kalhyggen. Det är många som inte ens står med på kartan (okej då, i alla fall två).

Och när jag sedan ska växla till Mikael Nilsson så är jag väldigt klantig och råkar ge honom fel karta (fel lag). Så han kommer tillbaks efter en vända ut på ängen och säger att han har fått fel karta. Men Micke gör

ändå ett suveränt lopp och Sofia Persson gör ett minst lika fint och springer om Fredrik Holgersson på sista sträckan.

Efter det så är det bara att gå ner och bada och säga ”friskt” en sista gång. För att sedan packa ihop sina grejer, sovsäckar, luftmadrasser och plocka ihop tälten.

Det är en trött Erik som sitter i bilen hem efter årets StOF-läger vid Hällkana Friluftsgård vid Upplands Bro. Sammanfattningsvis så kan man säga att det har varit många fina framgångar av Snättringes ungdomar, fin mat, bra insatser av ledare och ett mycket bra arrangemang av Järfälla OK och Rotebro IS.

Och det mest sagda ordet av mig Fredrik och William var nog: ”Friskt!”



Klubben fick en klar limbomästare: Sanna Morén

Stockholm Marathon

*Varför ska man springa marathonsfrågar alla?
Orienteraren lockas oftast inte av asfalt och det monotona i
långlöpning. Medelstvensson å andra sidan tycker eventuellt att det
kan vara kul att titta på. Men där går gränsen.*

Leif Andersson

Eftersom jag under senaste halvåret talat om för allt och alla att jag skulle springa så har man ju också fått en del kommentarer. 50-års krisen (tack för den Ann), försenad 40-årskris (lite snällare av Agneta), har du slagit vad (en kund), har du fått anmälan

i present (en orienterare) och från gamla mor "vad ska nu det vara bra för".

Eftersom man sprang några Lidingölopp (på numera preskriberat 80-tal) och ändå tränat 3.2 mil i veckan under 2001 så skulle väl inte maran vara så farlig. Nu när jag har facit så undrar jag, vad gick fel? Men låt oss ta det hela från början.

Sista månadens slutspurt i träningen gick istället i förkylningsens tecken. Men jag hann med sista veckans nedtrappning i träningen och åt ändå ganska mycket pasta. Var även noga med att dricka mycket innan loppet. Så står man där på Lidingövägen



För att tydligare se bansträckningen, gå in på www.marathon.se

tillsammans med dryga 10 000 andra galningar.

Startskottet går och klockorna knäpps på. Lite senare har rörelsen fortplantat sig bakåt till en annan och man börjar med att gå-springa och passerar startlinjen efter några minuter.

Ganska trängt de första kilometerna men sedan kunde man springa ganska obehindrat i den fart man själv ville. Jag var inprogrammerad på 5min/km och så blev det. Första "heja Lefte" var på Djurgården av Solan och Hasse. Första milen på dryga 53 minuter och allt känns härligt. Massor av egna Lefte-supportrar på Söder Mälarstrand.

Nästa anhalt, den ökända Västerbron. Löjligt i jämförelse med tuff Södertörns-terräng. Men sedan blir jag plötsligt kraftigt illamående, och oroligt. Drar ned lite på farten några kilometer och allt känns bra igen.



Halvmarathon på ganska 1.53 (då kan jag ta andra halvan på 2.07). Börjar dock bli lite trött, redan nu? Några kilometer till och jag slutar knäppa kilometertider, inser att nu ska jag "bara" ta mig i mål.

Krampen i vaderna börjar kring Slussen. Passerar Gelius & Co som hejar på en trött Leffe. Efter Västerbron kommer skyfall, åska och hagel. Och mer kramp. Provar att gå en stund, stretcha, dricka och äta banan. Allt är lönlöst och det är bara att fortsätta lunka på i regnet. Och att räkna ned kilometrarna. "Alla" springer dessutom om mig. När det är 4-5 km kvar forsar farthällarna för 4h om mig. Slutligen är det bara 2km kvar och nu verkar också alla andra vara trötta. Slutligen stapplar man i mål. Fick i alla fall bättre tid än vad Sven Nylander hade i debuten förra året. Dagens sista päs var sedan att gå nedför i trappan till Östermalms IP.

Att jag var lite stel dagarna efter är ett understament. Slutsats då? Aldrig mer?



"Marathon-medaljen"

Icke då, nästa år ska jag ha revansch!! Lika dumdrigt som då jag ibland tror att jag kan lära mig orientera?



Jag kommer tillbaka...

Jag har även i år tagit mig ut till OK Ravinens trekvällars. Jag har aldrig sprungit tävlingen i tävlingsklass men jag brukar ta mig ut till en eller fler etapper och springa direktanmält. I år tror jag att det är tredje året i rad som jag beger mig ut. Den här tävlingen har många likheter med föregående års tävlingar. Förutom att man har haft tävlingen på samma TC, alla etapper, så har jag även varit otränad alla gånger. Dom optimistiska orden som ofta bruka trilla ur Odd Gutelands mun om att det här skall bli startskottet för en regelbunden träning har även sagts av mig vid alla tillfällen. Och precis som med Odd har det aldrig blivit något mer av det...

En annan rolig likhet är att jag alltid träffar Erik Lindkvist. Vem lyfte på stenen? Han har man inte sätt på bra länge. Varje gång som jag varit ute på Hellasgården så har Erik dykt upp. Erik ser man som bäst en gång per år och det brukar antingen vara som arrangör på en tävling, eller ute på stan, gärna på någon jazzklubb. Det roligaste av allt är att han brukar vara i ganska bra löparform. Men Jerka som han bättre känns vid med brukar av någon underlig anledning aldrig hålla fast vid den där formen till tävlingssäsongen. Kanske i år Jerka?

Den tredje och roligaste likheten är banorna. Varje år har jag sprungit öppna 8, och i år kändes banan väldigt välbekant.

När jag kom hem letade jag upp förra årets bana och fann att mina funderingar om att den här banan var snarlik fjolårets stämde.

Banorna har i stort sätt samma dragning, en svag vänsterkurva i en $3/4$ dels formation av en cirkel. Startplatsen var på samma äng, ca 150 meter skiljde dem åt. Båda banorna hade 12 kontroller, varav 2 stycken var på exakt samma plats. Vid ytterligare fyra kontroller skiljde det bara ett fåtal meter mellan punkterna. Häftigt va?

Ravinen trekvällars är en rolig tävling som återkommer varje år i samma lyckade tappning, samma tc, samma banor!

Men man skall inte begära så mycket av en tävling som denna. Det är ju en blandning av 5-klubbars och Sundbybergs vår tävling i mars.

På femklubbars och liknande arrangemang kan man också finna liknande fenomen. Där brukar banorna gå i en halvcirkel med ca 500 meter mellan varje kontroll och nästan samma gradlutning på samtliga sträckningar. Variationen mellan åren består i att man byter riktning på banan, så nästa år springer du banan baklänges.

Fast det här brukar oftast infinna sig på speciella platser. Ågestagården är en sådan plats. Jag sprang sommarserien där nyligen. Kartan jag hade med mig tror jag var från vinterserien i år och det var bra för man

behövde knappt rita in nya ringar, det var bara att omfördela något sträck så hade man dagens bana.

Nu skall jag inte sitta och klanka ner på alla banläggare, jag ser mig själv som banläggare och inte tänker jag på att samma punkter användes bara någon månad innan. Men det är ju en ganska rolig grej, att man av alla punkter i hela j-vla skogen skall använda exakt samma år efter år.

Jag tror inte att anledningen till att det blir liknande banor är att banläggaren är ute för sent och hafsar ihop något dagen innan. Känner jag många banläggare rätt så ligger säkert vinterserien för i år redan klar hemma på skrivbordet. Ett bevis på detta och det är nästan det bästa av allt, var ändå en dödsannons i StOF nytt för ett par år sedan. Där skrevs det att en äldre manlig orienteringsvän hade gått bort. Det första stycket handlade om personens liv, men i det andra och sista stycket kunde vi läsa att han redan hade banorna klara för luffarligan som skulle gå om något halvår så träningen skulle inte behöva gå förlorad bara för att banläggaren gått bort.

Banorna och kontrollpunkterna och banläggarna går igen, år efter år. Och jag säger som min vän en australiensare (ej Grant) sa: Jag kommer tillbaka, jag kommer tillbaka...

