



SNÄTTRINGE SKUBBAREN

NUMMER I 2005 34/105

TIDNING FÖR SNÄTTRINGE SK:S ORIENTERARE



SNÄTTRINGE SKUBBAREN

Innehåll

- sid 3 Ledaren
- sid 4 Jag en Skubbare
- sid 5 Årets ungdom
- sid 6 Vinterserien
- sid 7 Tok-OL
- sid 8 Venla Jukola
- sid 12 Att cykla
- sid 16 Kust till kust med cykel
- sid 22 Idrottsnostalgi
- sid 24 Så minns vi Gösta Teglund
- sid 25 Nya tag i klubbens organisation
- sid 26 Skidläger Ännaboda
- sid 27 Vad tycker du om årets vinter?
- sid 27 Skubbaren blir inbunden
- sid 28 Polar S625X
- sid 31 Tjejvasan

Redaktion SNÄTTRINGE-Skubbaren

Nadja Dahlström, nadja_d@hotmail.com

Sofia Persson, sofia.persson@telia.com

Erik Paulsson, ol_erik87@hotmail.com

Kristin Morén, kristin@eo.se

Leif Andersson

leif.andersson@programbyggarna.se

Anna Movin

Framsidan

Salle Agestam, Kust till kust med cykel
Internet

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

Detta nummer sponsras av EO Print

Övriga sponsorer är: Deverot Fastighetsbyrå,
Snättringekiosken, Stuvsta Rör, Tomtberga Fastigheter
Innehållet i denna tidskrift utgör inte i något avseende
Snättringe SKs officiella ståndpunkt eller åsikt.

Äggvanor

Det har kommit till redaktionens kännedom att Annichen Kringstad på uppdrag av bönderna ska göra PR för svenska råvaror och vill att vi äter fler svenska ägg.



Frågor 1 Hur många ägg äter du i veckan?

2 Vad tycker du om ägg?

3 Kan du tänka dig att öka konsumtionen för att Annichen Kringstad tycker det?



Sofia Persson

1. Noll
2. Inte så förtjust i ägg.
3. Vet inte, beror på hur reklamen är.



Kerstin Movin

1. 1 ägg
2. Gillar ägg. Min favorit-matsäck är äggsmörgås.
3. Nej, fast jag kommer från Säftele.



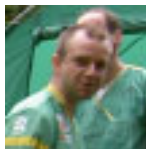
Lars Bjursäter

1. 1 ägg
2. Tycker om ägg
3. Det bryr jag mig inte om.



Beatrice Letfors

1. 7 ägg
2. Trött på ägg just nu.
3. Nej.



Anders Bergmark

1. 1 ägg.
2. Vet ej.
3. Snarare färre.

Nästa manusstopp 30 juli

Snön ligger vit på taken....

Nytt år med nya möjligheter. Klubbens 74 årsmöte har nyligen avklarats, och som vanligt utan kontroversiella eller uppslitande frågor.

Vi är en väl fungerande förening med stabil ekonomi, fin klubbstuga, god sammanhållning och bra aktiviteter, även om det vore roligt om vi vore flera på klubbträningarna. Ekonomin visade ett större underskott för 2004 men det berodde till stor del på vissa engångsavskrivningar vi gjort av klädlagret och några gamla surdegar som vi nu gjort oss av med. Ser man på den löpande verksamheten för året visar den ett noll resultat. Avskrivningarna av klubbstugan är en stor post som belastar resultatet. Vi har därför beslutat att ändra den så att året när vi arrangerar 25-manna, och Kortdistansen året efter, gör vi större avskrivningar än övriga år under en 5 års cykel. Vi bör då få ett jämnare årsresultat över tiden. Glädjande är också att många ledare fortsätter sina uppdrag i klubben även i år vilket ger en värdefull kontinuitet. Tack alla ni för det värdefulla arbete ni gör.

Nytt för året är att vi slagit ihop tränings- och ungdomskommittén. Jag tror vi med den nya organisationen kan få bättre samordning då större delen av klubbens löpande verksamhet nu styrs av en kom-

mitté. Att ibland göra förändringar tror jag också kan vara nyttigt. Det är nog lättare att tänka i andra banor och att nya idéer kommer fram i en ny organisation. Det är annars lätt att allt bara rullar på i samma gamla spår utan förnyelse. Lite mer om nya kommittén längre fram i tidningen

På arrangemangsfronten har vi i år flera åtaganden. En kretstävling i vår, DM-kavlen i september och som vanligt Höstlunken. Planeringen för 25-manna 2006 i Visättra fortsätter också och där börjar nu den riktiga tävlingsorganisationen tillsammans med OK Södertörn att ta form. Om det lär vi återkomma mera framöver.

I skrivandets stund ligger snön djup i skogen och en OL-säsong bara några veckor bort känns rätt märklig. Tävlingar nu i vår ställs in, något vi inte bruka vara vana vid. Det blir nog våtsockor på en lång tid framöver, men det är ju lika för alla. 10-Mila är inte heller långt borta. I herrkaveln i år ser det ut som om vi alla får spotta i näven och ta i lite extra. Nu gäller att alla bjuder till och ligger i lite extra.

Vi ses i skogen / Göran

JAG EN SKUBBARE



Namn: Anna Movin

Ålder: 16 år

Bor: Sörskogen

Familj: Mamma Kerstin, pappa Tomas och syster Maria (alla orienterar).

Skola: Södertörns friskola.

Varför började du orientera? Jag testade många olika idrotter när jag var yngre. Bollar och sånt var inte riktigt min grej. Orienteringen var däremot någonting jag fastnade för.

Hur ofta tränar du? Lite olika. 0-7 dagar i veckan.

Största framgång: Att få bli årets ungdom ligger högt upp på listan.

Största besvikelse: Hmm, svårt... De största besvikelserna har jag nog förträngt.

Målsättning? Att fortsätta utvecklas och ha roligt med orienteringen.

Övriga intressen: Sporta (segla, åka skridskor och skidor m.m.), syssla med kreativa saker (måla, spela gitarr, skriva o.s.v.), slappa och sova etc.

Har du kabel-TV? Japp.

Senast lästa bok: "I hennes blick" av Theodor Kallifatides. En deckare som utspelar sig i Huddinge.

Beskriv din tandborste? Jag vann den på en tävling (!) och den är rosa med gula inslag. Borstar man för hårt ska den säga "klick", men till det ställer jag mig kritisk.

Vad äter du till frukost? Jag dricker ofta te. Mackor och frukt brukar kunna slinka ned, i enstaka fall kanske även lite yoghurt. Det beror på hur tidigt frukosten inträffar.

Beskriv dig själv: Jag är lugn, lite finurlig och har fräknar på näsan.

Vad tycker du om SNÄTTRINGE-Skubbaren? Kanonbra. Suverän.

Årets ungdom 2004

Juryns motivering:

En orienterare som sällan är helt nöjd. Tränings- och tävlingsvillig. Imponerande insatser, trots att hon då inte var helt nöjd, på U-SM och SM-kavlen

Året ungdom 2004 tilldelas:
Anna Movin.

Utmärkelsen årets ungdom får man om man lyft sig och utvecklats under året. Man ska även ha tränat regelbundet, gjort ett par bra tävlingsresultat samt vara en person av den sociala sorten.

Tidigare år:

2003 Mikael Nilsson

2002 Erik Paulsson

2001 Fredrik Holgersson

2000 Anna Tiderman

1999 Sofia Persson

1998 Marlene Blomqvist

1997 Peter Granath

1996 Sara Lundblad

1995 Nina Nilsson



Vinterserien

– En nybörjare berättar

Jag provade på Vinterserien när Snättringe arrangerade, söndagen den 30 januari. Vintern var ju inte så våldsam i januari, men det var ändå snö på marken.

