



SNÄTTRINGE SKUBBAREN

NUMMER 3 2003 32/101

TIDNING FÖR SNÄTTRINGE SK:S ORIENTERARE



SNÄTTRINGE SKUBBAREN

Innehåll

- sid 3 Ledaren
- sid 4 Jag en Skubbare
- sid 5 Precision-OL
- sid 6 Veteran-RM
- sid 8 Ungdomseriefinalen 2003
- sid 10 Höstlunken
- sid 12 C2 – City Challenge
- sid 16 Augustiläget
- sid 20 25-manna
- sid 22 Franska 5-dagars
- sid 26 En Tjejklassiker
- sid 29 Har ni hört...
- sid 29 Redaktionens bildfråga
- sid 30 Långsjörundan

Redaktion *SNÄTTRINGE-Skubbaren*

Nadja Dahlström

nadja_d@hotmail.com

Sofia Persson

sofia.persson@mobigym.se

Erik Paulsson, erik@paulsson.as

Kristin Morén, kristin@eo.se

Leif Andersson

leif.andersson@programbyggarna.se

Fram sidan

Ungdomseriefinalen, Fredrik Holgersson.

Internet

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

Detta nummer sponsras av EO Print

Innehållet i denna tidskrift utgör inte i något avseende Snättringe SKs officiella ståndpunkt eller åsikt.

Redaktionen

Snart har ett år gått igen. Vi har hunnit att få ut klubbens hundra nummer. Under tiden har tekniken förändrats en hel del. Vem kunde ha trott att det skulle komma digitala kameror när första numret skrevs?

Det är kul att få in så mycket bildbidrag till de olika numren. Men det är ofta samma personer som skriver.

Vi vill ha in fler bidrag från fler. Får inte ditt bidrag plats i just det här numret kan det vara bra att ha längre fram. Men vi ser helst att det är digitalt. Ingen av oss har det här som yrke även om det finns en del grafisk kompetens utan tidningen görs på fritiden efter bästa förmåga.

”Släpp skrivlusten loss, snart är det vår! Var mänska kan stava fel!”

Det är alltså inga krav på journalistutbildning för att bli publicerad. Det finns rättstavningsprogram i word. Och vilken tidning saknar stavfel?



Candide

Vad har Voltaires Candide att göra med orientering? Inte vet jag, men när jag skulle skriva denna, min sista ledare efter två år som ordförande, kom jag bara att tänka på Candide. Man kanske skulle tro att det är för att orienteringen är det bästa av alla världar. Eller för att jag i orienteringen mött min Kunigunda.

Men det kan också vara så att jag blivit lite kollrig efter Höstlunken. En rolig tävling och en fin avslutning på säsongen. Fast jag blev lite nervös när programvaran krånglade och med datorer som låste sig när det var som mest att göra. Men tur nog har vi de i klubben som varit med om betydligt värre saker och som inte hetsar upp sig för småsaker i onödan. Per och Claes fixade allt snabbt och galant medan jag satt som fastnaglad vid min kära dator och undrade hur de kunde vara så lugna. Kanske var det där jag blev Candide, betraktaren.

Men det var ju inte bara Per och Claes som räddade Höstlunken. Sekretariatet är ju bara en del av tävlingen. Banläggaren är ju en annan viktig kugge, Hasse fick en lugn tävling och jag hörde bara lovord om banorna och terrängen. Bortsett från Bea då, banläggarens dotter som med glimten i ögat skulle tala allvar. Kul förresten att så många unga i klubben vågar springa långt. Till exempel, tre patruller i D17-20 (när hade vi det sist?). Från elitsatsande Sofia/Anna T till inte lika hårdtsatsande Marlene/Emily och Bea/Sanna. Då blir jag glad, vi har bredden men vi kan också behålla även de juniorer som inte elitsatsar.

I år har vi bibehållit ställningen som en klubb med bra gubbar och ungdomar samt en klubb som anordnar fina tävlingar. Vi har brutit trenden med felstämplingar från förra året, trots min fatala felstämpling på Halikko. Vi har haft en sällsynt lyckad nyrekrytering av ungdomar i höst med nybörjarkursen. Vi har tävlat mycket och många var vi på O-Ringen. Vi har kul.

Extra kul är det, tycker jag, att vi har fått ordentlig fart på damerna/tjejerna. Med allt från Skogsrå fest, via Vasaloppsåkande och Gotlandsresor till ett väsentligt ökande OL-tävlande. Man kan ju bara undra om det är jag som utgör lockelsen för alla dessa tjejer :). Sorry, den sista meningens stryker vi.

Nästa år, då jag inte längre är klubbens ordförande, tänker jag, precis som Candide, odla min trädgård. Ni som har sett min trädgård inser att det bara är en metafor. Jag ska odla min träning, mitt arbete och mig själv. Ibland blir ju det så mycket att man inte hinner stanna upp och att njuta. Nästa år vill jag det, cykla runt i vårsolen och vissla en melodi. Nu kan jag ju inte vissla, men jag kanske får tid att lära mig? Eller vem vet, jag kanske till och med lär mig att orientera!

Leffe

JAG EN SKUBBARE

Namn: Emily
South
Ålder: 16
Bor: Segeltorp
Familj: Mamma,
pappa och
lillebror
Utbildning: Natur på
Huddinge
gymnasium

Uppdrag i klubben: Tävlar

Varför började du orientera? Testade i
skolan och
tyckte det
var roligt.

Hur ofta tränar du? 1 gång i
veckan ori-
entering

Största framgång: Är på väg!

Största besvikelse: Jag vet inte.

Har du kabel-TV? Nej, parabol.

Senaste lästa bok: En bok från skolan.

Andra intressen: Simning, ridning på Sundby, laga mat.

Beskriv din tandborste: Genomskinlig med lila rand.

Vad åt du senast till frukost? Havregrynsgröt, mackor, äpple och mjölk.

Vad tycker du om Skubbaren? En väldigt bra tidning.



Precisionsorientering (PRE-0)

– en orienteringsgren som passar alla

Precisionsorienteringen har funnits sedan 1980. Inom denna orienteringsgren är det fysiska tävlingsmomentet borta och det är inte heller någon tidtagning.

Vid en tävling ska du ta dig runt en bana som är mellan 2–3km lång. Banan går i sådan terräng att man kan ta sig runt även med rullstol. Om man behöver hjälp med att skjuta på rullstolen eller att stämpla får man det av arrangörerna.