Stefan Granath

Resultat Spättaloppet

Herrar 2850

1. Johan Hasselmark	20.11	11. Jonny Nilsson	25.24	6. Sven Jansson	36.07
2. Göran Nilsson	20.34	12. Lars Cedérus	28.56	Stig Tylehed ej startat.	
3. Märten Källström	21.52	13. Hans Letfors	34.32		
4. Anders Jarl	22.11			Damer 2500 m.	
5. Lennart Bjursäter	22.24	Gubbar 2500 m.		1. Sofia Persson	26.54
6. Stefan Granath	23.08	1. Olof Persson	23.46	2. Therese Persson	28.51
7. Mikael Gellius	23.21	2. Roland Hansson	26.19	Beatrice Letfors ej startat	
8. Björn Silwén	23.52	3. Yngve Hedberg	30.29		
9. Björn Salomonsson	24.14	4. Arne Olsson	31.40	Ej startat herrar: Peter Karlberg	
10. Anders Hedberg	24.30	5. Eero Kohvakka	33.58	Lars-Johan Våg, David Pettersson	

Spettaloppet 2001

Det är torsdag morgon, jag sitter bak i en av tullens tjänstefordon, resan går in mot Stockholms frihamn från Arlanda. Följande konversation utspelar sig mellan mig och min kollega: Hur gick det på tävlingen igår? Frågar han. Du menar Spettaloppet? Spettaloppet? Kan en tävling heta så?

Tydligen! Det gick halvbra. En lätt vrickning av höger fot kom på väg till första vilket gjorde att jag sprang sakta samt att jag missade första kontrollen. Men jag vet inte om det var något handikapp. Hade jag sprungit fortare hade jag säkert missat en del. Nu vart det inga fler missar.

– Det måste ju vara jäkligt häftigt med kortdistans. Då springer man alltså så fort man kan hela tiden?

– Lägg därtill att det oftast är väldigt svår orientering.

– Jäkligt häftigt!

Min kollega har blivit helt tagen av en tävling som Spettaloppet.

Den blåa Cheva bussen styrs in mot Balticterminalen. Vi går ut och posterar ut oss. Vi två tar urvalet av bilar. Mitt i allt när jag står och försöker ställa frågor till några ryssar hör jag honom ropa: Du om man missar en kontroll är man ute ur leken då?

Jag tittar upp och ser han stående med ett pass i handen, tittandes in i en lettisk bil, men pratades med mig.

– Oftast finns det inte tid att reparera några misstag, svarar jag

– Häftigt

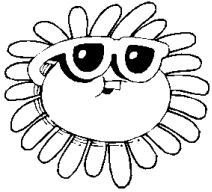
Karln kan ju bli en ny Rune Rådeström

tänker jag, börjar inte han orientera så skall jag sluta äta bearneissås.

Göran Johansson hade lagt banorna, och tillsammans med Bengt Bivrin drev de arrangemanget vid Rudans gård. Banan var uppdelad på två delar. Den första delen var ganska lätt och snabbsprungen, den andra delen bjöd på mycket svårare orientering och det gällde att hålla i sig. Göran Nilsson såg ut att som vanligt gå mot en seger men sist startande Johan Hasselmark ville annat. Med några sekunders marginal tog han hem segern. Damklassen bjöd på ett något tunt startfält. Nu vart det så att endast systrarna Persson kom till start, och det var Sofia som idag var starkast. Gubbklassen vanns av Olof Persson, stor familjefest där alltså!

Spettaloppet är speciellt. Att vinna Spettaloppet är något alla klubbmedlemmar vill. Vissa går och laddar upp sig långt innan och tror att nu är det äntligen deras tur, men så kommer den där missen. Och det är ju så lätt hänt, oftast är det ju väldigt svårt. Andra tror att man måste försöka ett antal år, sen skall man förtjäna en vinst. Något enkelt råd finns väl inte men man kan ju alltid fråga Göran eller Byppe dom vet ju i alla fall hur man gör!

Ingen snö på årets Riksläger uppe i Idre!



Man tar ungefär 600 orienterare i åldrarna 13–16 år, med ungefär 90 ledare och blandar det med orienteringen och roligheter. Allt detta i ett "storslaget" fjällandskap.

Måndag 25/6

Det var fem stycken från vår klubb som skulle upp till Idre fjäll på årets Riksläger. Jag själv, Fredrik Holgersson, Martin Nyberg, Sofia Persson och Elin Svensson som ledare. Dessutom skulle Magnus Nordström (som är 17 år) från OK ÄÖ följa med som ledare, bara för att han sommarjobbade för Snättringe SK. En nyhet för lägret i år var att alla deltagare och ledare blev automatiskt anmälda till en 3-dagars tävling som gick "parallellt" med lägret.

Som förra året hade StOF ordnat med en ("frivillig") gemensam bussresa med begränsade platser upp till lägerplatsen, Idre Fjäll. Alla var lite förvåntansfulla eftersom förra året hade det varit snöblandat regn och 3–4 grader i luften.

När vi sedan hade kommit ur bilköerna i Stockholm så rullade vi vidare mot fjälltrakterna i norra Dalarna så visade de "The World is not Enough" på TV:n.

På vägen stannade vi för en

paus i "hantverksbyn" vid Rättvik



med utsikt över Siljan. När vi sedan rullade vidare så satte de på TV:n igen. Den här gången visade de "The Blues Brothers". Alla håller nog med om att de har sett en bättre film än de Blues-sjungande männen i svarta kostymer, svarta glasögon, svarta hattar och svarta skor...

Efter ytterliggare några timmar så var vi framme på "torget" i Idre Fjäll. Där hämtade vi nycklarna för att sedan börja bära upp väskorna till stuga 581 som vi skulle ha. Det visade sig att det var den stugan som låg allra högst upp i hela stugbyn. Näja, det kunde ha varit värre. Vi kunde ha fått lägenheten över oss... Stugorna i Idre fjäll är väldigt moderna med bastu, kabel-TV, mikrovågsugn mm.

Alla på lägret fick en lapp med "fribiljetter" till olika



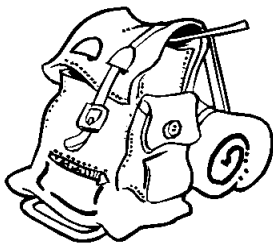
aktiviteter såsom, minigolf, bowling, bad inne mm. Dessutom så fick man en lapp för all mat som man skulle äta.

Efter lunchen som serverades i värdshuset (köttfärsås och spaghetti), så var det dags för första träningen; Kurvklur. Magnus och Elin stannade kvar i klubbstugan för att kolla på kartmaterial och annan information medans jag, Fredrik, Sofia och Martin sprang bort till "starten" för träningspasset. Vi turades om att ta ungefär var fjärde kontroll. Det blev inte så mycket kurvklur bara för att banläggarna ville undvika träning i tävlingsområdena.

När vi kom tillbaka från träningen så plockade vi i ordning våra grejer och bäddade mm (om man inte hade gjort det innan) för att sedan gå och äta lunch. När vi står i matkön så får vi plötsligt veta att maten har tagit slut men att de försöker laga ny. Efter en kvart sitter vi äntligen ner och äter en inte alltför god Schnitzel med fem ton panering och några skinkbitar innanför. Nu är det bråttom! Vi måste hinna packa våra små ryggsäckar på tio minuter för att sedan hinna ner till lägerinvi gnningen och starten till Stadjans Hemlighet. Elin springer och hämtar våra "matpaket", som man hämtar ut vid sporthallen och springer sen upp till oss.

Alla är jättestressade och är säkra på att man har glömt någonting. Tio minuter senare står vi vid baksidan av huvudbyggnaden för lägerinvi gnningen.

Stadjans hemlighet går ut på att man är med i ett lag med "slumpvalda" personer från



hela Sverige. Sedan gäller det att samla så mycket poäng som möjligt på 5? timmar. Man ska dessutom finna "Stadjans hemlighet", med hjälp av ledtrådar som man hittar ute i skogen och på ett papper som man får. Man ska dessutom hitta på ett lagnamn.

Jag var med i lag 75 där det var en från Leksands OK, Söders SOL, Södertälje Nykvarn, Tullinge SK, Kristinehamn och en från IFK Mora. Dessutom en ledare från Sundsvall som hörde ganska dåligt (upptäckte jag). Vi går och går (man får inte springa) och plockar massor med kontroller (olika kontroller ger olika poäng). Till slut så kommer vi på "Stadjans Hemlighet"/ Alltså svaret: "Tammerfors". De sista 40

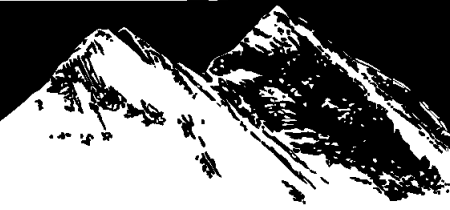
minuterna så går vi fort. För vi ska ner från kalfjället, genom skogen och bort till mål på den tiden! Om man kommer för sent så blir det 1 minuspoäng för varje minut.