Jag tyckte att det var väldigt fiffigt ordnat med startprocedur och kartor. Man betalade en tia för startkort (det var stiftklämmor vid kontrollerna.) och en tia för karta. Det fanns olika långa banor med olika svårighetsgrad att välja mellan, och man ritade själv in sin bana efter en mallkarta. Sedan var det bara att gå till startbordet, skriva in önskad starttid i en lista och starta när klockan på bordet visade vald tid.

Så roligt det var att springa iväg igen på en orienteringsbana efter flera månaders uppehåll! Inte var det för varmt heller utan alldeles lagom kallt, tyckte jag. Tumkompassen hade jag krängt utanpå mina tunna skidhandskar, och det fungerade utmärkt.

Det fanns små spår i snön att följa, och jag som tänkt att det skulle bli svårare att orientera när detaljer doldes under det vita

snölagret...Jag sprang/gick den roliga banan så snabbt jag kunde. Det blev ändå bortemot en timme, men som vanligt märkte jag inte av tiden. Det är roligt att jaga efter orange-

vita skärmar. Tänk vad tråkigt det skulle ha varit att bara jogga i en timme. Orienteringen lurar mig att motionera.

När jag kom tillbaka till mål, lämnade jag startkortet till Rune som satt i målluckan. Min tid räknades ut och antecknades på kortet. Därefter var det dags att gå till duschen. Jag kände mig jättenöjd med mig själv när jag stod där

under det varma vattnet. Sedan njöt jag av min goda macka med kaffe till. För mig är detta livskvalitet.

Jag kan verkligen rekommendera även nybörjare att ta en bana på vinterserien! Det var kul. Ett utmärkt sätt att förlänga den roliga orienteringssäsongen!



Höstavslutning med Tok-OL

Först ut på höstavslutningen var, som sedvanligt, Tok-OL. Men i år hade vädrets makter ställt till det för banläggarna. Snö, djup snö täckte Källbrinksskogen. Så vi, undertecknad och Marcel, hade lagt lite kortare banor i år. Men det var ändå jobbigt att spåra när man la ut kontrollerna. Försökte dessutom luras lite genom att ta annat vägval till 1:a kontrollen.

Annars, förutom djupsnön, så var årets stora nyhet den mobila kontrollen nr 100. När deltagarna snurrade runt nere vid höjden stod Marcel, aka kontroll nr 100, uppe vid klubbstugan. Den som först kom på vårt trix var Olof Persson, när han kollat med snabbe Mikael Nilsson om det fanns några

spår i snön när de kom till höjden. Icke, sa Micke.

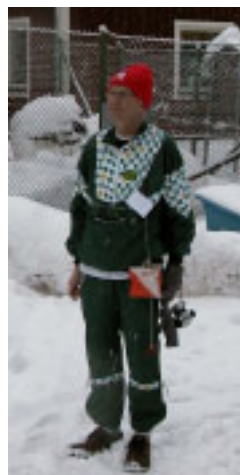
I övrigt var det en ganska vanlig bana där man skulle stämpla alla stämplat vid kontroll 7. Vid målgång fick man dessutom tala om för Marcel vad summan av alla dessa kodsiffror blev.

Det är ju skönt att det fick så många bra kockar nu för tiden, man blir ju hungrig efter snöpulsning. I år stod Agneta och Kristin för arrangemanget.

Lotteri är ju också standard på en avslutning och även så i år. Priser var det sedan också för KM. Men innan dess hade Anna Movin fått pris för årets ungdom. Men det omnämns ju på tidigare sida det.



Snöigt Tok-OL.



Marcel, rörlig kontroll.

Venla Jukola -04

Nu är det dags igen för vårens kavlar. Här kommer lite inspiration till en av årets höjdpunkter. Förra året åkte vi med två damlag och ett herrlag till världens största kaveltävlingar. Räknar man antalet löpare för båda kavlarna var det över 13000 deltagare.

av Kristin Morén

Året innan blev det inga lag. Besvikelsen var stor bland juniorerna. Nu skulle det minnsann bli av. Damerna hade börjat satsa på att få igång lite fler damkavellag och många ville åka till Venla-kaveln. Själv var jag väldigt entusiastisk tills jag började fundera på hur svårt och långt det kunde vara. Då var



Sanna Morén första sträckan lag 2.



två damlag anmälda med fyra deltagare per lag. Agneta var en av dem och när jag började ångra mig sa hon att hon inte ville vara den enda äldre damen. Vi bestämde att jag skulle följa med som reserv.

Herrlagen består av sju deltagare. Många sträckor är både långa och krävande och dessutom går deras kavel på natten. Snättringe fick ihop ett herrlag.

Vi samlades på Siljans terminal i Ropsten och redan här kunde man se skillnaden mellan Halikko som är breddkavel och Venla-Jukola som är elitävlingar. Men som vanligt var ditresan mycket lugn. Det var mer livat vid frukost än på kvällen innan.

Vi hittade vår buss och åkte mot tc. Fråga mig inte var men en skidtunnel som gör att man kan träna längdåkning året runt fanns precis bredvid. Nu flera år efter att Finland byggt sin är en skidtunnel på gång i Torsby!

När vi klev av bussen möttes vi av en by



Man hyrde militärtält som fanns på plats när vi kom fram. När alla skulle få plats samtidigt blev det trångt men eftersom några hela tiden var ute och sprang gick det bra.

av militärtält. Vi hade hyrt ett av dem och letade upp vårt. Det visade sig att tältet var rest över en myrstack. Vi flyttade på tältet. Sofia upptäckte att hon glömt sin handväska i bussen. Den återfanns på samma ställe som hon hade lämnat den då vi åkte hem.

En tromb svepte genom området under tiden som vi gjorde oss hemmastadda. Den tog med sig militärtält, mindre tält, liggunderlag, nummerlappar, tältstänger osv. Det var en underlig syn att se allt åka upp i skyn. Inom kort kom ambulansen. Jag tror inte någon blev allvarligt skadad.

Så var det dags för damkaveln. Jag var reserv och till att börja med var flera förkyllda och osäkra på om de kunde springa. Oj oj, hur många var jag reserv till? Till slut hade alla hostat upp sig och jag kunde pusta ut. Med vad skulle jag göra? Efter tag kom jag på att fotografera till Skubbaren och att stå beredd med vattenflaskor när deltagarna kom i mål. Sofia missade jag, hon var för snabb.

Båda lagen kom i mål utan felstämplingar. Jag tror alla var nöjda med sina insatser.

Det enda som klagades på var att banan var för lätt och att det därför bara gick ut på att springa fort.

Nu fanns det tid över innan herrkavelns start. Det fanns också träningsbanor man kunde köpa. Jag var lite velig om jag skulle testa en men några tyckte att jag kan inte åka med utan att springa. Jag höll med och köpte en bana. Det visade sig att så många



Agneta efter sin sträcka. Det är inte bara Norge med Hilde G Pedersen som har 40-taggare i form.



Björn Silwén laddade med två kompasser, en "vanlig" och en tumkompass med förstoringsglas.

hade sprungit innan att det var en upptrampad stig på nästan hela banan. Men det var skönt att röra på sig och efteråt gick jag till duschen. Där hade man byggt upp en vedeldad bastu och både bastu och dusch hade tak. Vilka duschar och så denna bastu för en tävling över en helg!

Det var en skön upplevelse efter löprundan. Jag var nästan ensam eftersom damkaveln i stort sett var över.

På natten gick sedan starten för herrkaveln. Det var mörkt när första

sträckan kom in för växling. Täten sprang otroligt fort och när man tänker på att det var mörkt och obanad terräng blir man ännu mer imponerad över den fart de hade.

Snättringe växlade sträcka efter sträcka och det gick bra för laget. Tyvärr gick det kanske för fort på en av sträckorna på slutet och en kontroll missades.

På morgonen/förmiddagen när vi vaknade regnade det. Ingen hade lust att ge sig ut utan alla låg och drog sig. Frasse hade egen mat med sig och började göra i ordning frukost till sig. Alla tittade glupskt på hans mat. Som en hjälte delade han med sig av allt. Många morgonhumör räddades. Det slutade att regna och vi packade ihop oss för hemfärd.