Längs banan finns ett antal kontroller. Vid dessa sitter några orienteringsskärmar, max 4 st, upphängda i terrängen. Du ska lista ut vilken skärm som hänger rätt genom att se på kontrollbeskrivningen och din karta där kontrollerna är inritade. Du får inte gå ut i terrängen. När du valt vilken skärm du tror det är ska du stämpla ditt startkort i motsvarande ruta med en egen kontrollstämpel. Väljer du rätt skärm får du poäng. Den som har fått flest poäng vinner tävlingen.

Om det är flera som har lika många poäng avgörs tävlingen genom att ta tiden på en eller ett par tidskontroller längs banan. Vid dessa kontroller ska du från en speciell plats avgöra vilken skärm som hänger rätt. Du har 60 sekunder på dig. Tiden tas från det att du har fått kartan och kontrollbeskrivningen tills det att du har valt kontroll. Väljer du fel kontroll får du inga

poäng och dessutom 60 straffsekunder.

Vid precisionsorientering gäller det alltså att kunna alla karttecken och kunna se alla nyanser i terrängen. Det gäller också att kunna förstå alla tecken på kontrollbeskrivningen för att kunna lista ut vilken kontroll som hänger rätt.

De klasser som finns är:

N – Nybörjare. En klass utom tävlan med handledning och hjälp.

C – Nybörjare, men de måste klara sig själva.

B – Lätt bana som bygger på svartbilden. –16 – Till och med 16 år. Svårigheten är mellan A och B klass.

A – Svår bana som bygger på brunbilden.

E – Elitklass. Deltagarantalet är begränsat.

Du får max vara ute i 2,5 timmar oavsett i vilken klass du tävlar. Alla oavsett kön, ålder och handikapp tävlar i samma klass.

År 2002 gick de första SM-tävlingarna i precisionsorientering av stapeln.

Vill du veta mera om denna gren kan du kontakta Svenska Orienteringsförbundet eller IFK Södertälje som har en kommitté med ca 20 tävlande.



Framgångar för SSK på Veteran-RM

Det var sex SSKare som i mitten av augusti tog båten till Gotland för att springa Veteranmästerskapen. Tävligen gick på Fårö i orienteringskrävande sanddynsterräng.

av Rune Rådeström

Snättringes tappra skara bestod av Lars Cedérus, H60, Göran Johansson, H60, Rune Rådeström, H60, Olof Persson, H50, Lennart Bjursäter, H45 och Daniel Rådeström som sprang öppen klass.

Vid ankomsten till Gotland på fredagskvällen möttes vi av regn och stormby-

ar. Det verkade ju inte så lovande inför helgens tävlingar.

Men det klarnade upp och vi fick två härliga och soliga tävlingsdagar. Olof hade ordnat både resa och logi på ett förtjänstfullt sätt. Vi bodde i en sommarstuga med bara 10 min bilresa till tävlingscentrum. Det var

för övrigt samma ställe som användes vid kort-SM 1999. Vi hann även med lite sightseeing på lördagsförmiddagen genom att besöka det imponerande raukområdet vid Langhammaren.

Tävlingarna består av kortdistans på lördagen och klassisk distans på söndagen. Terrängen i Ulla hau, som skogsområdet heter, är mycket speciell och inte alls typisk för Gotland. Kortdistansen gick i halvöppen sanddynsterräng intill havet. En förutsättning för att lyckas i den typen av terräng är att aldrig släppa kartkontakten och förenkla bland detaljrikedomen. Söndagens tävling gick i ett annat område med mera storskog, men tunglöpt genom hög ljung och ibland

stora ormbunkar. Startplatsen på en sandstrand var av det mer originella slaget.

Hur gick det då på tävlingarna? Jo Snättringe hade stora framgångar. På korten segrade Rune medan Lelle kom 3:a trots några minuters miss. Danne överraskade med ett mycket bra lopp i en öppen klass på samma bana som H35. På den klassiska distansen fick vi två segrar genom Rune och Lelle. Även nu gjorde Lelle bort några minuter så det var starkt gjort att vinna. Lasse, Göran och Olof gjorde även bra lopp med placeringar bland de 10 bästa.

Terrängen i Ulla hau är av det häftigaste slaget så det kan verkligen rekommenderas att pröva på den någon gång.



Runes bana.



Ungdomsseriefinalen 2003

Efter två dåliga kretstävlingar och en något bättre regiondelsfinal var det så dags för Snättringe att ta revansch i finalen i Ungdomsserien. Våra placering inför finalen var en 7:e plats och bättre än så är vi ju egentligen.

av Agneta Holgersson

Under hösten hade vi en nybörjarkurs för barn och ungdomar med många deltagare under ledning av Mats Johansson och Kristin Morén. Nybörjarna var väldigt flitiga och snabba på att lära sig orientera. Nästan alla från kursen ställde upp för Snättringe och sprang Ungdomsseriefinalen som gick den 21/9 vid Kanaanbadet och arrangerades av Bromma-Vällingby SOK.

Snättringe syntes verkligen denna dag,

och alla som inte hade egen dräkt fick låna tävlingsblus så att alla skulle vara klädda i SSKs färger. Det var en härlig syn att se alla glada och positiva ungdomar på tävlingen. Vi hade även många SSKare och föräldrar som ställde upp som uppföljare till våra nybörjare.

Tack vare alla våra duktiga nybörjare och rutinerade ungdomar fick vi ihop 2988 poäng och vi blev 4:e bästa klubb på finalen.



Stefan Bjursäter

Med vårens tävlingar, regionsdelsfinalen och finalen fick vi totalt ihop 5659 poäng och vi klättrade till en fin 5:e plats!

Några individuella resultat som bör nämnas är, U1 Anna Martin 10:a. U3 Fredrik Johanson 4:a, D14 Anna Movin 10:a, H10

Tintin Karlberg 8:a, H12 Patrik Nilsson 8:a, H14 Mikael Nilsson 2:a samt H16 Fredrik Holgersson 5:a.

Totalt tävlade 65 ungdomar i Snättringes färger i finalen och alla får betyget mycket väl godkänt av ungdomsledarna!



William



Det blir varmt när man sprungit fort. Tintin

Hur det var att springa D40 i Höstlunken eller Varför fick vi ingen tårta ? eller Varför blev det inget 3:e pris?

Under Höstlunken 2002 pratade jag med Kristin om vi inte skulle ta och springa tävlingen någon gång. Varför inte, svarade hon och vi bestämde oss för att det skulle ske året därpå.

Höstlunken 2003 närmade sig med språng och vi hade anmält oss i D40. ”Ska ni springa så långt, ska ni inte springa motionsklass” var några av kommentarerna vi fick. Men vi är ju över 40 år och ska vi springa långt så ska det vara långt, någon utmaning skulle det ju vara.