Vi kallade vårt lag "Pers Prilliga PELLEfanter" för att ledaren heter Per och kallas för Pelle. Vårt lag lyckas komma 6-10 minuter för sent.

Tisdag 26/6

Nästa dag visar det sig att vårt lag inte hade skrivit upp svaret (Tammerfors), så vi hamnade tredje sist, med bara 39 poäng! Fredriks lag lyckas få ihop lite över 90 poäng men inte svaret på Stadjans hemlighet.

På tisdagen så är det dags för första tävlingen i OL-cupen. Målet låg ca två kilometer från Idre Fjäll och sedan så var starten ännu en kilometer bort. På hela lägret så använde man EMIT-systemet och vanliga stiftklämmor. Jag tror jag aldrig i hela min "orienteringskarriär" har sprungit en så jobbig bana som denna. Vad sägs om att



springa nere från dalgången och upp till kal-fjället på väg till första? Dessutom så var det en väldigt brant stigning! Sedan ska man ju dessutom ner igen. Jag vet tyvärr inte resultatet i tävlingarna eftersom när jag skriver det här så finns de inte på Internet än (om de någonsin kommer upp där). Martin var inte med på den här tävlingen eftersom han var lite krasslig.

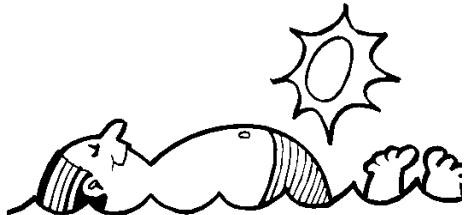
På eftermiddagen så är det dags för Nipfjällsruset. Då åker man upp med buss till parkeringen vid trädgränsen ungefär vid Nipfjället. Sedan så springer man en bana i området mellan Stådjan och Nipfjället. Sofia och Elin var inte med och sprang för de hade en så sen starttid vid tävlingen så de hann inte. Martin var ju heller inte med för han kände sig fortfarande lite småkrasslig. Men jag, Fredrik och Magnus åker upp och tränar. Givetvis så råkar man ramla i trappan i bussen så att halva bussen skrattar åt en. Fredrik råkar också ramla fast på väg till första kontrollen. Då skrattar istället några tjejer från Dalarna. Vi passar även på att kasta lite snöboll på varandra. Vi brukade reta Magnus för att han alltid hade med sig en dunk till träningarna. För han tyckte att en vattenflaska var för liten. Resten av veckan körde vi "Dunkskämt".

På kvällen så var Fredrik och jag och badade (eller var det på onsdagen?).

Utomhus så har de två väldigt roliga (och nästan identiska) vattenrutschbanor. Vi åkte och åkte tills vi började frysa och gick upp. På kvällen är det också disco. Fast det stora "Orienteringsdisco" är på Torsdagskvällen. Men Martin och jag går ändå dit sista halvtimmen. Den här dagen blev väldigt varm med temperaturer upp mot 25 grader.

Onsdag 27/6

När vi hade ätit frukost och tagit på oss träningskläderna så var det dags att börja gå iväg till etapp 2 i OL-cupen. TC skulle ligga på andra sidan Gränjesvälen (berget som ligger vid Idre Fjäll) så det blev en bit att gå. Sedan så var det ytterligare en bit till start. Tävlingen börjar bra för min del med att jag nästan råkar ta fel på min starttid. Som tur är kollar jag i startlistan en gång till och får syn på min rätta starttid. Som nästan alla andra i H14 bommar jag till första kontrollen. På sträcktiderna ser man "11:39" till första. I övrigt kan man säga att jag gör onödiga missar på alla kontroller. Typ jag ser en kontroll: "Aha det måste vara den". Och ser att det verkar stämma hyfsat bra. Men så ligger kontrollen hundra meter rakt fram istället. Fredrik bommar också mycket till första, Sofia tror jag går ganska bra. Martin får fel karta vid starten och får springa tillbaka när han upptäcker det. Sedan när han har letat en stund så bryter han och går tillbaka till målet. När man sedan kollar i resultaten så ser man att Fredrik och jag ligger ganska bra till. Fredrik ligger 6:a och jag 13:e.



?



Eftersom det är 50–60 stycken i vår klass (H14 2, de delade in i H14 1 och H14 2), så måste de andra i vår klass inte vara speciellt bra eftersom vi har bommat en hel del...

När vi har ätit en sen lunch så är det dags för träningen "Gränjesreiset/Himmeråsen runt". Men vi kör istället "försträckslöping" i ungefär samma område. Det betyder att Elin och Magnus ritade in en bana till varje person (utom de själva) med olika gaffel. Sedan så gäller det att komma snabbast till målet (stugan). Den som kommer först vinner. I början leder Sofia men Fredrik kommer sedan först in i mål. Jag börjar komma ifatt Sofia på slutet och hon säger att hon är trött och släpper snällt förbi mig så att jag kommer tvåa.

På kvällen så badar vi igen. Först utomhus och sen inomhus. Det är också ett seminarium vid klockan 20:00 på kvällen som vi egentligen skulle gå på. Men då är vi inne och badar (vilken bra ursäkt va?). På vägen upp så möter vi halva famil-

Fredrik och Erik

jen Granath som också är och orienterar i Idre, fast inte är med på några tävlingar. Onsdagen blev också väldigt varm med temperaturer upp mot 25 grader.

Torsdag 28/6

På torsdagen är det jaktstart i OL-cupen. Jag startar ungefär 20 minuter efter ledaren och Fredrik 15 minuter efter. Martin får tyvärr starta näst sist eftersom han inte startade i första etappen och bröt i andra. Jag vet inte Elins, Sofias och Magnus startplaceringar.

För andra gången så bommar både jag, Fredrik och en massa andra till första kontrollen (även Martin). Vissa hade upp till 20 minuter på den sträckan, jag hade 14:08. På banan fick Fredrik och även Martin Nyström från Tullinge (tror jag), uppleva hur det känns att gå ner sig i ett överfullt kärr med vatten och lera. Som tur var hade de diverse grässtrån till hjälp att dra sig upp med. Fredrik slutar som 10:a och jag som 16:e. Vi var inte så nöja med loppet...

När vi har ätit så är det dags för "Utmaningen". "Träningen" innebar att man sprang en bana med EMIT och kunde sedan jämföra sina tider med andra. Den här träningen går inte speciellt bra för mig





som missar till första igen! Fredrik bommar också första men går bättre senare under banan.

På eftermiddagen/kvällen så ska vi ha

”Fun sport”. Man kunde klättra, skjuta pilbåge, skjuta med blåsrör, spela pingis, bandy och basket. ”Klättra på backar”, åka inlines och skateboard och dessutom klättra och ha kul i Idres ”höjdarområde”. Fredrik och jag spelar pingis och basket, klättrar och skjuter pilbåge och testar blåsrör. När vi har tänkt gå till höjdarområdet så börjar det regna så vi struntar i det.

Vid ungefär klockan 21:00 går tre killar i åldern 13, 14 och 14 år till kanske veckans höjdpunkt: Discot. Det visar sig vara mycket bra DJ:s och platsen där discot hålls är mycket bra med stora bashögtalare. Den enda nackdelen är att det är så litet och att det blir så kvavt och varmt. Men j*klar vilket drag det blev! Vid klockan tolv när discot är slut

så har det sagts att många ska hoppa i poolen. Så blir det också. Fredrik och jag sticker upp och hämtar badkläder. Den enda som inte gillar det är Magnus som får stå och ”vakta” oss. Hans kommentar:

”Jag hatar Lappland med alla dessa mygg”.



Fredag 29/6

Sista dagen. Det känns nästan lite sorgligt. Innan vi ska åka hem så ska vi springa en sista tävling: ”Rikslägersprinten”. Starten går högst upp på Gränjesvälen så vi får åka fyrstolsliften upp till toppen. Man får starta när man vill så Martin startar först, sen Fredrik, jag och sist Sofia. Fredrik kommer

ikapp och om Martin. Jag kommer ifatt och om Martin och ikapp Fredrik. Sofia kommer nästan ikapp mig och ligger där bakom och ”lurar”. Tävlingen går väldigt bra och jag registreras som 6:a på korta banan. Där är inte Sofia som slog mig inräknad och heller inte de som startade efter mig.