I Åbo fick vi vänta på båten. Nu sken solen och det var ganska behagligt. Man skulle kunna tro att alla var trötta efter allt tävlande och för lite sömn på hårt underlag i tält. Men det var full fart med olika fotbollslag spelandes på gräsmattan framför Åbo Slott. Här fanns inga slappa ungdomar.

När det var dags att åka hem var det som vanligt fullpackat i Silja Lines väntsals. Det tog väldigt lång tid innan vi fick gå ombord.



Man fick mer eller mindre plats på morgonen när alla sprungit klart.



Göran Nilsson, Jenny Dahlström och Olof Persson

Faktiskt hade vår tid för smörgåsbordet redan hunnit börja innan vi hittade vår hytt. Det blev mycket stressigt.

Efter maten gick vi äldre och satte oss i baren och de yngre till discot. Efter ett tag gick vi och kikade på hur våra ungdomar hade det. Vilken fart det var på discot! Orienterande ungdomar har bra kondis. Jag har aldrig sett sånt tryck på någon färja tidigare. Jag förstår att de här tävlingarna är populära.

Avslutningsvis vill jag säga att resan var en upplevelse och absolut den häftigaste tävling jag "varit med" på. Det var kul att tälta så

många tillsammans. Jag tror att alla upplevde den goda stämningen.

Venlakaveln

Placering 270

Sofia Persson, Anna Tiderman, Marie Bjursäter, Nadja Dahlström

Placering 532

Sanna Morén, Jenny Dahlström, Agneta Holgersson, Therese Persson

Jukolakaveln

Felstämplat

Johan Hasselmark, Göran Nilsson, Fredrik Holgersson, Erik Paulsson, Björn Silwén, Olof Persson, Mats Fransson

Johan Hasselmark sprang också en sträcka för Södertörn senare på natten.



Lång väntan framför Åbo Slott innan vi fick gå ombord.



START

Att cykla är nödvändigt

Att cykla är att färdas med måttlig fart.

Att cykla är att tända ett ljus i skymningen.

Att cykla är hälsosamt. Det ökar syresättningen
av hjärnans blodkärl och skärper sinnen.

Eric Sandström

av Kristin Morén

M. A. Numminen sjöng texten som han hämtade från Eric Sandströms bok "Att cykla är nödvändigt". Vad boken för övrigt innehöll har jag ingen aning om. Men klart är att cykla är en bra motionsform och att man tar sig långt med egen kraft.

Siljan runt

Många i klubben kombinerar sin löpträning med cykel. En del utnyttjar tiden att ta sig fram och tillbaka till arbetet som ett träningspass. Att springa till jobbet kan vara för långt men att cykla är oftast överkomligt

om man bortser från vintern. Har man väl kommit igång börjar man ganska snart att fundera på de motionslopp som finns. Ett av de tidigare på året är Siljan runt. Det är dessutom ett av de trevligaste. Loppet är populärt som genrep inför Vätternrundan. Det finns tre distanser att välja mellan, 16 mil, 12 mil och 7 mil. Det gör det lite till ett familjelopp. Vi var tre familjer, Agestam, Granath och Morén, som cyklade förra året. Pappor och Peter cyklade 16 mil och mam-
mor och barn cyklade 7.

I cykel har man stor fördel om man cyk-

lar ihop och turas om att dra. När man ligger bakom på "rulle" krävs mindre energi och man orkar hålla upp farten när det är dags att ligga först och "dra". Tanken var nog att Salle och hans bror Johan skulle cykla ihop med Peter och Mika. Men i starten kom de ifrån varandra och startade med en halvtimmes mellanrum. I mål efter 16 mil skiljde det 2 minuter till bröderna Agestams fördel. Undrar hur mycket snabbare det gått om alla fyra cyklat ihop när de var så jämnstarka?

Sanna, Mats och jag cyklade 7 mil och vi började bra med att växeldra. Sanna var den absolut starkaste av oss och till slut var det hon som drog hela tiden. Efter ungefär halva loppet släppte Mats och jag. Sanna hittade en annan tjej att köra ihop med. Hon tyckte själv att hon hade bra fart och de hjälptes åt att dra. När det var mindre än två mil kvar fick Sanna punktering. Mats och jag kom i kapp. Mats såg sin chans och cyklade vidare. Jag försökte hjälpa Sanna och föreslog att hon skulle ta min cykel. Men det ville hon inte. Efter ett tag kom en servicebil och hjälpte oss. Vi kom iväg och Sanna cyklade snabbt ifrån mig sammanbiten och besviken över att behöva bli slagen av sin lillebror på detta sätt. Efteråt pratade vi om det och jag skojade att är man stjärnan i stallet ska man ta cykeln från sin hjälpryttare. Nu var jag ingen vidare hjälpryttare utan snarare hade både Mats och jag fördel av att Sanna orkade dra och hålla upp farten som hon gjorde.

Vättern runt

Dags för nästa motionslopp. Salle och hans två bröder, Johan och Erik startade mitt i natten. Peter och Mika startade tidigt på morgonen. Varför kör de inte ihop?

Det startade med regn och fortsatte med



Lena Agestam, glad och nöjd efter Siljan runt.

ännu mer regn. Peter och Mika kom i från varandra när de stannade för att värma sig. De kom så småningom ihop igen för att på



Sune Granath, målgång, Siljan runt.



Salle och Johan Agestam efter målgång 16 mil, Siljan runt.

slutet tappa kontakt igen. Vid en tidigare Vätternrunda som Mika har cyklat haglade det. Den gången var värst. Det här blev Mikas näst värsta runda av fem.

Efter 30 mil skiljde det ca 15 minuter mellan bröderna Agestam och Peter/Mika, den här gången till de senares fördel.

Mälaren runt

I slutet av juli var det dags för nästa motionslopp, Mälaren runt. Det är egentligen ett äldre tävlingslopp som Mikas farfar vunnit 10 gånger och därmed har han vunnit loppet flest gånger. Idag finns två distanser, 331 km och 212 km. Sune hade anmält sig till den kortare och Mika till den längre. När Mika anmälde sig var det en äldre funktionär som kände igen efternamnet. Mika blev uppringd och tillfrågad om

han var släkt med Henrik Morén. När Mika berättade att det var hans farfar blev han intervjuad. I programmet kunde man sedan läsa: En av årets "intressantaste" starter i Mälaren Runt, Mika Morén. Sedan kom en intervju: –Min farfar, den legendariske Henrik Morén, 10-faldig segrare och mästare i Mälaren Runt.... Man förstår att alla inte känner igen sig när de läser vad de sagt till tidningarna. Mika skulle dessutom slå sin farfars rekordtid enligt programbladet.

Semestern och O-ringen kom i mellan. Träningen blev lite så där. När det var dags kände Mika sig dessutom förkyld. Om det blev regn igen tänkte han inte cykla. Då blev han uppringd av Västmanlands tidning och det blev ännu en intervju där man försökte få Mika att säga att han skulle slå sin farfars rekordtid. Nu kände han att han bara

måste cykla. Som tur var blev det sol men tyvärr motvind de sista 10 milen. Farfar har fortfarande rekordet inom familjen.

Mikas betyg på tävlingen var att det var mycket trevlig stämning, inte alls så trångt som i Vätternrundan och han kan absolut tänka sig att cykla det igen. Under loppet passerade han Södertälje, Mariefred, Strängnäs, Eskilstuna, Köping, Västerås, Enköping och Kalmar för att gå i mål där han startade i Järfälla.

Resultat,

Siljan runt

Mats Morén 7 mil 2:41:25

Sanna Morén 7 mil 2:47:06

Kristin Morén 7 mil 2:50:03

Lena Agestam 7 mil 3:11:50

Carl Salle Agestam 16 mil

5:26:21

Johan Agestam 16 mil

5:26:30

Mika Morén 16 mil 5:28:59

(smet före Peter i målfällan)

Peter Granath 16 mil 5:29:08

Sune Granath 16 mil 6:00:13

Vättern runt

Mika Morén 12:04

Peter Granath 12:10

Eric Agestam 12:15

Carl Salle Agestam 12:20

Johan Agestam 13:47

Mälaren runt

Henrik Morén år 1909, 11:22

Mika Morén 331 km 13:04

Sune Granath 221 km 9:11

”Att cykla är att tänka.