Hörde via rykten dagarna innan att Kristin började bli lite orolig men jag försökte lugna ner henne med att det inte skulle bli några problem. Vårt viktigaste mål var ju att komma runt och det skulle vi ju fixa, det spelade ingen roll om vi kom sist.

Det blev en flygande start. Kön till toavagnen vid starten var så lång, så lång och när vi sedan sprang fram till startlinjen så var det redan vår starttid och arrangörerna väntade på oss. Det gick väldigt bra i början och vi spikade de fyra första kontrollerna. På väg till andra kom vi ifatt laget som startade strax innan oss, två damer från Västerås och nu vi insåg att vi hade en chans att slip-

pa sista placeringen. Vi försökte komma ifrån dem och lyckades, men sedan kom första bommen.

Till slut hittade vi kontroll 5 som var finurligt gömd, men då var damerna från Västerås också där. Vi försökte på nytt att springa ifrån dem och lyckades nästan, men då var det återigen dags för oss att bomma. Nu trodde vi att det var kört och det skulle bli sista plats för oss, nu fick vi gå tillbaka till vår första målsättning att ta oss runt.

På väg till kontroll 10 skulle vi passera ett hygge med en brant backe. När vi nästan var uppe vände jag mig om och en bra bit bort på en väg fick jag syn på Västeråsfärgerna. Vi hade alltså tagit oss förbi dem och återigen kunde vi slippa sista platsen. Kristin som hade tyckt det var skönt att slippa bli jagad kände hur det knöt sig i magen och hon fick gåshud. Jag fick hjälpa henne lite upp för backen och sedan blev det springa igen. På slutet passerade vi ett hygge



Bea och Sanna. I D17-20 hade SSK flest patruller.



Lisa och Jenny sprang D16.

och Kristin sa att det var fullt med lianer som slingrade sig runt hennes ben och försökte hindra hennes framfart. Hon lyckades till slut göra sig fri så vi kunde fortsätta mot mål.

Det var många som hejjade på oss när vi sprang mot mål mot en ev hägrande tårta vilket vi nu tyckte att vi var värda att få frossa i. Vi hade lyckats springa runt hela banan och vi slutade på en 3:e plats.

Tydligen var det bara vi som tyckte att vi skulle ha en tårta och inget pris delades ut till 3:orna i D40-klassen. Istället fick vi fros-

sa i de goda korvarna som man kunde köpa. Hur gick det för damerna i Västerås, jo vi slog dem med hela 3 minuter och vi var endast 2 1/2 fjuttiga minuter från en andra plats.

Det var ett väldigt trevlig arrangemang och en kul D40-bana. Tack Snättringes arrangörer!

Nästa år ställer vi upp igen, lite lättare och bättre tränade.

PS. Kristin tog två värktabletter och liniment innan hon gick och la sig för natten. Hon kom iväg till jobbet dagen efter.



Vid en av vätskekontrollerna. Till höger ser vi Västeråsdamerna.



På väg mot mål.

C2 City Challenge

Nu stod vi där på startlinjen i Luma Park inför en av de största utmaningar jag tagit mig an.

Jag var inte så nervös inför första grenen, lätt stadsorientering på Södermalm. Där kände både jag och Erik oss rätt så säkra på vår kapacitet. Vi hade bestämt att gå ut lugnt och sansat för att hushålla på krafterna. Vi gjorde som vi bestämt men ökade takten allt eftersom tiden gick.

Arrangörerna hade lagt till ett litet äventyrsmoment i löpmomentet, vi skulle passera igenom en tunnel under "Fåfången" och ta en kontroll placerad mitt i tunneln. Tunneln var inte det trevligaste jag varit med om, vi hade blivit varnade av tävlingsledningen att det är ett vanligt tillhåll för hemlösa. I tunneln låg det massor av tidningar, kundvagnar mm. Lukten var riktigt hemsk. Det luktade spyor och avföring så jag ville ut där ifrån så fort som möjligt.

Efter ca 9 km löpning med allt från tunnel springande till lättare bergsklättring hade vi slutfört den första grenen, dags att ta sig an en mer osäker gren, nämligen dryga 25 km Mtb-cykling.

Cyklingen var som sagt ett osäkert kort men vi trodde att det skulle gå smärtfritt i alla fall, det visade sig senare varit en felaktig tanke.

Cykelbanan bestod av en slinga i Nacka-



Banan cyklades två varv uppför Hammarbybacken.



Först satt Erik bak och Fredrik fram. Efter första kontrollen bytte de plats.

reservatet och en avslutning upp på toppen av Hammarbybacken. Slingan skulle cyklas två gånger.

Första delen av den var för oss inte så vana cyklister mycket tekniskt krävande med mycket rötter och smala stigar. Efter att ha genomfört halva slingan blev det enklare cykling på grusvägar och större stigar. Vi fick även hoppa av cyklarna för att gå en sträcka på en 200 m, för att inte störa golfarna vid golfbanan. Snart började vi se toppen som skulle bestigas. Jag personligen hade trott att det skulle vara mycket jobbigare att cykla upp där men det gick ganska smidigt. Sen var det full rulle nedför backen och påbörja varv nr 2.

Varv nr 2 skulle gå mycket fortare och lättare trots att vi var mer slitna, förmodligen för att vi visste vad som skulle vänta oss.

Sista gången nedför backen och sen var

det raka vägen till Luma Park för grenbyte.

Nästa och sista grenen var ca 6 km paddling i Hammarby sjö, det var den jag var mest osäker på för jag kände att min teknik inte var så bra som den borde vara.

Hur som helst, jag och Erik hade bestämt innan att han skulle sitta längst bak och jag längst fram, det var lättare sagt än gjort för när vi skjutit ut kanoten en bit upptäckte vi vårt misstag, jag satt bak och han fram.

Det fick gå det med och efter en färd till första kontrollen som skulle lika gärna kunna vara någon sorts av slalom kom vi fram och beslutade oss för att försöka byta positioner.

Bytet blev lyckat och vi fortsatte paddla vidare, lite rakare denna gång.

Lag efter lag passerade oss men vi fortsatte i vårt tempo, ingen idé att ta ut sig innan man kommit i mål. Det man dock fick se





Efter 4.04 timmars slit är det dags att dra på sig överdragen och se fram emot nästa års Citychallenge.

upp med var svallvågorna från de båtar som trafikerade på sjön. Ett lag välte precis vid bryggan och det var nära för oss någon gång.

Efter mycket hårt slit och ingen teknik hade vi tagit oss tillbaka till målplatsen.