Sen så går vi och duschar för att sedan plocka ihop våra saker och gå ner till prisutdelningen och avslutningen. När Lasse Greilert står och pratar så börjar det spöregna. Alla springer in under terrassen vid vårdshuset och man får traumatiska upplevelser från discot eftersom 400–500 pers. står där under.



När avslutningen är avklarad så går vi och

äter för sista gången. Fredrik och jag ”avnjuter” Korvstroganoffen med ris tillsammans med Lidingökillarna Anders och Peter.

En timme senare sitter vi alla i bussen. När Johan Lindbom från Hellas ska öppna ”hatt-

hyllefacket” så ramlar det ut en enkilos sten rakt ner i hans huvud, aj! Undrar vem som har lagt den där? Dessutom så kommer det en störtskur (och då menar jag störtskur) precis när vi ska åka. Vilken tur vi har haft med vädret! Lagom temperatur, knappt inte något regn och absolut ingen snö! Den enda snön vi såg låg på kalvfjället. Det här var ta mig sjutton det bästa och det roligaste lägret jag någonsin har varit på!



Väggen



Södertälje orientering arrangerade tillsammans med Kämpela en parkorienterings serie i liknande stil med Stockholm City Cup. Parkorientering är ju alltid kul, så jag och brorsan styrde oss ner mot Södertälje för den andra etappen som gick uppe på Torekällberget.

TC liknar mer Snättringes KM än Stockholm City Cup, det luktar 5-klubbars lång väg. Tävligen är utformad så att du anmäler dig på plats och startar när du känner för det.

Precis innan vi skall åka iväg ser jag en äldre man komma i mål. Han får ut sig något som "Det var den j-vligaste banan jag sprungit". Vad är det med gubben undrar jag och brorsan, 3,5 km hur jobbigt kan det bli. Med ganska stela och otränade ben lunskar vi ner mot starten. Vi kommer överens om att jag skall starta först.

Redan på väg till första märker jag att det inte är så mycket parkterräng, det liknar mer en kortdistansbana i närområde. De fyra första kontrollerna går fint, jag springer fort och det känns bra. Till femte kommer första stigningen, den tog sig inte förbi obemärkt, farten sänks lite och det där härliga flytet i löpningen försvann. Det byts successivt ut mot trötthet. Området är ganska kuperat, och banan är riktigt elakt lagd.

Vid den 11:e kontrollen kommer tillslut klubban, ett ganska lätt slag i nacken. Jag fumlar i trötthet ut mot en parkeringsplats

för att ta den 12:e kontrollen och ser sen till min förskräckelse att det är 5 kontroller kvar och det i det brantaste partiet.

13:e till och med 15:e kontrollen är ganska långa och bjuder alla på en rejäl stigning till varje kontroll. Jag har tagit helt slut, nu är det inga lätta slag längre.

Nu tar han i allt vad han orkar. Det är som att köra en bil med punktering på hjulen, alla fyra alltså. Vid näst sista är jag så trött att jag inte vet vad jag heter. Jag kan se sista kontrollen men stannar ändå upp två sekunder för att se på kartan och hämta andan. Väl i mål tänker jag att Peter måste slå mig med hästlängder, jag såg han på banan och han såg ganska fräsch ut. Men det dröjer innan han kommer, och tillslut kommer det ett lik luffandes in mot mål. Han är minst lika trött som mig.

Gubben i början hade rätt!

Onsdagen efter är vi på plats igen. Denna gång vid slussen, lite fräschare och med förra loppet färskt i minnet går det bättre, löpningen går bättre, vi känner oss båda bättre, formen är på väg! Hälsa er tyske vän att punkteringen är fixad!



Horoskopet



Stenbocken
(22/12 – 20/1)

Du får en flitig tävlingssäsong med både framgångar och motgångar. Dessutom måste du se

upp för alla djuren i skogen. Du kan också råka ut för en del skador som sträckningar och brutna ben. Genom ditt hårda tävlande kommer du att träffa många nya vänner.

Tur färg: Gul. Tur nummer: 9,87

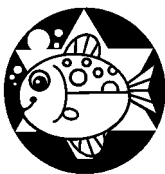


Vattumannen
(21/1 – 18/2)

Du kommer inte springa så många tävlingar under säsongen. Tänk därför på vem du hänger när du tävlar.

Det kan komma att bli din livspartner. Spara lite pengar, eftersom du kommer att få oväntade utgifter.

Tur färg: Vit. Tur nummer: 3,14



Fisken
(19/2 – 20/3)

Du kommer att göra bort dig ordentligt på 25-manna festen. Så tänk

efter vad du gör. Du kommer även att göra en ny bekantskap på samma fest. Du får dock inte någon fullträff på tävlingarna under säsongen.

Tur färg: Grön. Tur nummer: 1945



Väduren
(21/3 – 20/4)

Se upp var du sätter dina fötter. Det finns en stor chans för stukningar och vrickningar. Om du klarar dig från detta får du en lyckad säsong. Ni kommer även att få en tillökning i familjen.

Ni kommer även att få en tillökning i familjen.

Tur färg: Grön. Tur nummer: 52



Oxen
(21/4 – 21/5)

Du kommer under höst och vintern att ha många framgångar, men det tas av en del motgångar.

Värna om dina vänner, du kommer att behöva dem framöver. Var också försiktig med din ekonomi för den tål inte allt för stora påfrestningar.

Tur färg: Grön. Tur nummer: 1609,3



Tvillingarna
(22/5 – 21/6)

Hoppas att du har tränat flitigt under sommaren, eftersom du därmed har en stor chans att vinna

Kort-DM. Men ditt privatliv får stå emot större stötar. Ge inte upp för det kan löna sig.

Tur färg: Gul. Tur nummer: 42,4



Kräftan
(22/6 – 22/7)

Du kommer att dras med en långvarig förkylning. Vilket medför att du kanske inte kan springa

Halikko. Du kanske bör följa med ändå, för du kommer troligtvis att träffa din nya partner på resan hem. Därefter flyter vintern på utan större problem.

Tur färg: Vit. Tur nummer: 8000 000



Lejonet
(23/7 – 23/8)

Denna höst och vinter kan du träna och tävla mer än normalt, eftersom din ekonomi kommer att vara

bättre än tidigare år. Du kan välja om du vill springa höstlunken eller inte. Om du springer tävlingen träffar du på din stora kärlek vid kontroll 10. Om du inte springer finns en chans att du blir ovän med en trogen vän.

Tur färg: Vit. Tur nummer: 360



Jungfrun
(24/8 – 23/9)

Tyvärr kommer säsongen att präglas av otur bland vänner och ditt kärleksliv.

Däremot kommer ditt tävlande att gå lysande och du kommer att ha ovanligt mycket pengar att röra dig med. Gör dock inte av med allt på en gång.

Tur färg: Grön. Tur nummer: 2,01



Vågen
(24/9 – 23/10)

På DM-Kavlen kommer du att springa 360° fel mellan kontrollerna 3 och 4. De hela reder upp sig så småningom och laget placerar sig bland de 5 bästa. Passa upp med träningarna inför höstens tävlingar. Du har stor risk att få skavsår. Ett tips är att ladda upp ordentligt med tejp.

Tur färg: Grön. Tur nummer: 2031



Skorpionen
(24/10 – 22/11)

I år kommer du äntligen ha råd med en tävlingsresa som du har drömt om länge. Ta dig i akt under resan. Det kan hända oväntade saker – både bra och dåliga. Resan kan också ge slitningar i ditt förhållande.

Tur färg: Vit. Tur nummer: 08



Skytten
(23/11 – 21/12)

25-manna innebär stort ansvar, men också nya bekanskap som kommer att vara livet ut. Träningsmässigt kommer hösten och början av vintern inte vara så lyckad utan mest vara kantad av skador. Om du bara kämpar på kommer dock framgången så småningom.

Tur färg: Gul. Tur nummer: 1931



En resa genom 14 länder med OL i 10 länder.

720 mil med buss från Trelleborg, totalt 850 mil från Stockholm.

Vi startade med ålagille i Åhus.

Totalt sprang vi 15 tävlingar.

Med Höst Öst i Europa

Redan 1966 ordnade OL- missionären Peo Bengtsson den första Höst Öst-resan. På den tiden bestod deltagarna av en liten grupp elitorienterare. Resorna anordnades på hösten efter vår tävlingssäsong och gick i regel till de socialistiska länderna i Östeuropa. Resorna hade två syften, dels att yngre elitorienterare skulle få erfarenhet av kontinental orientering dels att utveckla orienteringen i Europa. Jag hade själv förmånen att som O-ringen stipendiat få vara med på några av de första resorna och några av mina bästa orienteringsupplevelser kommer från den tiden.