Att cykla är att våga lämna sitt bidrag till luftförsämningen.

Att cykla är att avstå

från kravet på nya dyrbara trafikleder och parkeringshus.

Att cykla är att inte i onödan tära på jordens knappa tillgångar. Att cykla är att lätta på vår skuldbörda.

Att cykla är därför nödvändigt”
Skivan med M. A. Numminen kom ut 1974.



Peter Granath, Mika Morén, Siljan runt

Kust till kust med cykel

Om man inte platsar i 10-mila laget finns det andra saker att roa sig med, t.ex att cykla, (helst något fortare än normalcyklisten).

Köp en racercykel och sätt igång!!!

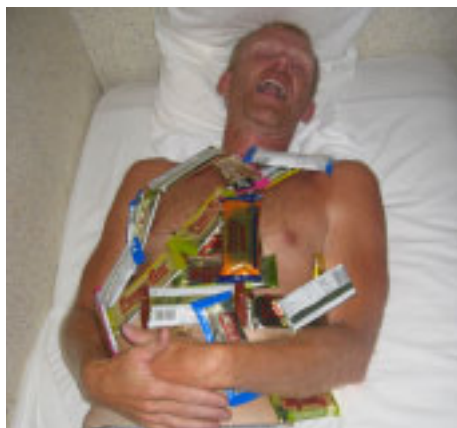
Jag fick erbjudandet att följa med på en något annorlunda cykeltur, nämligen från Medelhavet till Atlanten över Pyreneerna 90 mil, sex dagar. Jag och mina två bröder köpte in oss på denna sällskapsresa och övriga resenärer var danskar. Charterresan startade i Roskilde, där vi samlades och packade cyklarna på en stor släpkärra. Sen blev det till att klämma in sig i en buss. Två dagar senare var vi framme!!

Äntligen fick man sträcka på benen och smita ifrån danskarna. Vi delades in i tre

grupper tävlingscyklister, dom som trodde att dom var tävlingscyklister, samt dom som hade förstånd att veta att dom inte var tävlingscyklister, det blev inte den första gruppen för mig.

Dag ett: 17mil, 44grader varmt.

Det var ganska varmt!!! Bussen hade tagit packningen, och åkt till nästa hotell, en följebil skulle dyka upp ungefär vid halva sträckan. Vi hade färdledare som hittade och höll i hopp gruppen. Färdledaren visste



Många energikakor gick åt.



Johan längst fram, Col de Port 1249 m , dag två.



Klassisk bergsetapp och en av målgångarna på Tour de France, Col du Tourmalet, dag 4.

dessutom om varenda vattenhåla efter vägarna, där vi fyllde upp våra tomma flaskor. När vi senare på e.f.m kom fram till hotellet kände man sig som ett uttorkat russin, kläderna man hade haft under dagen var vitrandiga av torkat svett då saltet blir kvar. Nu drack man så att magen nästan sprängdes, maten fick nästan inte plats i

magen. Det blev dessutom krampernas kväll – saltbrist!!!

Dag två, Foix – St Gaudens 15 mil

Upp ur sängen, packa allt, in med packningen i bussen, åt så mycket man kunde till frukost, lite svalare och lite kortare idag.

Idag skulle vi komma in i bergen, och det



Bröderna Agestam, Salle, Erik och Johan



Dagens höjdpunkt dag tre, massage.



Col du Tourmalet, snittstigning 7,3%.

skulle bli flera klättringar. Redan från start började uppförsbacken, som högst 1375 m.ö.h. Klättringen gick bra, men nedför var helt klart värre!!! Bromsar man för mycket (det var nästan nedför i 3mil!!), så kan gummiklossarna gegga ihop, eller så kan fälgen bli så varm så däcket smäller, hjälm på helt enkelt. Sista toppen för dagen, som är en Tour de France topp (Portet d'Aspet 1069m), mjölksyran började kännas lite, klättringen upp tog drygt en timme. Samma sträcka nedför tog 10 min. Vila, mat och övernattnig i St. Gaudens. Sömn var det inget fel på

St Gudens – St Lary-Soulan

Tredje dagen, fyra toppar på mellan 1350m och 1680m, och fyra nedförsbackar, totalt



Col du'Aubisque 1709 m, dag 5.



Kossorna har fått smak på svettiga, salta cyklistar.

110km. I dag var två toppar Tour de France, klassade. Lite seg var man i benen, men det verkade danskarna också vara. Nu hade vi också försett oss med energikakor, vi hade kvällen före köpt en hel kartong, så med ryggfickorna fulla med energikakor skulle vi fajas med danskarna. Trots energi i mängd blev dagen tuff, mjölksyran liksom växte och klumpade ihop sig, dagens höjdpunkt var den massagen jag fick på kvällen, då kvicknade benen till och jag vågade titta på banprofilen för dag 4.

St Lary-Soulan – Agos-Vidalos

Col du Tourmalet 2115m på den här toppen har Tour de France haft målgång på någon etapp,

Vi skulle passera. Klättringen tog nästan



Matpaus och tillfälle att lufta tårna.



Uppe i bergen var det inga problem med trafiken. De tog otrolig hänsyn.

två timmar, vid toppen var det storm, själv blåste jag av vägen, när vi hade samlat ihopp oss för nedfarten, så löd förhållningsreglerna att åka mitt i vägen, för vid dessa kraftiga kastvindar kunde man som sagt var blåsa av vägen och fara ner i ett stup, samt att hålla igen nedför -här kan ni lätt komma upp i 100km/tim men på ett ställe kommer

en kurva som man uppträcker för sent och då kan det gå illa. Här gällde det tydligen inte bara att använda hjälm, utan även ha full kontroll över cykeln. I sista backen vurpade en dansk, jag låg precis bakom och såg allt. Dansken reser sig och svär över att cykeln blivit repig, (han var tävlingscyklist) sen rycker han ifrån oss andra som har tagit fram första förband för att plåstra om honom. Väl nere i byn Agos-Vidalos ligger hotellet, men till min förvåning åker en klunga vidare för att bestiga Hautacam 1615m, jag ger mig.

Nåväl detta är min semester!!! Någon måtta får det vara, dessutom är det klättring i morgon med, då ska dom få ångra sitt tilltag.

Två dagar kvar av pyreneerna, vad har man sett?? Svart asfalt, vita streck, danska ryggar, bakdäck. Lite mer har man fått se, vackra byar, mycket öppna och betade fält, raviner, mycket skog, glaciärer, ett väldigt spännande landskap helt enkelt en levande landsbygd.



På toppen av Col du Soulor 1474 m, dag 5.



With a little help from my friends.



Behövs det någon kommentar?

Agos-Vidalos – Barcus, 126km

Nåväl två dagar kvar.

Dag fem. Två rejäla klättringar, sen blir det nästan platt, för nu har man faktiskt mindre respekt för bergen. Dagens etapp slutar i Barcus där vi ska äta en omtalad fisksoppa. OK fram med cykeln, kolla bromsar, däck, färdkost (energikakor) vattenflaskor mm. Klart för start.

Hautacamgänet ska få smaka på svensk dynamit idag!! Trodde jag!! Vi har stopp på första toppen, Col du Soulor, där blir vi jagade av boskap, kossorna som går och betar, har fått smak på cyklister, det måste vara våra svettiga ben och kläder som lockar, för korna verkligen rusar mot oss, och börjar slicka, vi kan inte stanna för länge för korna har även fått smak på cyklarna!!