Nu var det bara sista kontrollen kvar. Den låg på taket på ett av husen. För att komma dit var vi tvungna att springa upp i trapporna på ett av husen och sen gå över en gång mellan husen för att sen klättra upp för en vägg på ca 2 m.

När jag nästan kommit upp drogs alla

muskler i benen ihop och jag fick den värsta kramp jag upplevt. Jag kunde inte hoppa ner för Erik var precis bakom så det vara bara att bita ihop och köra.

Äntligen var vi i mål, efter 4.04 timmars slit. Ska man summera det hela så fick jag lära att vi borde ha tränat mer paddling och lite mer cykling.

Slutligen vill jag tacka supportern på plats, tack.

Ser fram emot nästa år. Detta var en rolig upplevelse som jag gärna gör om.

www.citychallenge.nu



Snättringes augustiläger 2003

Klockan 8.00 samlades alla deltagare nere vid tingshuset med packning och cyklar. När alla cyklar till slut fick plats bar det iväg mot Oxelösund och årets augustiläger.

av Sofia Persson

Väl framme vid Ok Måsens klubbstuga började letandet efter nyckeln som skulle ligga under en plank vid vedbon. Vi hittade aldrig nyckeln, utan det fick komma en från Ok Måsen med reservnyckeln. När vi väl var inne i huset bestämde man sig för var man skulle sova. Vi var tolv tjejer i ett rum på ca 4x5 meter, det blev väldigt trångt med

mysigt. Dagens första träningspass var en bana med tre stycken olika vägval inritade. Vi ledare stod i skogen och tog tid på löparna så att de senare kunde se vilket vägval som gick fortast. Sedan var det dags för lunch och fritid i ca 2 timmar. Under den tiden var jag och några till ute och hängde upp kontroller till eftermiddagens pass, som



började med en linjeorientering och sedan en orienteringsbana. När vi kom tillbaka från träningen var det några som gick ned och badade medan andra valde duschen. Efter kvällsmaten var det fritid innan det var dags att gå och sova.

Vi blev väckta klockan 8.00 nästa morgon till frukost. Efter frukosten cyklade vi till dagens första träning som var på samma ställe som linje orienteringen, som gick ut på att man skulle springa i par med bara en karta. Den personen som sprang först skulle få läsa in sig på sträckan och ta ut kompasskurs

och sedan ge kartan till den som sprang efter, och så skulle man se hur man lyckades med att bara gå kompass.

Om man behöver titta på kartan någon mer gång under sträckan får man ett poäng och man ska ha så lite poäng som möjligt. Oj, vad krångligt det blev! Själv gick jag runt i skogen med Emily och titta på och förklarade höjdkurvor.

När vi kom tillbaka var det lunch, dusch och lek. Några hjälpte föräldrarna med att plocka blåbär som vi senare blev till en blåbärspaj som vi fick efter middagen. Dagens andra träningspass gick på en annan karta och träningen var olika slingor med olika svårighetsgrad.

På kvällen efter middagen vid 20.00 – 21.00 tiden började konserten med GES som höll till mellan 50 – 100 meter från där vi bodde. De allra flesta SSK:are satt uppe i skogen och lyssnade. Runt 23.00 snåret fick Jenny och Anna T för sig att de skulle ner och bada, och de intygade att det var faktiskt ganska varm i vattnet. Efter konsertens slut var det dags att sova.

Även idag blev vi väckta klockan 8.00 till frukosten, och en del var ganska trötta från gårdagens konsert. Idag var dagens första



Klockan 8 serverades frukost. Alla var inte morgonpigga.



Bredvid OK Måsens klubbstuga var det konsert med Orup, Glenmark och Strömstedt en av kvällarna.

träning banan – ol. Som gick ut på att själva kontrollerna var ritade som bananer uppe på bergen. Man skulle springa uppe på berget och titta efter hur många kontroller som man såg. Man fick inte stanna och leta. När man kom i mål skulle man tala om hur många kontroller man såg och vart dem satt. Efter lunchen kom den sedvanlig läger-

kavlen. Där vi äldre fick starta med kontrollplock och sedan en bana tillbaka, och vi växlade till dem yngsta på lägret som sprang en vanlig kort bana. De växlade till tredje och sista sträckan som också var en vanlig bana och som sprangs av HD 14 – 17 åringar. Jag kommer inte ihåg vem som vann, men ni som vet om att ni var med i vinnar-



Det serverades efterrätt varje dag.



Tjejerna som var med på lägret.



Martin



Hannes

laget, ett stort Grattis till er, och det gäller förstås er alla andra som också gjorde en fin insats i skogen. Efter middagen idag var det en del som spelade fotboll medan andra lyssnade på musik eller började packa inför tävlingen imorgon.

Idag blev vi väckta extra tidigt eftersom vi skulle packa ihop och åka till OK Hällens tävling, Stigtomtaträffen. Efter frukosten, städningen och packning in i bilarna bar det iväg. Resultaten blev blandade, där några gick bättre än andra.

Nu när lägret är slut måste jag säga att jag hade jätteroligt på lägret och vi i Snättringe har jättefina ungdomar, och jag hoppas att vi alla syns igen nästa år.

Jag vill också passa på att tacka alla ungdomsledare för ett bra och roligt läger. Även föräldrarna som var med och lagade maten ska ha en eloge. Väldigt god mat med någon sorts efterrätt efter varje mål.



Och här slog jag i. Ser du något? Martin och Jonas.

25-manna 2003



Årets 25-manna avgjordes i strålande solsken med TC norr om Barkarby Flygfält i Norra Stockholm.

Den här tävlingen brukar ju vara en av avslutningstävlingarna för säsongen jämte Smålandskavlen och Höstlunken. Det här året hade vi två stycken lag som skulle hjälpa oss till så bra placeringar som möjligt. Själv skulle man springa en röd sträcka på ca 4 km med tre andra orienteringsatleter.

Första sträckan skulle springas av Johan Hasselmark i förstalaget och Anders Hedberg i andralaget. Idealtiden var satt till 41 minuter och Johan kommer in på en 161:a-plats med en tid av 39:06 och Anders kommer in 320:e-plats med en tid av 50:33. Johans tid innebär att han slår idealtiden med två minuter och har en kilometertid på 5:20. Ännu mer anmärkningsvärt är att första löparen in till växling i Liedon Parma/Ms Parmas lag och även tvåan in till växling i OK Torfinns lag, 16-åriga USM-vinnaren från 2002 Mikael Kristensson, har en tid runt 33:30 och detta på ca 7,3 km!