Detta är Höst Öst

Peo Bengtsson har till dags dato arrangerat 33 Höst Öst-resor. Idag deltar alla kategorier orienterare i resorna såväl ung och gammal som elit och motionär. Resorna företas med buss och startar ofta från Smålandskavlen i slutet av oktober. Det är tävling varje dag (ibland två gånger om dan). Det brukar finnas tre banor från 3 upp till ca 10 km. Ibland springer vi själva men många gånger är det även lokala deltagare. På resan brukar det vara några ”riktiga” tävlingar som tex Spartacus Cup i Ungern eller Venedigorienteringen. Höst Öst är överraskningarnas resa, inte minst vad gäller orienteringsupplevelser. Det är ständiga förändringar vad gäller kartor och terräng. Tidsprogrammet är ofta beräknat allt för optimistiskt, det är inte ovanligt med mid-

dag vid midnatt eller ett skymnings/nattnatce utan lampa. De lokala orienterarna ställer ofta upp och ger oföglömliga minnen från en äkta Höst Öst- tävling eller en lokal fest. Man får besöka platser som aldrig någon turist har eller kommer att uppleva. På en Höst Öst-resa inser man att vi lever i en värld med stora skillnader där allt inte är lika självklart som hemma. Även socialt fyller Höst Öst en viktig funktion. Bara efter någon dag är det ett otroligt sammansvetsat bussgäng och man får många nya kontakter både svenska och utländska.

Resa genom 13 länder

Jag har under årens lopp deltagit i sju resor och orienterat i de flesta länderna i östra Europa. Den senaste resan förra året var en fantastisk resa som sträckte sig ända ned till



Väntan vid gränsen

Nästa dag i Tjeckien en utslagningsstävling enligt tennismodell i bokskog, kuperat och med en massa raviner. Kontrollerna markerades enbart med en stämpel. Jag åkte ut i andra omgången mot en inte allt för framstående norrman. Det norska gänget hade mycket roligt åt det under resten av resan. Efter lunch har vi 70 mil till Belgrad och tre gränspassager. Dessa

Istanbul. Vi åkte buss mellan 700–800 mil. Under 15 dagar sprang vi orientering 16 gånger. Resan började med ett ålagille i Åhus hos de välkända OL-bröderna Svensson. Färden fortsatte sedan genom Tyskland, Tjeckien, Slovakien, Ungern, Jugoslavien, Bulgarien, Turkiet, Grekland, Makedonien, Kroatien, Slovenien, Italien och sedan hem genom Österrike och Tyskland. I början var vi ca 40 st men under resans gång anslöt många med flyg, som mest var vi nog ett hundratal fördelade på två bussar.

Naturligtvis finns det massor att berätta från en sådan resa, men jag skall nöja mig med att nämna något. Sol fjorton dagar, regn en dag och 20°C i snitt. (Det brukar inte vara så fint väder, 1997 då vi åkte i baltikum var det snö alla dagar utom en). Små trevliga arrangemang på i regel bra kartor. I Tyskland sprang vi bland sandstensklippor, svårorienterat men härlig terräng. Gemensam start (så vi skulle hinna innan det blev mörkt), valfria kontroller och sportident med sträcktider på en lapp. Hur ofta har vi det på våra träningar?

har en speciell charm på Höst Öst. Vid gränserna tävlas det om gräns pivo cup, vilket innebär att man skall gissa hur lång tid passagen kommer att ta. Snittet låg runt 1 timme med som mest tre timmars väntan mellan Bulgarien och Turkiet. Näväl 04.30 var vi i alla fall framme i Belgrad.

Spår av kriget

I Jugoslavien fanns tydliga spår från Natos bombningar. Ett militärhögkvarter inne i Belgrad var helt utbombat och i Novi Sad var alla broar över Donau bombade. Bara någon kilometer från vårt hotell i Belgrad låg parlamentsbyggnaden som bara 14 dagar tidigare vid den egna "revolutionen" stormades och till viss del brändes. Inne i Belgrad såg man inte mycket av fattigdomen i Jugoslavien, caféer och nattklubbar var välbesökta och folk verkade relativt välbärgade, men på landsbygden såg man tydligt de olika förutsättningar som finns på Balkan. Vi sprang orientering på tuffa och svåra banor och inte blev det lättare av att några kontroller stod fel. Vi sprang även park-OL i Belgrads centrum runt en fäst-

ning. Det berättades för oss, att i denna park sprangs det orientering samtidigt som bomberna föll över Belgrad.

Bulgarien blev det 50:e orienteringslandet för en av norrmanerna. (Själv har jag bara hunnit till 31 länder). Gissa om det gjorde succé då han direkt efter målgång snodde ihop två tårtor och bjöd på. Han hade förberett sig hemma med att göra flaggor för alla länderna och tagit med färdiga tårtbottnar, fruktcocktail, gräddor på sprayburk och utrullningsbara marsipanlock.

Taggigt i Turkiet

I Istanbul deltog vi i Turkiets första internationella orientering. Det var en hel del lokala deltagare och TV var på plats och filmade. Tävlingen gick på en karta som ritats av Höst Öst resenären Peo Derebrant som dessutom lagt banorna hemma i Sverige. Arrangörerna hade fått till en bra plats att vara på, man bjöd på dricka och korv men sedan var det slut på kunnandet. Peo Derebrant agerade förlöpare och flyttade

några felplacerade kontroller, sedan tog han hand om mål och sekretariat. Janne Dahlgren tog hand om starten och fixade resultatlistan och Peo Bengtsson fungerade som någon slags tävlingsledare. Men kartan och banorna var bra. Mest besvärande var att det fanns en hel del taggiga "lianer" i terrängen så många kom tillbaka rejält sönderrivna.

Löp, frukost och dusch

Nästa dag är det tävling på samma plats. Eftersom vi skall åka 63 mil idag gäller det att komma igång tidigt. Enligt inte alltför ovanligt Höst Öst mönster blir det därför orientering, frukost och dusch i nämnd ordning. Nu fixar vi allt själva, banläggning, utsättning och intagning av kontroller samt tidtagning. Gemensam start med motalmetoden och en sista gemensam slinga för de som vill springa långt. På tillbakavägen till hotellet åker vi fel och hamnar i Istanbuls trafikkaos. Vi missar frukosttiden och får en improviserad frukost bestående



Klart för start, Cuptävlingen i Brno.

av kaffe och bulle i hotellets vestibul innan det blir dusch. Denna dag hinner vi naturligtvis inte med ett planerat besök i de berömda basarerna, ganska normalt för Höst Öst.

Värmerekord

I Thesaloniki i Grekland tävlade vi två gånger. Första löpet gick i 25- gradig värme

på även där en Peo Derabrants ritad karta av modernt snitt. Ett fantastiskt fint område, kuperat och mycket kurvbildsorientering. Ett gäng grekiska ungdomar fanns också på plats. Det visade sig vara ele-

ver motsvarande vårt GIH som skulle prova på orientering. Tävlandet var väl inte så allvarligt för innan start drack man ousu (grekiskt brännvin), rökte och sjöng allsång. Men livet var det.

Nästa dag var det orientering på en svartvit grekisk karta som snällt sagt inte var så bra. En del vägar saknades eller var felaktigt inlagda (kartritaren hade cyklat runt och lagt in vägarna) och kurvbilden är nog bättre på våra 50000-delar. Men kuperat var det, klättringen till andra kontrollen hade nog fått Göran Kropp att blekna.

Nästan natt-OL

Nu var det bråttom för vi skulle hinna med ytterligare ett lopp idag, denna gång i Makedonien. Lunchen blev inställd. Istället ordnades lunchpaket som intogs i bussen. När vi kom fram till tävlingsplatsen utanför staden Prilep var det ca en timme kvar tills mörkret föll. Det var bara att glömma startlistan som arrangörerna gjort upp. Snabbt

ombyte i bussen och direkt ut på banan. Det var snabbblöpta och trevliga banor så de flesta hann runt innan det blev mörkt. Vis av erfarenheter från tidigare Höst Östresor hade jag tagit med mig en



Andra tävlingen vid Thessaloniki, första kontrollen.

liten ficklampa som jag dock inte behövde använda. Att vi fick till en något så riktig resultatlista berodde nog mest på att en del tog egna tider. Efter loppet blev det dusch, lite sightseeing i Prilep och middag med våra makedoniska vänner.