Vi kör vidare till Col d'Aubisque. Fantastisk utsikt från dessa berg, men dessvärre börjar det regna ganska rejält, vi trycker i ett litet café, men vi blir för kalla så det är bara att åka nedför och frysa ännu mer (f-n att vara cyklist). (Men det var kallare i våras på södertörn en gång, det är en annan historia) Men faktum är att nedanför molnen skiner solen? Och man blir torr och varm ganska fort. Landskapet har nu ändrat sig, vi har lämnat dom spetsiga, grymma,

hårda bergen och kommer in i mer låglandsterräng, det är inte så mycket skog, mest öppet landskap.

Danskarna har under hela dagen pratat om fisksoppa så den borde vara god. Vi får våra rum, byter om och väntar på mat. Krögaren har duktat ett fantastiskt mat bord ute, vi slår oss ner och blir serverade soppan, men då öppnar sig himlen och hela pyreneerna verkar rasa ner på oss, sedermera kaoset i Barcus. Alla rusar och slänger sig in, soppan och maten rinner bort på borden, det blev inte mycket till middag den kvällen

Det var ju tur att man hade sparat några energikakor (dom finns i olika smak så man tröttnar inte så fort på dom)

Barcus – San Sebastian, Spanien

Dag sex. Distans 134km, höjdmeter 1250m, (den kortaste och lättaste etappen) Bergen på dagens etapp: Col d'Osquich 500möh.- 6,5km 4.4% i snitt

Col de Pinodie'ta 176möh 2km 5% i snitt
Col de Lizuniaga 250möh 6km 3% i snitt
(Ungefär fyra-fem gånger stigningar som på södertörn.)

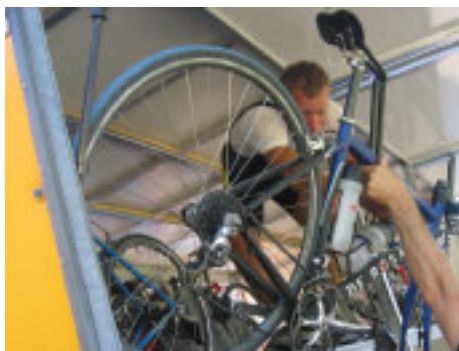
Vilket fantastiskt landskap småkuperat och böljande liksom pastoralt., Nu börjar vi också närma oss atlanten, här är det större



Samling innan hemresan.

byar och städer, vilket ger mer trafik. Inte alls skojigt

Upe i bergen var det inga problem med trafiken, dom tog otrolig hänsyn, och många gånger cyklade man fortare än bilar-na (obs! nedför) men här, dieselstinkande franska bilar med nyinköpta tutor, ganska tråkig transportsträcka, guiden blev stressad



Dags att packa in cyklarna för hemfärd.

och åkte fel, vi skulle in i Spanien långt tidigare än vad som blev, vi hamnade på en motorväg!!!! Inte kul alls, här klarar man strapatserna i bergen och så håller man på att bli ihjälkörd på en motorväg i Spanien! Nåväl med is i magen och med orienteringskunskaper hjälper vi guiden att hitta till hotellet i San Sebastian.

En titt på cykeldatorn dagens etapp blev hela 16mil, men vad gör det, för i kväll ska vi äta mat och kanske ta en Tuborg. Alla som klarat resan blir duschade i champagne och får känna sig som segrare. Nu väntas två dygn i buss genom europa, plus en dag i bil till Snättringe, resan tog lika många dagar som cyklingen men det var det värt.

Som det alltid är, är det träningen som är så viktig, den kan många gånger kännas tung, men utan träning tar man sig inte så långt eller fort och utmaningarna blir inte så stora.

Idrottsnostalgi

Följande högintressanta artikel rörande IK Ilion och Huddinges idrottshistoria var publicerad i Huddinge Hembygdsförenings årsskrift 2001–2002. Den återges här i sin helhet med författarens och Huddinge Hembygdsförenings tillstånd. Sjöqvists äng låg på Solfagravägen mellan Rotnäsvägen och Storängsstigen och har fortfarande fotbollsplan. Det OS-guld som omnämns togs på 10 000 m skridsko i S:t Moritz 1948.

I min minnesskiss i årsskriften 1997-98 nämnden jag att återkomma med några uppgifter om en idrottsförening som hette Sportklubben Ilion i Stuvsta. Vid läsning av Olle Magnussons utmärkta "Larssons Huddinge" såg jag nämligen något om Ilion som jag inte vill hålla med om. Det skrev jag också till författaren, när jag tackade för det förnämliga dokumentet. Han svarade att jag själv borde berätta Ilions historia. Ja, varför inte? –Innan vi helt går in i glömskan.

Idrott är ju också kulturhistoria. Och idrotten har betytt mycket för Huddinge. Bengt Grive skriver i "Glitter och stänk" (1989) i samband med minnen från Snättringe SK: "Det var idrotten som var bygdens kulturbärare och där tror jag bestämt att hundra sinom tusen småklubbar riket runt svarat för kulturella gärningar som mig veterligt ingen forskning tagit upp."

Liksom Snättringe SK började på Nybergs gärde, så hade Ilion sitt ursprung på Sjöqvists äng vid Solfagravägen i trakten av Trehörningen. Det var min bror Dag, med

klasskamraterna Evert Ehrlund, Sive Jansson, Nils Eliasson och några till, som prövade idrottsliga lekar där. Vi smågrabbar - mina kamrater, Affe Bydén, Hempa Holmgren och Åke Seyffarth (söderkis med sommarlov hos morföräldrar i Ängsliljan, och den ende av oss som blev guldmedaljör i OS, fast det var på vintern och ett par decennier senare) var också med och kände på de hemgjorda redskapen. Detta var i slutet av 1920-talet. Vi "salade" också till en fotboll, som inköptes i Stuvsta Järnhandel. Ett litet hus i hörnet Stuvstavägen/Dalkarlsvägen, där det senare blev municipalkontor. Bara det är historia.

Dag och hans klasskamrater, plus sommarboende Sven Lundberg, sökte sig snart till Stuvsta IF, som omkring 1930 hade en livaktig friidrottssektion. Klubben hade bildats 1926 och höll sig väl framme i resultatlistorna. Vid pingsthelgen 1931 hade man premiär för åttamannastafetten "Stuvsta runt". Och spännande klubbmatcher utkämpades med Tullinge SK och Snättringe SK. Det var full rulle, goda pla-



Den legendariska tecknaren Rit-Ola (Jan-Erik Garland) presenterade Sportklubben Ilion på detta sätt 1944.

ceringar och en stor publik.

Men plötsligt 1933 fick Stuvsta IF en tillfällig nedgång i friidrotten. Fotbollsektionen var fortfarande mycket aktiv, men flera av löparensen gick över till klubbar i stan: Hellas, Hammarby, IK Elit och så vidare.

Det var då Dag Sjöqvist och Sven Lundberg samlade en grupp grabbar på vårt gårde för att bilda sportklubben Ilion. Till ordförande valdes Sixten Carlsson. Det var den 6 maj 1934. Föreningen anslöts till Riksidrottsförbundet, Svenska idrottsförbundet och Stockholms idrottsförbund.

Förhållandena var fortfarande primitiva. Löpningarna skedde på Solfagravägen (se sid. 38 i Hembygdsföreningens årsskrift 1979-80.) Men det var vi inte ensamma om. Stuvsta IF hade före idrottsplatsbygget haft sina sprinterlöpningar på Huddingevägen, där man fick göra en liten paus om det kom en bil! Vi i Ilion hade mest besvär av mjölkskjutsen från Stuvsta Gård. Hästen hade ju ingen brådska.

Iliongrabbarna knegade på, höll sig väl framme och nöp en och annan buckla eller plakett. När Stuvsta idrottsplats återinvigdes 1943 vann vi stafetten "Stuvsta runt". Stuvsta IF blev tvåa. Nio lag deltog.