Andra sträckan springs av Peter Granath i förstalaget och David Petersson i andralaget. När de kommer in till växling ligger vi på en 177:a-plats respektive en 318:e-plats. Peter växlar ut till Anna Tiderman, Anna Movin, Nadja Dahlström och Elin Svensson och David till Ingrid Svensson, Ylva Nilsson, Bea Letfors och Marlene Blomkvist. Första

kvartetten hjälper förstalaget att plocka 38 placeringar till en 139:e-plats och andra kvartetten hjälper andralaget att plocka 20 placeringar till en 298:e-plats.

På fjärdesträckan som är en vit bana på cirka 2,85 km går det fort och vi får här den bästa kilometertiden i Snättringe, nämligen Stefan Bjursäters på 4:13, tätt följd av Alexander Silwén och Bertil Gelius. Fjärdesträckslöparna plockar också och förstalaget ligger vid växlingen till femtesträckan på en 127:e-plats och andralaget på en 284:e-plats. Femtesträckan är en ganska lång blå sträcka på ca 7,4 km och den springer diverse seniorer och yngre "gubbar" – om man nu törs säga så. Här tappar förstalaget lite och ligger på en 136:e-plats vid växling, men andralaget plockar däremot till en 271:a-plats.

Sjättesträckan är en röd sträcka på lite under 4 km och det är här undertecknad får ge sig ut i skogen. När man springer så märker man att det gäller att hålla tungan rätt i mun även fast det är en rätt lätt bana, p g a att det finns så många olika kontroller i skogen. Det är lätt hänt att man förlorar många sekunder genom att råka hänga med en klunga till fel gaffel. Sjättesträckslöparna i förstalaget lyckas nästan hålla förstalagets



25-mannaområdet i Barkarby. Foto Jonas Pannagel från hangglider.

placering och vi tappar endast en placering här till en 137:e-plats, men andralaget däremot plockar för andra gången i rad till en 269:e-plats.

Efter sjättesträckan är det dags för en röd bana igen. Fast den här gången är den ungefär en km längre än den förra och springs av bland annat Göran Nilsson som är bäst på den här sträckan av SSK med en tid på 25:58. Förstalaget plockar rejält på sjunde-sträckan till en 121:a-plats, men andralaget tappar lite till en 277:e-plats. När alla i förstalaget på sjunde-sträckan är inne växlar den sista löparen över till Mikael Nilsson och de i andralaget till Sanna Morén. Här väntar en riktigt snabb orange bana på 3,9

km och då är det lätt hänt att man stämplar fel, vilket tyvärr också andralaget gör. Förstalagets Mikael Nilsson plockar till en 116:e-plats och växlar ut till Sofia Persson och Sanna Morén i andralaget till Therese Persson. De båda systrarna springer en blå bana på 4,85 km där endast damer får springa. Förstalaget tappar tyvärr lite här till en 128:e-plats.

Sofia växlar ut till Mårten Källström och Therese till Bengt Bivrin som båda ska springa den längsta banan i tävlingen. Den är blå och mäter 9,42 km. I och med att Mårten målstämplar hamnar förstalaget på en 135:e-plats, vilket är mycket bra och som vi får vara nöjda med.

Franska 5-dagars

7-11 Juli 2003



Idén med att resa ner till Frankrike och tävla fick vi från våra kompisar i Forsa OK som under vintern hörde sig för med oss om vi hade lust att följa med på deras bussresa till Frankrike och franska 5-dagars.

Vi funderade och funderade men kom fram till att om vi skulle åka dit så ville vi inte åka nonstop utan vi ville stanna lite under vägen och hinna se mer av Europa. Vi bestämde oss alltså för att bila ner. 3/4 av familjen var med på det och den siste 1/4 fick vi övertala och lova att vi skulle besöka många länder. Hans önskan var att vi skulle besöka Italien och Nya Zeeland.

Tävlingarna skulle gå vid städerna Lite et Mixe och St Julien en Born i den stora odlade skogen Les Landes, väldigt nära Atlantkusten och söder om Bordeaux. Vi lyckades hyra en stuga i Vieux Boucau, inte så långt ifrån tävlingarna.

Resan ner till Les Landes och Vieux Boucau gick via Danmark, Tyskland, Holland och Belgien. Vi stannade i Paris två nätter och var kulturella, besökte bla Napoleons grav och armémuseet. Dessutom tränade vi backträning i Eiffeltornet och vandrade längs Champs Elysées tills fötterna nästan blödde.

Stugan vi hade hyrt i Vieux Boucau låg väldigt nära stranden, ca 300 m. Värdeparet pratade enbart franska och Holgerssons kunskap i det franska språket är väldigt, väldigt begränsat, dvs i det närmaste obefintligt. Men det hindrade inte värdeparet från



Backträning. Kanske något för torsdagsträningarna?



Fredrik, Per och Björn. Just här är det le Plage. Annars gällde "no le Plage, forêt"

att konversera med oss varje dag. Det var nog en lustig syn när jag skulle försöka visa vad vi skulle göra under veckan. Jag sprang omkring i trädgården med karta och kompass och försökte få dem att förstå att vi skulle delta på "5 jours de France de Course d'Oriente". Varje dag när vi kom hem från tävlingen fick vi frågan om vi hade varit på "le Plage" (stranden) och vårt svar var alltid detsamma "no le Plage, forêt" (inte stranden, men skogen). Vi lärde oss en hel del franska under veckan. Vi lyckades tom beställa köttfärs hos slaktaren trots att vi inte hade den blekaste aning om vad det heter på franska.

Dagen innan tävlingen skulle börja åkte vi till centralorten för Franska 5-dagars, Lit et Mixe, hämtade ut våra nummerlappar, handlade bodysurfbrädor och tvättade kläder. Medan vi satt i tvättstugan såg vi Forsas buss åka iväg med alla sina orienterare för att träna. "Stackars dem" sa vi och åkte sedan till stranden, solade, slappade och testade de nyinköpta bodysurfbrädorna. Det skulle visa sig första tävlingsdagen att det nog hade varit ganska klokt om vi hade trä-

nat istället och blivit lite mer vana med terrängen.

Första tävlingsdagen träffade vi Claes och Viviann som också skulle vara med på tävlingarna. De hade tränat lite i skogen och Claes kunde tipsa oss om att man skulle undvika de gula områden som såg ut att vara väldigt bra att springa på och att ljusgrönt inte är vad vi är vana vid.