Bussproblem

Vi hade som sagt två bussar, den lugna med oss lite äldre och den mindre lugna med mestadels de yngre. På återresan övernattade vi åter i Belgrad. Då vi vid midnatt rullade in i Belgrad ringde man från den mindre

lugna bussen och meddelade att man fått punktering och att det var 15 mil kvar. Medan chaufförerna letade efter en däckverkstad letade resenärerna upp en privat födelsedagsfest, pratade, dansade och umgicks med lokalbefolkningen. Kl 05.00 anlände man till hotellet i Belgrad varvid en försenad middag serverades. Sedan rullade de vidare för att inte missa dagens lopp i Kroatien.

OL i Venedig

Höst Öst avslutas ofta med Venedigorienteringen. Tävlingen startades av Höst Öst-gänget för ett 20-tal år sedan och har nu vuxit till en stor internationell tävling med 3000 startande, fullständig klassindelning och sportident. Att orientera i Venedig är en mycket speciell upplevelse som alla borde få uppleva någon gång. Fråga Benke, i boken om Höst Öst finns en bild när han stämplar vid en kontroll 1981. Hela stan är en stor labyrint med dessa tränga gränder och myllret av kanaler. Det gäller att planera vägvalen så man inte helt plötsligt står framför en kanal och inte kommer längre. På min 6 km:s bana räknade jag ut att jag passerade 42 broar. Den här gången orienterade jag rätt och lyckades vinna H55-klassen.

Efter Venedig återstår bara den jobbiga delen av resan, non stop 120 mil till Rostock och färja till Trelleborg. Om man inte tar flyget som en del brukar göra.

Att åka på Höst Öst är som ni förstår inte



Bulgarien blev det 50:e orienteringslandet för en av norrmännen. Det firades med tårter. Rune tar en bit.

direkt vilsamt, men en sådan resa ger oerhört mycket i form av upplevelser av alla handa slag. Den kommande resan i höst verkar mycket intressant. Den kommer att gå i västra Europa, främst Spanien och Portugal men även med orientering i Gibraltar, Marocko och Andorra. Avslutningen blir som vanligt Venedig. Det blir buss hela vägen men Peo räknar med att många kommer att ansluta med flyg under resans gång. Jag har nästan bestämt mig att åka med och det skulle vara kul om några fler i klubben vill hänga med. Ni kommer garanterat inte bli besvikna.

Tävlingsresan till Hälsingland

Torsdagen 24/5 åkte Sofia P, Olof P, Johan H, Rune R, Göran N, Göran J, Leffe H och jag (Therese P) till Järvsö för att springa fyra tävlingar under lika många dagar under Kristihimmelsfärdhelgen. Lasse och Barbro Céderus sprang också på torsdagen och söndagen. Vi bodde på ett vandrarhem som låg mitt i Järvsö skidbacke tillsammans med Tierps SOK.

Torsdag 24/5

Eftersom första start på torsdagens klassiska distans inte var förens vid kl 1200 behövde vi inte åka tidigare än 0700 från Huddinge. Tävlingen gick vid Acktjärbo som ligger ungefär en mil söder om Järvsö.

För mig gick tävlingen sådär. Jag var inte nöjd med loppet när jag kom i mål men när jag senare tittade i resultatlistan såg jag att jag hade hamnat i mitten och det får jag vara nöjd med i klassen D18L.

Övriga bra resultat i klubben: Rune 1:a i H55, Göran N 4:a i H45, Barbro 2:a i D45M.

Fredag 25/5

Även denna dag gick tävlingen vid Acktjärbo och var en kortdistans. När man fick kartan vid starten fick man en överraskning: till de tre första kontrollerna var det över hundra meters stigning. Jag och Pappa (Olof) sprang samma bana, och jag slog pappa med ca 1 minut efter att han bommat

en liten brant. Övriga bra resultat i klubben: Rune åter 1:a i H55, Göran N 2:a i H45, Göran J 4:a i H60.

Lördag 26/5

Lördagens tävling gick vid Harsa gården några km söder om Järvsö. Denna dag var det en kavel. Snättringe hade bara två H150 lag. Första laget bestod av Olof på första sträckan, Rune på andra och Göran N på sista. I andra laget sprang Göran J första, Leffe andra och Rune tog sista sträckan eftersom han tyckte att andra sträckan hade varit för kort. Johan sprang med ett lag från OK Södertörn, och jag och Sofia sprang inte alls.

Det gick bra för vårt första lag: Pappa kom in några minuter efter Katrineholms OK. Rune kom nästan ikapp täten och växlade 5 sekunder efter. Göran och Katrineholmskillen gick ut sida vid sida, men när Katrineholmslöparen började gå innan startpunkten insåg Göran att han inte

var något större hot mot segern, kunde han ta det lugnt och orientera säkert.

Söndag 27/5

Söndagens tävling gick också den vid Harsa gården och var en klassisk tävling.

För mig gick det inget vidare. Jag tyckte

att banan mest bestod av två saker: stiglöppning och skråorientering. Eftersom jag fick varken orienteringen eller löpningen att stämma hamnade jag i slutet i resultatet.

Övriga bra resultat i klubben: Rune 5:a i H55, Olof 2:a i H50, Göran N 5:a i H45, Barbro 1:a i D55M.

Resultat Dag-KM



Nybörjar föräldrar 3,5 Km		7 Bengt Bivrin	50,38
1 Solgerd Letfors	60,34	8 Hans Letfors	51,40
2 Erik Törnqvist	63,52	9 Per Holgersson	58,25
Anki Törnqvist	Utgått	10 Anders Mellergård	65,18

H21 7,7 Km	
1 Göran Nilsson	51,31
2 Lennart Bjursäter	53,45
3 Mats Fransson	54,40
4 Rune Rådeström	55,53
5 Micke Gelius	57,13
6 Björn Silven	60,14
7 Peter Granath	62,47
8 Olle Malmring	68,48

H35 5,5 Km	
1 Märten Källström	38,44
2 Olof Persson	41,04
3 Björn Salomonsson	42,25
4 Lollo Eriksson	43,22
5 Jonny Nilsson	45,04
6 Svenåke Svensson	48,49

H55 4,5 Km	
1 Lars Cederus	33,40
2 Göran Johansson	33,42
3 Roland Hansson	36,02
4 Leif Hermundstad	40,13
5 Erro Kohvakka	70,41

H65 3,5 Km	
1 Roland Bolin	46,11
2 Sven Jansson	57,25

H14 3,5 Km	
1 Fredrik Holgersson	29,54
2 Erik Paulsson	31,35
3 Edvin Mellergård	42,10
4 Martin Nyberg	67,37
5 Erik Waernberg-Björk	87,30

H12 2,5 Km	
1 Mikael Nilsson	26,40
2 Alexsander Silven	33,26
3 Björn Holgersson	35,05
4 Johan Paulsson	36,07
5 Mathias Sjöström	39,16
6 Mats Moren	40,05
7 Stefan Bjursäter	45,51
8 Per Tiderman	53,12
9 Tobias Parvall	62,26

H10 2,0 Km	
1 Patrik Nilsson	18,00
2 Wilhelm Mellergård	18,54
3 Martin Törnqvist	34,02
Måns Aspåker	Utgått

D21 4,5 Km	
1 Sofia Persson	33,58
2 Elin Svensson	34,50
3 Nadja Dahlström	36,31
4 Therese Persson	41,34
5 Bea Letfors	52,07

D40 3,5 Km	
1 Agneta Holgersson	41,00
2 Ylva Nilsson	48,15
3 Barbro Cederus	54,55
4 Kerstin Paulsson	65,48
5 Kristin Moren	71,39

D14 3,5 Km	
1 Anna Tiderman	38,09
2 Marie Bjursäter	49,19
3 Sanna Moren	64,34

D12 2,5 Km	
1 Maria Movin	33,55
2 Maria Waernberg-Björk	41,05
3 Anna Movin	51,08
4 Sara Törnqvist	67,35



Holgerssons underbara 5-dagars

*Så var det åter dags för årets stora händelse, 5-dagars.
Denna gång i Uppland med Centralort i Märsta. På mitt jobb
drog alla på munnarna när jag berättade att vi skulle campa i
metropolen Märsta under semestern.*

av Agneta Holgersson

Vi, familjen Holgersson, hade liksom familjen Svensson, Tylehed, Rune, Therese och Sofia valt att bo på Centralorten i Märsta istället för att pendla mellan Huddinge och etapperna varje dag. En stor del av 5-dagars består ju av själva boendet och det ville vi inte missa trots att etapperna inte låg så långt hemifrån.