Stafettlöpningarna runt samhället hade sin blomstringstid på -30 och 40-talen. "Statslöpningen" i huvudsta'n var den förnämsta. Själva har jag – förutom Stuvsta runt – kutat med stafettpippen i Tumba,

Vendelsö, Rönninge och dessutom ”Visby runt”, när jag låg i lumpen.

Men nog var det trögt i starten. Redan 1936 skulle vi pröva på en sån här laglöpning. Den var anordnad av Huddinge IF med start och mål på festplatsen Skogsholm vid Trehörningen, och sju lag deltog. Ilion kom jumbo! Men det värsta var att när vår slutman kom till Skogsholm så hade vaktmästaren stängt grindarna. Han trodde inte att det skulle komma någon mer. Men det viktigaste av är ju inte att vinna utan att att kämpa väl, sa räven om rönnbären. Eller var det Pierre de Coubertin? Ilion växte sig större och starkare och hade säkert viss betydelse i kommunens ungdomsverksamhet. Så stod till exempel klubben som arrangör av de första Huddingemästerskapen 1945 på Stuvsta IP. Individuella placeringar förekom också i DM, Nynässpelen (”Olympiaden i havsbandet”) Södertörnsmästerskapen, Stockholms idrottsförbunds och Aftonbladets propagandatävlingar på Enskede idrottspplats, terränglöpningar m.m. Vi hade flera

klubbmatcher mot Södertörns IK och Älvsjö AIK.

Ilion gick in i orienteringsförbundet 1940 och stod som arrangör för ett budkavlelopp med 22 deltagande lag. Start vid Länna Västergård och mål vid Storvreten vid Orlången. Alf Bydén var banläggare. Orienteringslöpning dominerade också Ilions senare aktiva tid.

Klubben firade sitt 50-årsjubileum 1984 och ligger för närvarande i malpåse, bevakad av Lennart Cederlöf och Sten Samuelsson. Men glada minnen förvaltar vi alla som var med och svettades för länge sedan. Avslutningsvis vill jag säga att kyrkoherden, Carl Fromén, eller Pastorn som vi kallade honom, var en fantastisk ungdomsledare som jag hoppas någon skriver en uppsats om. Sportklubben Ilion var dock en från kyrkan helt fristående förening, men vi samarbetade gärna med Pastorn vid Stockholms ungdomsklubbars idrottsevenemang. Det gjorde också Huddinge IF, Hellas, Huddinge SK och Snättringe SK.

Så minns vi Gösta Teglund

Gösta gick bort den 14:de december förra året efter en längre tids sjukdom. Han skulle ha fyllt 84 år den 9 januari och var vid sin bortgång klubbens äldste medlem.

Det är säkert många av våra medlemmar, som aldrig fick glädjen att träffa Gösta, som för många år sedan flyttade från Snättringe till Bromma.

Under åren 1965-1970 var han ordförande i klubben och han blev också en av klubbens första hedersmedlemmar.

Vi äldre medlemmar bl a vi som 1952 tillsammans med honom kom över från Huddinge skidklubb - minns honom som en skaldekonstens mästare. Hur många 40-

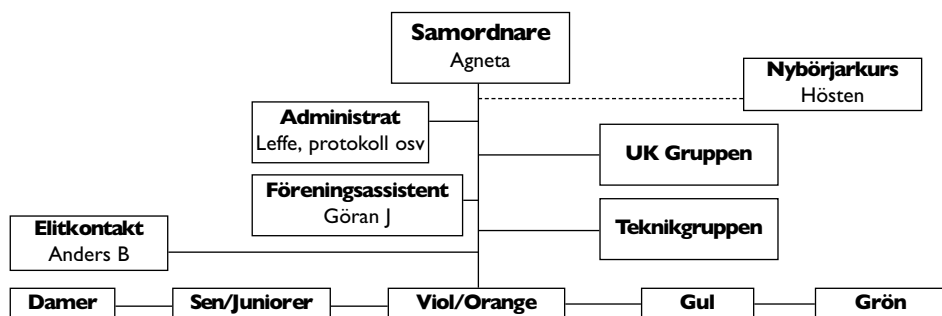
och 50- åringar har inte blivit uppvaktade av klubben med blommor och en hyllningsvers författad av Gösta. Även vi ”blotare” minns honom som TOMTE med säck med klappar åtföljda av underbara och träffande rimmade verser.

Gösta har sina rötter i Snättringe Sportklubb långt tillbaka i tiden. I klubbens jubileumsskrift från 50-års firandet 1981 finna han med på ett fotografi från årsfesten i Snättringe församlingslokal 1937 som en 16-årig yngling.

Vi minns honom som en mycket god vän och föredömlig klubbkamrat!

Tack Gösta! / Birgit och Gösta Eriksson.

Nya tag i klubbens organisation



Vi har alltid haft svårt att få en bra övergång för ungdomarna när dom lämnar ungdomskommittén och blir juniorer. Motsvarande ungdomsledaren finns då inte längre samtidigt som det är andra ledare som tar över kontakten.

Under hösten har vi i en mindre grupp diskuterat om vi kan förändra organisationen för att få bättre samordning, och inför 2005 har vi nu ändrat lite inom kommittéerna i klubben. De tidigare traditionella Tränings och Ungdomskommittén har nu slagits ihop till en ny "TUK" (tränings och ungdomskommitté), eller vad den nu ska kallas. Med den nya organisationen fokuserar vi också mer på olika roller inom kommittén och har nu bl.a. en teknikträningsgrupp som har ansvarar för all löp och orienteringsträning för hela klubben, allt från de yngsta till gubbar och gummor. Vi har sedan gruppleddare för olika ålderskategorier som har ett mer ansvar för den sociala kontakten med dom i gruppen. För ungdomarna är det fortfarande gruppleddarna som har hand om träningarna men det är teknikgruppen som planerar träningarna. UK

gruppen ingår också i kommittén för att få bästa möjliga informationsutbyte och samordning.

Vi flyttar också samordningen för hemsidan och månadsutskicken till den nya Administratörsfunktionen. Den löpande informationen till medlemmarna blir nu närmare kopplad till kommittén där den dagliga verksamheten sker. Vi har också för eningssassistenten med på tåget för att kunna utnyttja den hjälpen på bästa sätt.

Nybörjarkursen är tänkt att vara lite fristående men ändå måste dom ha ett vist samarbete med gröna gruppen för att där slussa in nybörjarna i den normala verksamheten.

En sådan här stor förändring kommer säkert inte fungera perfekt direkt från start men redan efter vårt första möte tycker jag att det kändes mycket lovande för framtiden.

Skidläger Ånnaboda 2005

eller "SSK SkidOL tuggar grus"



Tor 6 jan: Ankomst

Efter mellandagarnas och nyårshelgens växt-husväder består utlovade 70 km skidspår i 2 km fusk snö på elljuspåret. Av de 27 anmälda från SSK kom därför endast undertecknad och Olle Malmring att checka in på torsdagseftermiddagen. Kvällen ägnas åt ett besök till Garphyttans Centrum, dvs en parkeringsplats med två glasigloos. Inte ens ett gatukök eller en pizzeria!

Fre 7 januari: Skidåkning, typ

Upp i svinottan. Olle preparerar skidorna med någon jordnötssmörsliknande valla, väl anpassad till dagstemperaturen. Dagens träning består i 20 varv på spåret uppdelat på två pass. Ingenting man skriver hem om.

När vi på sen eftermiddag stapplar in i bastun möts vi av hätska utfall från den husvagnsboende orsbefolkningen vilka tagit anstöt av Olles Huddinge Hockey-outfit. "Huddinge- vad i h-e är det!?" Olle kontrar med att önska sin åldrige vitskäggige antagonist "God jul på dig du!", vilket vinner övriga svedjefinnars gillande. Efter det är vi accepterade som fullvärdiga saunabadare.

Kvällen avnjuts med "Gladiator" på TV, pizza från lokal pizzeria (som faktiskt fanns gömd bortom bruket) och mousserande fransk måltidsdryck därtill.