Vid starten blev jag lite fundersam när jag såg fransyskorna och fransmännen stå där med vätskebalten. Så länge ska vi väl ändå inte vara ute. Det var ju även meningen att vi skulle, som min kompis Annika i Forsa sa innan vi åkte, "sopa banan" med fransyskorna.

Terrängen var verkligen annorlunda mot den vi annars är vana vid. Mycket sand, stora tallar och enorma kottar som man tom snubblade på. Det gula som Claes hade pratat om var "brandgator" i sand och det var fruktansvärt tungsprunget, det ljusgröna bestod av björnbärsbuskar och andra taggiga växter som näst intill var omöjliga att passera. Första dagen gick inte så lysande, men det var ju fortfarande fyra dagar



Resan hem gick via franska Alperna och Italien.

kvar. Det var Fredrik som lyckades bäst denna dag.

Vi lyckades trots allt förbättra våra resultat under veckan. Mycket berodde nog på att vi började bli vänner med kartan och terrängen. Det var en kul och spännande upplevelse att få tävla vid Atlantkusten, en av dagarna tog jag ett tokigt vägval och hamnade precis vid havet, det var bara sand och vatten så långt ögat nådde, väldigt vackert. Då gjorde det inget att jag sprang fel. Vätskekontroller var det ganska ont om. Men hade man tur kunde man stöta på en i skogen och den bestod då av stora 2 l vattenflaskor som låg i högar.

De fyra första etapperna gick utmed Atlantkusten och terrängen skiljde sig inte så mycket mellan etapperna. Det var ganska flackt och mycket sand. Sista etappen gick lite mer inåt landet och då fick vi även passera ett antal kalhyggen och andra öppna områden. Sista dagen var även den varmaste och vi startade väldigt sent. Hjärnan höll

på att koka över när jag var ute på ett av de stora kalhyggena och den dagen råkade jag inte springa på en enda vätskekontroll. Men tröttheten gick över när vi kom mot mål och blev mottagna av speakern med ett trevligt "Bonjour Madame Olgersson" eller "Bonjour Bjorn Olgersson".

Hur fungerar det annars på en tävling i Frankrike? Det fanns inga duschar så det fick man fixa på annat håll, ett sätt var ju att slänga sig i Atlanten. Vågorna var ganska höga och vattnet väldigt skönt. Tyvärr var det inte alltid så att man blev renare av att doppa sig i havet. Det kunde ju hända att man fick olja på sig. Markan var utmärkt med en suverän grill med områdets specialiteter och var man törstig kunde man bli välja mellan öl eller vin.

Speakern var väldigt duktig på att prata. Tyvärr förstod vi inte så mycket eftersom han enbart pratade på franska. Han var även väldigt duktig på att sjunga och sjöng egna varianter på "New York, New York", det

blev "Lit et Mixe, Lit et Mixe" (centralorten för 5-dagars) och en sång om "Champs Elysées". Undrar när man får höra Höstlunkens speaker sjunga?

Inte att förglömma souvenirförsäljningen, förutom de sedvanliga tröjorna kunde man även köpa rött Bordeauxvin med specialetikett för Franska 5-dagars. Jag får återkomma senare med att berätta hur det smakar eftersom det skall lagras i 2–3 år.

Vi hann med annat än att bara orientera och bada under veckan. Vi gjorde bla en bilutflykt till Spanien, Pyrenéerna och körde på smala slingrande vägar i bergen, besökte Dune du Pilat som är Europas största sanddyn, 3 km lång, 104 m hög och 500 m bred och en kväll tittade vi på den snälla sydfranska varianten av "tjurfäktning" "Course Landaise". Det är som en blandning av rodeo och cirkusuppträdande. Istället för

tjur används en speciell ras av ko och djuren varken skadas eller dödas.

Resan hem gick via franska alperna, Italien, Schweiz, Tyskland och Danmark.

Lyckades vi "sopa banan" med fransyskorna? Nja, inte riktigt helt och hållet, men hade vi tävlat några dagar till så hade vi nog lyckats. Den siste 1/4 delen av familjen var i stort sett nöjd med resan men påpekade att vi faktiskt missade att besöka Nya Zeeland.

Nästa sommar drar vi till Danska 5-dagars!

Slutresultat:

H14 (78 startande) 58 Björn Holgersson	H55 (136 startande) 90 Claes Andersson
H16 (96 startande) 15 Fredrik Holgersson	D40 (115 startande) 48 Agneta Holgersson
H45 (189 startande) 98 Per Holgersson	D55 (76 startande) 37 Viviann Andersson



Vinflaskor med franska 5-dagarsetiketter.



Dune du Pilat, Europas största sanddyn.

En tjejklassiker



Det började med att vi satt på färjan hem från Helg utan älg -02 och pratade om Tjevaskan. Vi anmälde oss och efter att ha kört den gick jag förbi ett stånd med reklam för tjejklassikern. Där upptäckte Sanna och jag att Kortvasan som Sanna hade kört, också räknades. Vi bestämde oss för att försöka.

Tjejklassikern består precis som ”En svensk klassiker” av fyra grenar men är ungefär en tredjedel av sträckorna. Vi började alltså med Tjevaskan resp Kortvasan. Båda är tre mil långa. När vi var i Mora träffade vi Lena Agestam och Marie som också skulle ta Tjejklassikern. Lena hade redan varit på gång året innan men blev magsjuk när det var dags för Lidingöloppet. Reglerna är att vad man startar med spelar ingen roll men man måste ta allt i följd.



Nästa gren var Tjevättern. Den är nio mil lång. Våren var sen och vi kom sent igång med cyklingen i slutet av april. Jag började med att cykla till jobbet. Jag har ungefär 1,2 mil dit och det var ganska lagom att börja med tre gånger i veckan. Mer tålde inte min bak i början.

Lena som hade erfarenhet föreslog att vi på helgerna skulle cykla längre rundor. Trevligast var Pålamalm mot Tungelsta och

tillbaka via Rosenhill. Där finns ett café med mackor som smakar bra efter lång cykling. Anna Björk Waernberg som skulle



Kristin i mål efter 9 mil.

cykla stora Vätternrundan, vilket hon också gjorde, hängde också med. Tyvärr hann vi inte med så många långrundor.

Jag dammade av min racer jag inte hade cyklat på sedan Sanna föddes för 16 år sedan. Mika bytte ut pedalerna till spd. Jag ramlade ett antal gånger när jag inte hann få loss fötterna. Sanna hade inga sådana problem. Det är väl åldern!

Den 7 juni var det dags. När vi vaknade regnade det. Jag hade inte räknat med det och kände mig missmodig. På med mer kläder än jag planerat. På väg till starten blev vädret bättre och bättre. Av med ”regnkläderna”.