För min del skulle detta bli mitt 12:e 5-dagars. Jag som en gång hade bestämt mig för att aldrig mer deltaga på ett 5-dagars. Det var 1985 då tävlingen gick i Dalarna

och det var 23 000 deltagare. Då fick man köa in till vissa kontroller. Det är väl tur att man kan ändra sig och sedan 1995 har familjen Holgersson varit med på samtliga 5-dagars och fler lär det bli.

Lördag 21/7

Första kvällen gick åt att kolla vad C-ortstorget hade att erbjuda. Vi hade även lovat att hämta klubbens nya klubbttält hos Varbergs orienteringsklubb Friskus. Det visade sig att de var placerade allra längst

bort på Centralorten, det stod 2 km till Märsta på en skylt där de bodde, och det var en slingrig skogstig till deras läger. Fredrik visade sig vara stark, tur att det finns sådana i familjen och cyklade tillbaka med tältet på ryggen. Sedan var det så dags att premiär resa tältet. Samtidigt som beskrivningen över hur man skulle resa det lästes upp högt försökte vi övriga att resa det. Till slut lyckades det och det fina gröna SSK tältet stod uppställt framför våra husvagnar till allmänt beskadande. Vi kom fram till att om 13 personer hjälps åt så kan man resa det rekordsnabbt. Men Svenåke var säker på att en enda person nog skulle lyckas resa det alldes själv. Tyvärr fick vi ingen demonstration av honom, men den kanske kommer. Vår slutsats var att det går snabbare att resa det nya klubbttältet än det gamla oavsett hur många man än är.

Söndag 22/7
Etapp 1 i Sigtuna

Solsken och varmt. De flesta som bodde vid Centralorten åkte buss till denna etapp andra cyklade, bl a Rune. Han berättade sedan att det hade varit en fin cykeltur till Sigtuna på ca 10 km. Själv tyckte jag att det nog skulle räcka med allt gående och springande som jag hade framför mig denna dag.

Det gick inte alls bra för mig på första etappen, den vill jag helst glömma. Bommade ett flertal kontroller rejält, bla

första som man ju inte får bomma, och var ute i skogen över en timme. Jag var trött när jag närmade mig målet och plötsligt slår det mig att idag var det ju dags för fotografering i Via-fällan. Undrar förresten varför det bara var tjejer som startade vid Via-starten, hur ska man tolka det? Jag hade ju ingen kam med mig och svettig var jag. Det fick bli några hastiga drag med fingrarna genom håret sedan återstod det bara att se glad ut när man sprang mot mål trots att man helst bara ville lägga sig ner och dö. Jag log och log och tyckte aldrig att jag passerade fotografen så att jag kunde säcka ihop igen. Undrar hur fotot skulle bli i år, skulle det bli lika dåligt som vanligt? Övriga familjemedlemmar gjorde bättre resultat än vad jag gjorde och jag fick höra en hel del kommentarer på kvällen över mina vägval.

Måndag 23/7
Etapp 2 i Östuna.

Solsken och varmt. Även denna dag åkte vi buss till etappen. Det var ett väldigt fint TC vi kom till i Östuna. Barnen kunde gå



Klubbens nya tält uppsatt på O-ringen.

ombord på ett Vikingskepp och senare på dagen var det uppvisning av riddare på hästar (Tornerspel). På vägen till starten satt ett gäng och spelade folkmusik. För min del blev det ytterligare en dag med massor av bommar, bommade återigen första kontrollen. När det var som jobbigast i skogen kom tankarna att det kanske är dags att sluta med denna sport när man aldrig lär sig utan hela tiden bär sig åt som om det vore första gången man håller i karta och kompass. Kunde det bero på kompassen, kanske var det där förklaringen låg?

Denna dag gick det bäst för Fredrik i familjen, han kom 12:a i H14. Även Björn lyckades bra denna dag, han bad mig t o m



Rune, etappvinnare på sträcka två.

att anmäla honom till alla tävlingar som finns i höst .

I klubben gick det bäst för Rune, han vann etappen och den lilla skaran SSK'are som bodde på C-orten var med på prisutdelningen och hejjade fram honom. På kvällen blev det tårtkalas för Rune. Anita hade bakat en god jordgubbstårta. När vi fikade underhöll Svenåke oss med sina äventyr i Upplandsskogen och vi fick alla oss ett glatt skratt.

Tisdag 24/7
Etapp 3 Gottröra.

Vi hade tidig start och ca 50 minuters bussresa denna dag. Det blev revelj klockan 5.30. Tänk att man frivilligt går upp så tidigt när man är ledig. Idag hade jag bestämt mig för att skärpa till mig och inte bomma första kontrollen. Rune hade talat om för mig att jag skulle tänka på vad han lärde oss på "Full koll"-kursen, "förenkla, förenkla".

Till de tre första kontrollerna hade jag Runes röst i huvudet, jag förenklade och spikade alla tre. Nu gick det ju jätte bra. Glad i hägen lade jag in kursen mot fjärde kontrollen och springer på, det blev snett, rösten i mitt huvud hade tystnat, kompassen slutade fungera liksom jag. Vätskekontrollen jag kom fram till fanns inte på min karta men på alla andras i familjen.

Gädjen över att det gått så bra var nu som bortblåst och det gick som de övriga dagarna, återigen över 20 minuter efter ledaren. Efter tävlingen när jag beklagade mig över den oinritade vätskekontrollen på min karta sa familjen "men det var ju inte meningen att D40 skall springa så snett och passera vätskekontrollen, förstår du väl". Rune sa "lita aldrig på vätskekontroller".



Tärtkalas. Vi firar Runes vinst på etapp två.

Onsdag 25/7, vilodag.

För familjen blev det en utflykt till Skoklosterspelen där vi fick se hur riddarna stred mot varandra och Götarna vann över Svearna. Skönt med vilodag.

Torsdag 26/7

Etapp 4 Odensala.

Sol och väldigt varmt. Idag blev det en kort cykeltur till etappen. På vägen från cykelparkeringen till TC'et stötte vi på familjen Morén när de precis stod och prutade med en ryss. De tänkte köpa två tumkompasser, det blev nu tre stycken eftersom jag också tänkte köpa en. Mika fick ner priset bra och Kristin, Sanna och jag blev lyckliga ägare till varsin ny tumkompass. Nu skulle vi gå som spjut i skogen. Innan vi kom fram till TC'et blev Björn getingstucken på armen, håll på mjölk var Mikas råd. Inte lätt när det inte fanns en enda ko i närheten. Han fick en sockerbit

att ha på sticket av en okänd farbror, det skulle hjälpa. Men Björn fick inte glömma att tvätta bort sockret efteråt, annars skulle han nog bli populär hos flera getingar.

Ska du verkligen använda tumkompassen på tävlingen, var kommentarer som jag fick,

ska du inte träna med den först. Det hade ju gått så dåligt under veckan så sämre kunde det ju inte gå för att jag bytte kompass. Efter



Cykelparkering på O-ringen!

en snabblektion hur man använder tumkompass var det dags för mig att starta. Det gick bra med orienteringen men långsamt som vanligt och den nya kompassen var väldigt smidig. Det kanske går att "lära gamla hundar att sitta" trots allt.

Denna etapp blev en sorglig etapp för familjen. Fredrik blev "ej godkänd", förmodligen missade han att stämpla vid sin 10:e kontroll.

Fredag 27/7

Etapp 5 Märsta.

Sol och varmt. Gångavstånd till TC'et från SSK's camping, enbart 350 m. Idag gick det väldigt bra att orientera, men lite för sakta. Synd att detta var sista etappen nu när det verkar som om jag äntligen kommit igång. Tumkompassen skötte sig utmärkt idag och nu är det den som gäller för mig i fortsättningen. Vid sista kontrollen kom Björn i fatt mig och det blev en spurt mellan mor och son till mål. Jag vann den spurten med hela 10 sekunder.

Familjens totalresultat från detta 5-dagars blev ju inte de bästa, men kul hade vi i alla fall. Per envisas ju med att tävla för annan klubb så hans resultat nämner jag inte ens.

Klubbens bästa blev Rune, totalt blev han 2:a. Det var många andra i klubben som även gjorde bra resultat och en del fick även pris.

Fd SSK som även lyckades var Lina Karlberg som vann D21L och Sara Lundblad som blev 2:a i D18E.

Denna dag var det Sofias otursdag. Hon låg ganska bra till inför sista etappen men tyvärr stämplade hon fel vid en kontroll.

På kvällen efter prisutdelningen var det så dags för 6:etappen. Vi dukade upp långbord vid våra husvagnar och familjerna Holgersson, Svensson, Persson samt Martin

Nyberg festade med god mat och dryck. Vi fick även besök av en glad gutt från Bäckelaget som underhöll oss en stund om både orientering och ryssar.