Lör 8 januari: Tusenmilaskogen och Scottish cousin

Dagens skyfall hindrar oss inte från att genomföra planerad vandring på Bergslagsleden. Efter att ha lånat paraply av våra Ravinengrannar stolpar vi iväg upp till Kilsstugan vid Tomasboda, 8 km norrut. Det lättar något under dagen och utsikten över Kilsslätten är betagande. Bergen i övrigt bjuder på otaliga spår av forna dagars industrialisering med gruvhåll och kvarndammar. Scener i filmer som "Den sista färd" och "Deer Hunter" skulle mycket väl kunnat skjutits här. Den legendariska Trollgrytan är vidare väl värd en avstickare från leden, där den ligger och sjuder på botten av sin avgrunds djupa ravin.

Väl hemma i skymningen utgår kvällens planlagda styrkepass. Det har väl inte direkt att göra med att Olle med glupande aptit förtärt obskena mängder whiskystekt Haggis, men sambandet kan inte heller helt uteslutas. Under kvällen följer vi på mitterssta parkett uppladdningen inför årtusendets orkan som just smakat in i Sveriges framsida.

Sön 9 januari: Efter stormen

Olle har inte sovit en blund medan jag har vaknat emellanåt, förberedd på att varje gång blicka upp i stjärnhimlen istället för i takpanelen. När det ljusnar ligger de gamla

granarna likt dräpta drakar mellan stugorna i byn. Mirakulöst nog inga skador i övrigt. Vi löper en mycket bra milslång bana på det för dagen tysta skjutfältet. Solen gassar och livet är ändå ganska OK, särskilt på skrå. Själva skogen är här oberörd av orkanen. Efter två timmars löpning och en bastu håller vi på tu man hand avslutningsbankett i matsalen. Trötta men nöjda, som det heter. Vi kommer tillbaka...

5 lägerhöjdare

- "Kilsflocken". Att ha Canis Lupus i markerna ger orienteringen ytterligare en dimension.
- Att slippa granar (utöver Wunderbaum) i cupén på bilen.
- 40-talet löpare från Ravinen och Järfälla som också befolkade stugbyn.
- "Snö, snö, snö" Det var reklambyråns arbetsnamn för reklamkampanjen för Ånnaboda, allt enligt byråns hemsida.
- "100 Höjdare" av Filip Hammar och Fredrik Vikingsson. En bok som skänkte oss stor tröst och många asgarv i mörkret.

Vad tycker du om årets vinter?

Marcel Triplet – Inte så kul. Började bra i november. Kunde då åka skidor. Snön försvann sen och kom först nu i februari/mars och nu är det för sent.

Ragge Bergmark – Perfekt vinter nu i slutet. Om man vill idrotta så har den inte varit bra.

Agneta Holgersson – Dålig. Brist på snö. Har inte kunnat åka skidor. Vintern ska vara kall och ha snö. Nu i början på mars är den bra.

Elin Svensson – För lite snö i december och januari. På slutet var den snöig och trevlig.

Jenny Dahlström – Det behöver inte vara så mycket snö, men över jul och nyår vill jag ha snö.

Snättringe Skubbaren blir inbunden



Nu har band 8 av Snättringe Skubbaren sett dagens ljus.

Band nummer 8 omfattar åren 2001-2004 och skubbar-numren 93-104.

Sidantalet är 460 inklusive två klubbinformationer och en 25-manna bilaga.

Denna bilaga, delvis i färg och med karta är verkligen läsvärd. När man läser avsnittet "Att förhandla för 25-manna" som Erik Bjursäter skrivit, tror man inte att det

är sant att det blev en tävling. Läs och du blir full av beundran av hur förhandlingarna sköttes.

Det finns mycket mer läsvärt om veteranernas och ungdomarnas framgångar.

Sofia Perssons intervju med Svenåke är orientering när det är som värst. Allt som kan gå åt skogen går åt skogen. Det är ju underbart att allt sker på en tävling.

Gösta Eriksson

Polar S625X

– Den kompletta löpardatorn

Denna historia börjar i julas då min gamla Nike löparklocka la av för gott. Det var samma klocka som började pipa oavbrutet efter målgång på Järlas tävling i somras. Nåväl, nu skulle jag köpa en ny klocka med enkla tidtagningsfunktioner men kommer istället hem med en DVDH (Di värsta di har). Men vilken glädje jag nu utstrålar, det vet alla som har sett mig visa upp denna löparleksak

–Vad kan den då? Citat: "Polar S625X är den kompletta löpardatorn med avancerade pulsmättningsfunktioner kombinerat med hastighet och sträcka via fotsensor, höjd, överträningstest och mobil kompatibilitet. Du kan även använda Polar S625X som cykeldator, hastighet, kadens och effektmätaren kan du köpa till som tillbehör."

Grunden är alltså en klocka, som kan mäta tider och mellantider! Med detta är mina baskrav uppfyllda.

Men klockan mäter även höjden, baserat på lufttrycket. Detta är en bra mätning av



höjdförändringarna och backigheten under en löpartur, under förutsättning att vädret är konstant. Är man ute på ett långpass på 2h och det sker ett väderomslag så kommer man inte tillbaka till samma höjd som man startade ifrån. Men normalt blir inte skillnaden så stor och detta kan man felkorrigera i datorn.

Klockan mäter även temperaturen. En finess som jag inte utnyttjar då temperaturen mäts på en svettig arm och visade 10 grader plus när jag sprang ute i 5 minusgrader.

Sätter man på sig pulsbandet så loggas även pulsen. I löparkretsar är pulsbaserad

träning rätt inne för tillfället. Detta innebär, förenklat, att man under träningen ska ligga inom vissa pulsintervall. Jag kör inte med pulsbase-rad träning men jag loggar pulsen. Efteråt kan man jämföra med tidigare pass och därmed få ett kvitto på aktuell form. Jag har även sett att en förkylning i kroppen avslöjas effektivt med pulsen.



Polar S625X, den kompletta löpardatorn.

Klockan redovisar aktuell puls och även medel/maxpuls under träningen. Men hela pulskurvan får man om man tömmer klockan till datorn. Detta sker med IRport, infrarött, som finns på många bärbara datorer. Har man inte det så måste man köpa en USB-adapter för några hundralappar. Dock medföljer datorprogrammet Polar precision Performance utan extra kostnad. Här kan man sedan studera pulsen under passet och även få höjdprofilen utritad. Se bilden från programmet som visar min puls under lördags-långpasset från Farstanäset. Vi sprang till Mörtsjön och tillbaka och höjdkurvan visar tydligt att det är mycket upp och ned på den sträckningen, som ju går tvärs mot åsiktningarna.

Men det som gör klockan lite extra är ju fotsensorn. En liten, och lätt, sensor som sätts på skon och som mäter sträcka och hastighet. Detta är ingen stegräknare, en stegräknare är ett dåligt instrument att mäta sträcka. Istället mäter sensorn acceleration och rörelse. Polar hävdar att noggrannheten är 1% för kalibrerad sensor och 3% för en okalibrerad. Detta ger då en felmarginal på 100m respektive 300m på en mil. Men då

ljuger Polar, eller i alla fall så är det ett tveksamt påstående. Okalibrerad visade den cirka 3% för mycket för mig, men för en lite kortare tjejl så visade den upp emot 10% fel i okalibrerat tillstånd. Man kalibrerar den genom att testlöpa en uppmätt sträcka. Jag sprang två varv på Källbrinks IP, 800m. Därefter så stämmer det ganska bra med 1% felmarginal. Då jämför jag med uppmätta sträckor via kartor och även mellan olika löppass. Kalibreringen ska vara oberoende av löphastigheten. Inte heller detta är riktigt sant så den petige kalibrerar för olika skor och för olika snitthastigheter. En löparkompis till mig har 9st olika faktorer att välja emellan som han ställer in innan passet.