Lena och Marie startade i en grupp, jag i en annan och Sanna sist av oss. Jag hade inte brytt mig om att ändra. Sanna cyklade ändå fortare än jag på träningarna. Men det hade behövts. Det fanns inte många att ligga på rulle med. Några cyklade väldigt fort men de flesta cyklade långsammare. Jag tror Sanna var den som fick köra mest själv.



Vi klarade det alla fyra. Dags för Tjejjansbro. Den tränade vi till minst. Jag hann simma några gånger utomhus på Eriksdalsbadet. Sanna och jag testade också att simma med våtdräkt i Ormlången. Men nu började vi känna oss lite vältränade så det skulle nog gå vägen.

Den 12 juli. Regnet öste ner. På med våtdräkterna och sedan smörjde vi in oss med vaselin. Vattnet var 17 grader varmt (normalt skulle jag säga kallt). Jag var så taggad så jag som annars är badkruka slängde mig bara i. Jag hade simglasögon på mig. De



Sanna och Kristin innan start på Lidingö tjejlopp.

immade igen. Jag fick sparkar av andra runt omkring och dessutom en kallsup. Ska det vara så här i 1 km klarar jag det inte, tänkte jag. Men startfältet drogs ut, jag fick av mig glasögonen och kunde simma ordentligt. Efteråt tyckte Sanna att det här var den minst krävande delen och jag håller med henne. Sanna var för övrigt snabbast av oss.

Efteråt var det varm dusch och mat. Vi blev fullständigt servade av manliga servitörer. Man behövde inte hämta något, bara sitta ner och beställa. Synd att det ösregnade hela tiden, för det här var det bästa arrangemanget med bäst mat.



Sanna i starten.

LIDINGÖ TJEJLOPP

Nästa och sista grenen för oss var Lidingö tjejlopp, 1 mil. Det hade jag bävat för. Löpning är inte min starka sida. Och som vanligt hade jag inte hunnit träna så mycket som jag hade velat. Sanna hade inte tränat alls. Men hon kan leva på sin ungdom. Hur mycket Lena och Marie tränade har jag ingen koll på. Inför den här grenen blev det träning var och en för sig.

Söndagen den 28 september var kall men det regnade inte. Sanna och jag hade lite problem med hur mycket kläder vi skulle ha på oss. Jag ångrade att jag hade tagit en långärmad superunderställströja under Snättringetröjan. Vi frös innan men när vi äntligen kom iväg var det så tätt med folk att det ångade varmt runt en. Och så var det i stort sett hela vägen.

När starten gick för tredje startgrupp som vi startade i blev det kö vid första backen.

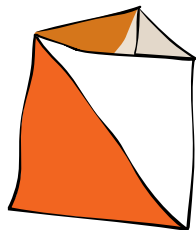
Sanna som är pigg i benen sprang om ut i skogen och försvann på en gång. En annan som måste hushålla med krafterna gick snällt i kön för att så småningom börja springa. Ulrica Mellergård var också med. Tyvärr såg vi inte henne.

Abborrbacken var så brant och lång som alla sagt. Den var jobbig trots att jag gick hela. Det var kö uppför den också. Jag upplevde nästan hela loppet som ganska trångt. Det skulle kunna vara fler och mindre startgrupper.

Sanna var snabbast igen och jag blev näst sist av oss.

Nu var det dags för belöningen. Tröjor, strumpor och märken köptes in. Diplom har beställts och hunnit komma. Sanna och jag fick nr 7904 resp 7905.

Många pengar har det hela kostat i både utrustning och startavgifter. Tyvärr är kon-dition en färskvara. Men roligt har vi haft. Och för en mamma känns det extra roligt att få ha gjort det med sin dotter.



Har ni hört

...att tredje generationen Bjursäter håller fanan högt. Stefan tog långa steget före på skolorienteringen.

...att Erik gick långsamt i skogen på USM för att spara sig till discot.

...att Snättringes vilda vittror virkar gående kompassfodral.

... att ett större antal SSK tjejer i varierande ålder har sett Nicklas Strömstedt i kalsongerna.

...fyrlingfödsel resultat efter firmafest?

...att det finns medlemmar som tycker så mycket om att åka båt att de inte kliver av efter Halikko.

...att dessa medlemmar åkte vidare till Mariehamn.

...att de dessutom var nyktra.

...att Göran J genar genom damduschen på väg till sin kontroll på Helg utan Älg.

...att Göran J dessutom läser in sig i damduschen.

...att Erik trängde sig före alla i toalettkön på Höstlunken.

...att han dessutom slet upp en låst dörr med en nödig stackare bakom.

....från Oringen Uddevalla ...

...att Erik (16) smet in på 18-årsdiscot.

...att Marlene och Bea har försökt i flera år att komma in på 18-årsdiscot men inte lyckats

...att nu när de fyllt 18 var det ingen som kollade leg.

...att VD i säkerhetsbranschen skapar nakenchock på femdagars.

...att minderårig klubbmedlem snackar skit i pressen.

...son till fd cyklist i gräl med Västkustmyndighet.

...högt uppsatt styrelsefunktionär i äktenskapsdrama med klubbkamrat på 5-dagars.

...att en medlems mamma använde herrtoaletten.

...att hon dessutom gick in igen för att förklara sig – det är ju så primitivt på O-ring- en.



Skubbarredaktionens bildfråga:

Vad är detta?

Sänd ditt svar till redaktionen. Svar och vinnare i nästa nummer.

Långsjörundan

För andra året i rad så anordnades Långsjörundan, en tipspromenad runt Långsjön. Snättringe SK arrangerar tillsammans med 10st andra föreningar i Huddinge och Stockholm. (Segeltorps villaägarförening, Herrängens villaägarförening, Blomstervännerna, Älvsjö scoutkår, Brännkyrka hembygdsförening, Långsjö fastighetsägarförening, Rädda Långsjön, Huddinge hembygdsförening, Snättringe fastighetsägarförening samt Segeltorps hembygdsförening). Tipsrundan anordnades söndagen den 28 september, och man fick starta mellan kl 10–13 och rundan stängdes kl 15.