Lördag 28/7

Dags för hemresa.

Nu har man 51 veckor på sig att träna till nästa 5-dagars som går i Skaraborg, Skövde. Hoppas vi blir fler som bor på C-orten då.

5-dagars i Uppland var ett lyckat arrangemang, bra tävlingar, väldigt bra boende och framför allt toppen väder! Mitt foto blev bra, jag ler och flyger framåt!





Har du hört från O-ringen att

... någon hade odlat Cannabis vid etapp 5 och att polisen kom och grävde upp alla plantorna.

... det va´ varmt.

... vi ska heja på Bække laget (lag 2) på 10-mila enligt Torgeir

... vi fick en etapp seger (Rune) och fick äta tårta.

... klubben fick en totalsegrare i D 21 L genom Lina Karlberg.

... Olle Malmring cyklade ca 15 mil hem till Dalarna efter etapp 3.

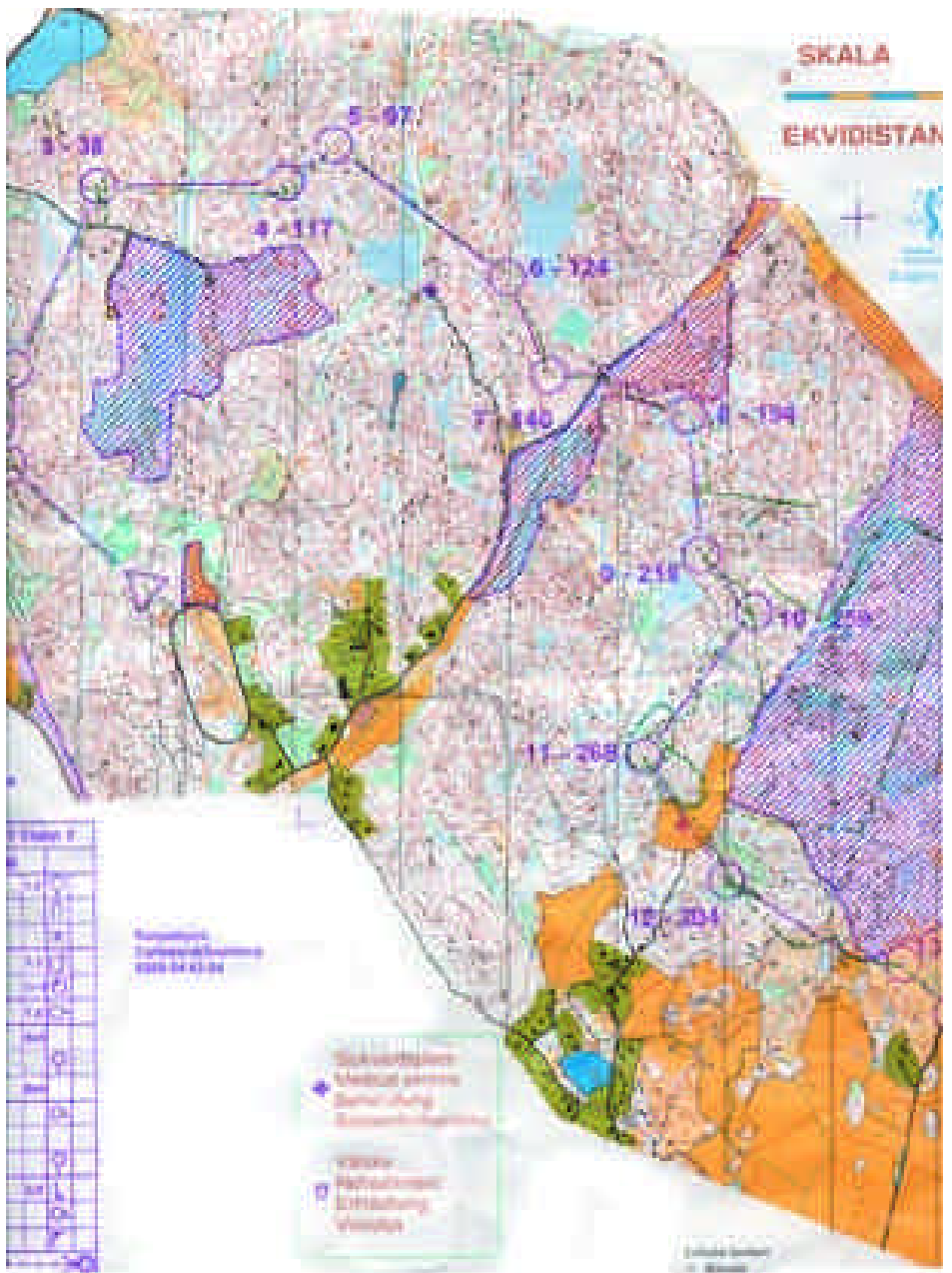
... Lefte A hade röda hus på sin karta på etapp 4

... Göran N vände kartan 180° men sprang ändå i kompassriktningen, kom till en väg och sjukvårdsplats. Det fanns inte med där han skulle vara enligt kartan.

... Rune var vid kontroll 4, läste sedan från 5:an till 6:an. Upptäckte felet och fick vända om, bommade ca 5 minuter.

... Anna slog Sara Eskilsson på etapp 2 (se Jag en Skubbare sid 7, Målsättning)

... Sanna & Mats slogs värre än Nils & Lars.





Svenåke, vad gjorde du mellan kontrollerna 8 och 9 på etapp 2 i Östuna den 23/7 2001?

*Svenåke hade 38,43 minuter mellan kontrollerna
8 och 9. Där den som vann sträckan hade 2,15. Svenåke
hamnade i ett förbjudet område.*

– Jo, efter ca 50 m efter kontroll 8 så träffade jag Gösta Guteland som ville veta var han va någonstans, men jag visade fel. Efter ytterligare 200 m så ramlade jag och tappade kartan. Reste mig upp och plockade upp kartan. Då fick jag för mig att jag var mellan kontrollerna 6 och 5. Det fanns en stor mosse på höger sida i löpriktningen. Då trodde jag att jag var vid en mosse ca 200 m från kontroll 6, och då la jag kompassen mot kontroll 5, och jag skulle springa väster ut.

– Men istället för att springa väster ut så sprang jag öster ut mellan kontrollerna 8 och 9. Så jag sprang ca 200 m, men eftersom det inte stämde så försökte jag läsa in mig. Efter en stund kom jag underfund med att jag hade gjort fel, och jag kom på var jag var. Då satte jag fart i samma riktning tillbaka igen, men i verkligheten sprang jag i ett U, eftersom kompassriktningen inte stämde. Till slut kom jag fram till en bäck i det förbjudna området. Då trodde jag att

jag var vid en annan bäck som jag skulle följa norr ut så att jag skulle kunna ta kontrollen. Men bäcken tar slut efter ca 300 m.

– Nu fick jag för mig att jag skulle bryta. Så jag gick mot speakers röst och hamnar på en kraftledning efter 200 m. Då tar det ett tag att lista ut att det var kraftledningen i det förbjudna området. Då sprang jag ca 700 m efter kraftledningen. Då kom jag på att jag inte kunde bryta, eftersom jag fortfarande kunde slå Claes Andersson totalt. Då började jag springa väster ut och fick syn på en massa folk. Men jag fortsatte väster ut tills jag kom till en äng. Jag följde ängen norr ut tills jag kom till en stig. Följde stigen ett tag innan jag sprang till kontroll 10 innan jag kom till 9:an.

– Efter det tog jag kontrollerna i rätt ordning.

Svenåkes tid blev 96,43 på banan. Claes slog Svenåke med ca 20 minuter. Claes fick tiden 76,11.



har
du
hört...

...att ingen lyssnar på Jonny men att alla följer Leffe. Alltså åkte alla bilar fel till U-serien i Nynäshamn.

...att William är bästa terränglöparen i Källbrinksskolan åk 7. En timmes löpning och 13 km blev resultatet.

...att Toy har en kopia av sig själv i keramik som har stått utställd i Folkets Hus. Hon har själv varit där och tittat.

...att Leffe nästan kört på en av trafikskolans bilar.

...att Anna M tycker att tjejerna hon tältar med ska städa så hon kan hitta det hon ska packa.

...att vi hade paparazzifotografer på SOL-skolan

...att Tureberg inte gillar våra ungdomsledare

...att Toy skäller på mörkblå dräkter men viftar på svansen åt Snättringes.

...att Micke Nilsson kom 7:a i sin startgrupp på Minimaran.