Lite kul är ju då att man kan se under löpningen hur långt man har sprungit och vilken hastighet man håller. Men, frågar då vän av orienteringen, fungerar detta då för obanad löpning? Nja, då blir nog felmarginalen större. Jag har dock bara provat under ungdomarnas upptaktsläger men upptäckte då att klockan visade en sträcka som blev en annan vid inläsning i datorn. Detta beror nog på att till datorn samlas värden per 5s. I

skog, och djupsnöl, så blir hastigheten väldigt varierande. Dessutom blir fotens rörelsemönster inte likadant som för löpning på väg eller stig.

Att det blir olika mellan klockan och datorn har också andra upptäckt på löpning med isigt och halkigt underlag.

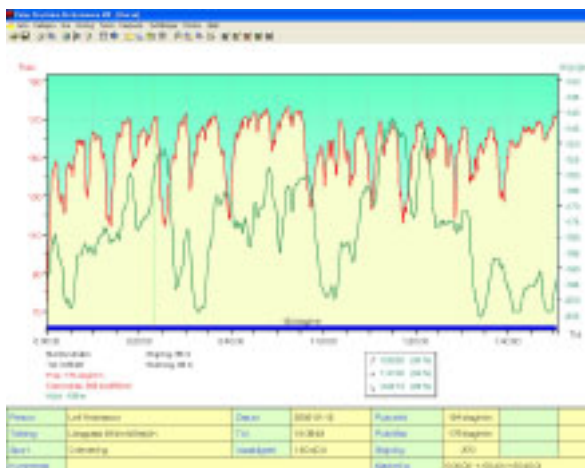
Framöver ska jag nog försöka mäta noggrannheten under orientering. Men det kräver då att jag kan kontrollmäta detta på orienteringskartan och att jag då kan rita in ganska exakt hur jag har sprungit. *host* inget för en som bommar friskt alltså.

Finesser jag inte nämnt är olika fitness- tester som ingår. Eller kaloriberäkningen. Eller att den, och senorn, även kan användas vid cykling. Den är dock inte tillräckligt vattentät för simning.

En lite nackdel är ju priset. Rekommenderat pris är 3700:-. Jag fick 10% rabatt och ett par löparstrumpor, men nu ser jag att Letro har specialpris på 2900:- t o m 2005-05-31.

Man kan ju tro att detta endast är en leksak för prylgalna gubbar. Men då måste jag tala om att jag faktiskt känner två tjejer som ännu inte har fyllt 40 som har S625X, så det så!

Men, sensorn i all ära, ska man inte ha en GPS istället? Svaret är inte helt enkelt då GPSer kan tappa mätning i tät skog och i



Kurvor från långpasset vid Farstanäset.



Kurvor från Långfredagen.

stadsmiljö. Prylgalen och teknikintresserad som jag är hoppas jag dock att återkomma i nästa numris av Skubbaren med en recension av Garmin Forerunner 301, en GPS-baserad pulsmätare.

Tjejvasan 2005

Efter att förra året ha åkt Kortvasan var jag peppad att i år ta ett steg längre, Tjejvasan stod som nästa skidstrapats.

Uppladdningen var inte den bästa inför loppet. Snöbeståndet i Stockholm var inget att skryta med. När det väl damp ner några decimeter bestämde sig kroppen för att vägra vara med och jag var förkyld i en vecka. Kunde då bara ta promenader i det fina landskapet till och från skolan, men träning var det inte tal om. Detta när det endast var två veckor kvar tills loppet skulle gå av stapeln. Torsdagen innan loppet åkte jag upp tillsammans med familjen till Femliden, en bit söder om Kläppen, för att ha någonstans att bo under vistelsen och för att få åka några meter på skidor innan jag skulle åka de tre milen.

När vi kom upp till stugan var det på med skidorna så fort vi packat ur bilen, här skulle det åkas skidor! Dock var "skidspåret" en stor besvikelse, inte alls värt att kalla skidspår, efter att ha åkt 1 mil på dryga timmen kändes formen inte på topp. Jag fick gå över till att ladda mentalt istället! Så dagen efter satsade jag istället på utförsåkning och pappa fixade skidorna för att få till det "perfekta glidet".

När man sedan stod på startlinjen satte fjärlarna i magen fart, jag statade i led 9 och hade fått vänta en bra stund innan jag äntligen fick ge mig i väg i spåret. Ylva startade i startled 3 och hann starta innan jag ens hade kommit dit. Men vi kunde följa henne via sms och fick ständigt nya rapporteringar så

fort hon passerade någon av de tre kontrollerna under vägen.

Det är en sådan kul upplevelse att åka något utav vasaloppen (i alla fall de som jag har ställt upp i). Det finns de som är väldigt tävlingsinriktade (dit jag nog hör...) som är lite tråkiga och bara kör sitt eget race. Men sedan finns det alla sociala människor som kör för att det är en rolig grej, det är alltid kul, även om man skulle råka vara en av de osociala gör det att det blir mycket roligare att åka. Det är en stämning som man aldrig upplever på träningsrundan!

"Det perfekta glidet" fungerade ungefär den första milen, sedan var fästet borta och jag kämpade på en stund men tröttnade tillslut och gjorde ett desperat försök att lägga på lite valla, men min valla-expert pappa var inte där så det blev som det blev och efter ytterligare 5km var även det fästet borta. Nu var det bara att leva på glidet och mina superstarka armar, som jag vid tävlingstillfället inte hade. Dock försvann även glidet efter ytterligare 5km och den sista milen var det mest vilje styrka och alla som stod vid sidan om och hejade som fick mig i kämpa vidare.

När man sedan kommer upp på målranken är man så glad över att ha klarat av de tre trevliga milen! Ylva hade åkt i mål flera timmar innan mig på en tid av 2.41.02. Min tid var tyvärr 2 minuter sämre än förra året, men med mer träning ska jag se till att slå det nästa år! Och kanske får jag sällskap av några fler då?



Snättringe SK

Funktionärer och kommittéer

Huvudstyrelse

Ordförande: Göran Nilsson	779 86 47
Vice ordf.: Björn Silwén	711 49 70
Sekreterare: Stefan Granath	568 706 13
Kassör: Anita Persson	746 69 32

Orienteringsstyrelse

Ordförande: Göran Nilsson	779 86 47
Vice ordf.: Björn Silwén	711 49 70
Sekreterare: Stefan Granath	568 706 13
Kassör: Anita Persson	746 69 32
Ledamot: Gösta Guteland	746 76 70
Ledamot: Tomas Movin	689 88 23
Ledamot: Mats Johansson	608 23 96

Revisorer

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

Tränings- & Ungdomskommittén

Agneta Holgersson	779 81 39
Leif Andersson	774 86 81
Jonny Nilsson	711 05 61
Kerstin Eriksson	774 12 64
Kerstin Movin	689 88 23
Monica Fröjd	711 51 12
Lars Bjursäter	711 11 40
Anders Møllergård	689 77 86
Marlene Blomqvist	070-759 11 56
Carl Ågestam	711 34 83
Rune Rådeström	771 75 95
Göran Nilsson	779 86 47
Nadja Dahlström	070-459 06 23
Anders Bergmark	774 47 22
Jonas Nyman	774 83 30
William Blomqvist	774 86 81
Mats Johansson	608 23 96
Björn Silwén	711 49 70
Anders Hedberg	711 18 83
Lennart Bjursäter	39 61 36

Uttagningskommittén

Herrseniorer: Björn Silwén	711 49 70
Gubbar: Olof Persson	746 69 32
Lennart Bjursäter	39 61 36
Damer: Nadja Dahlström	070-459 06 23
Damer +35: Agneta Holgersson	779 81 39
Ungdomar: Jonny Nilsson	711 05 61

Julgranskommittén

Lennart Bjursäter	39 61 36
Anders Bergmark	774 47 22
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 72 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 47 22
-----------------	-----------

Tävlingsanmälare

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

Webbgruppen

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

Övrigt

Resultatkort: Ingemar Lindqvist	646 47 17
Pressvärd: Svenåke Svensson	711 42 90
Elitkontakt: Anders Bergmark	774 47 22

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.)