Varje förening anordnar sig egen station med tipsfrågor och barnaktiviteter. Vi hade en liten orienteringsbana med 6 st kontroller och Sportidentstämpling. Kartan täcker ett litet skogsparti på sisådär 50*70m och är ritad i Ocad 7 av undertecknad. Men efter klagomål från vissa unga funktionärer så måste den sannolikt revideras inför nästa år. Tre st lyckades dock forcera banan under 1 minut, alla dessa var dock funktionärer i H14–16. Kartritaren gjorde också ett tapert försök, som dock grusades mellan 1:an och 2:an eftersom marken plötsligen försvann och ett vådligt fall blev resultatet, samt en tidsförlust på minst 5 sekunder men till publikens stora förtjusning. Måltiden, 1:07, blev dock dagens bästa i klass H49. Bästa icke Snättringelöpare sprang runt på 1:39. Totalt sprang ca 65 ungdomar banan, en del med efterföljare.

Våra två tipsfrågor var:

Fråga 3a:

Vad har Snättringe SK för koppling till Långsjön?

- 1) Gamla klubbstugan låg på Badstrandsvägen
- X) Har haft bandyplan på Långsjön
- 2) Simsektionen tränade vid Långsjöbadet.

Fråga 3b:

Spettaloppet, vad är det?

- 1) Finns inget som heter så!
- X) Kort-KM i orientering
- 2) En tävling dagen efter 25manna

Vi bjöd också på saft och kaffe samt lite sponsorgodis. Dessutom sålde vi kartor, främst Gömmarkartan, och informerade om klubbens verksamhet.

I år var vädret inte alls som förra året. Då var det en härlig solig höstdag, i år var det kallt med duggregn. Detta orsakade en



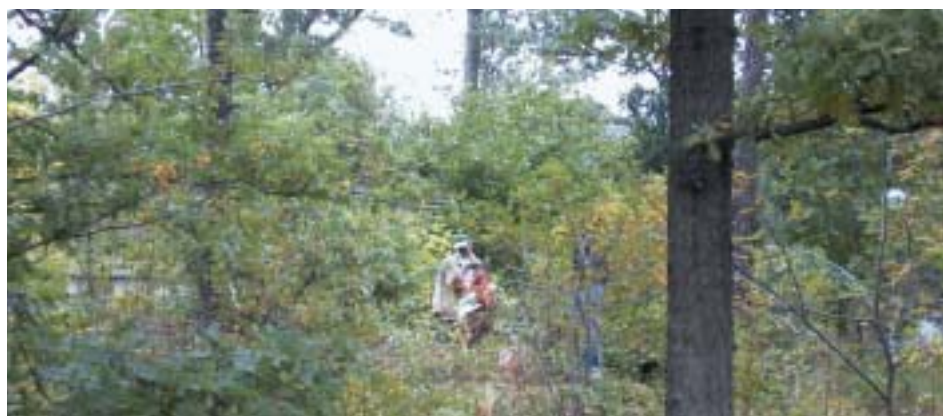
Varje förening ordnar sin egen station.

minskning av antalet som vågade sig runt sjön. Uppskattningsvis var det ca 1000 st emedan år 2002 nog hade knappa 2000 st. Mycket folk ändå som synes, trots duggregnet.

Tappra funktionärer var familjerna Andersson/Blomqvist och Holgersson. Att komma in i värmen efter snålblåsten och duggregnet i 6 timmar kändes skönt. Men

kul var det ändå och det är ju roligt att informera lokalbefolkningen om klubbens verksamhet.

Ett antal personer var gamla medlemmar och de tyckte att det var extra roligt att berätta om förr i tiden och att bli informerade om dagens verksamhet. Då var det ju kul att visa upp elektronisk stämpling med Sportident.



Inne bland buskarna anar man en kontroll.



Snättringe SK

Funktionärer och kommittéer

Huvudstyrelse

Ordförande: Leif Andersson	774 86 81
Vice ordf.: Göran Nilsson	779 86 47
Sekreterare: Stefan Granath	
Kassör: Anita Persson	746 69 32

Orienteringsstyrelse

Ordförande: Leif Andersson	774 86 81
Vice ordf.: Göran Nilsson	779 86 47
Sekreterare: Stefan Granath	
Kassör: Anita Persson	746 69 32
Ledamot: Ulf Stridh	711 59 93
Ledamot: Tomas Movin	689 88 23
Ledamot: Kristin Morén	449 33 44

Revisorer

Ordinarie: Bengt Bivrin	31 46 07
Ordinarie: Claes Andersson	774 14 55
Suppleant: Sture Lantz	774 64 67

Tävlingskommittén

Ulf Stridh	711 59 93
Lars Cedérus (kartor)	711 50 44
Göran Johansson	774 29 28
Elin Svensson	711 42 90
Per Holgersson	779 81 39
Gösta Guteland	746 76 70

Ungdomskommittén

Agneta Holgersson	779 81 39
Lars Bjursäter	711 11 40
Carl Agestam	711 34 83
Jonny Nilsson	711 05 61
Marlene Blomqvist	774 86 81
Kristin Morén	449 33 44
Anders Møllergård	689 77 86
Kerstin Eriksson	774 12 64
Stefan Tiderman	774 30 56

Webbgruppen

Webmaster: Leif Andersson	774 86 81
William Blomqvist	774 86 81
Fredrik Holgersson	779 81 39

Träningskommittén

Göran Nilsson	779 86 47
Stefan Granath	568 706 13
Rune Rådeström	771 75 95
Nadja Dahlström	070-459 06 23
Anders Bergmark	774 97 22
Karin Helander	612 99 84

Uttagningskommittén

Herrseniorer: Björn Silwén	711 49 70
Tobias Gelius	711 59 49
Gubbar: Rune Rådeström	771 75 95
Lennart Bjursäter	39 61 36
Damer: Therese Persson	746 69 32
Ungdomar: Jonny Nilsson	711 05 61
Lars Bjursäter	711 11 40

Julgranskommittén

Lennart Bjursäter	39 61 36
Lars Olov Eriksson	711 99 71
Jan Sjöström	530 337 42
Thomas Olofsson	711 61 47

Stugkommittén

Källbrink: Allan Nyberg	774 60 48
Material: Göran Johansson	774 29 28
Charlottendal: Ragnar Bergmark	774 55 94
Anders Bergmark	774 47 22
Klubbvärdar: Inga-Britt Fredriksson	689 77 02
Gösta Eriksson	711 46 26
Uthyrning: Roland Nyman	774 83 30
Klubbshop: Ann Märts	774 76 51
Marcel Triplet	641 92 13

Skid-OL

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

Tävlingsanmälare

Leif Hermundstad	570 248 90
------------------	------------

Övrigt

Resultatkort: Ingemar Lindqvist	646 47 17
Pressvärd: Svenåke Svensson	711 42 90
Elitkontakt: Elin Svensson	711 42 90

Telefon svarare: 774 75 53

(Information om träning, samling m m)

Telefon & fax, klubblokalen: 711 78 47

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