



SNÄTTRINGE SKUBBAREN

NUMMER 2 2005 34/106

TIDNING FÖR SNÄTTRINGE SK:S ORIENTERARE



SNÄTTRINGE SKUBBAREN

Innehåll

- sid 2 Vilken Snättringedräkt är snyggast?
- sid 3 Jag en Skubbare
- sid 4 Dag-KM
- sid 6 O-ringen
- sid 10 10MILA herrar
- sid 12 10MILA damer
- sid 14 10MILA veteraner
- sid 15 Garmin Forerunner
- sid 18 Långloppscupen MTB
- sid 19 Lida Loop
- sid 25 Får får får?
- sid 26 Jukola- och Venlakavlen
- sid 28 Teori – för att få in tekniken
- sid 30 Sprint och LångSM
- sid 31 Vad tycker du om SCC

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

Fram sidan

O-ringen, Sebastian Wahlström.

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 stånd-
punkt eller åsikt.

Vilken Snättringedräkt är snyggast genom tiderna?



Jonny Nilsson

Den första rutiga tävlings-
tröjan med gröna ärmar.



Björn Salomonsson

Den första rutiga tävlings-
tröjan.



Maria Movin

Den mörkgröna löpar-
overallen.



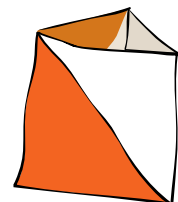
Mikael Nilsson

Den nya tajta tröjan.



Kerstin Eriksson

Den olivgrönfärgade over-
allen som fanns på 60-talet
och in på 70-talet.



Nästa manusstopp

22 oktober

JAG EN SKUBBARE



Namn: Fredrik Johansson

Ålder: 17 år

Bor: Sörskogen

Familj: Mamma, pappa, brorsa och syrra

Varför började du orientera? Vet inte riktigt, började i skolan och det var
roligt, det bara blev så.

Hur ofta tränar du? 2-3 gånger/veckan

Största framgång: När jag vann i H18

Största besvikelse: Vet inte riktigt

Övriga intressen: Scouter

Har du kabel-TV? Ja.

Senaste sedda film: The turn of the sunshine and the sportless mind

Beskriv din tandborste? Blå och svart

Vad åt du senast till frukost? Yoghurt och flingor

Beskriv dig själv: Positiv men oftast tyst och arbetar helst i bak-
grunden.

Vad tycker du om SNÄTTRINGE-Skubbaren? En väldigt bra tidning



Dag-KM

Så var det återigen dags för vårt klassiska KM. Eller ja, lång-KM som det heter nu för tiden. Tävlingen var belägen i Sigtuna, på samma ställe där Solnas tävling gick i augusti förra året. Eftersom det gick bra för mig då var jag positivt inställd till dagens tävling och hoppades att det skulle gå lika bra idag.

Första start var inte förrän 11, vilket gav en stunds sovmorgon. Det var skönt. Vädret var strålande den här dagen. Solen sken och det var riktigt varmt.

Både Anna och Mia Movin var sjuka så jag var ensam i min klass. Men eftersom



Jenny. Bilden är från 10-mila.

H 16 och D 35-59 hade samma bana som mig så hade jag några att jämföra mig med på resultatlistan sen.

Jag tyckte det var ganska mycket folk på plats. Vi samkörde ju i år vårt KM med Sundbybergs IK, vilket såklart bidrog till ännu mer folk, men jag tyckte mig allt finna rätt många gröngulingar på plats (till skillnad från vad det brukar vara på träningarna ibland...)

Min bana var strax under 4 km och inte så svår, men jag lyckades ändå dra ut på tiden en bit. Terrängen var fin, det verkade de flesta tycka. Men jag lyckades ett flertal gånger läsa fel på dubbelstenar, vilka jag trodde var branter. Jag får väl skylja på kartskalan... Allt som allt så hade jag ju i alla fall genomfört ett lopp till denna vår och det är ju alltid en prestation i sig.

Alla jag pratade med efteråt tyckte att banorna var roliga, trots bommar, så detta var ett lyckat arrangemang. Fint väder, mycket folk och roliga banor. Dessutom hörde jag rykten om att markan hade goda bullar. Vad mer kan man önska sig?



Resultat

H18-39 (B) (8 7120 m

- 1 Jonas Nyman 52:44 B
- 2 Mats Fransson 53:50 B
- 3 Anders Jarl 55:47 B
- 4 Peter Granath 57:06 B
- 5 Björn Silwén 1:08:07 B
- 6 Rikard Pehrsson 1:24:55
- 7 Henrik Andersson 1:33:51

D18-34 (C) (5 5160 m

- 1 Anna Tiderman 46:14 B
- 2 Sofia Persson 47:42 B
- 3 Emily South 50:02 B
- 4 Elin Svensson 51:47 B
- 5 Nadja Dahlström 52:02 B

D-16 (D) (3) 3820 m

- 1 Jenny 48:24 B

D35-59 (D) (5 3820 m

- 1 Ylva Nilsson 45:41 B
- 2 Monica Frijd 57:37 B
- 3 Viviann Andersson 1:04:26
- 4 Barbro Cedéus 1:09:39

H40-59 (C) (1 5160 m

- 1 Rune Rådeström 37:19 B
- 2 Göran Nilsson 37:33 B
- 3 Olof Persson 41:36 B
- 4 Björn Salomonsson 41:41 B
- 5 Anders Hedberg 42:11 B
- 6 Bertil Gelius 42:51 B
- 7 Jonny Nilsson 43:19 B
- 8 Lars-Olov Eriksson 44:56 B
- 9 Bengt Bivrin 47:46 B
- 10 Svenåke Svensson 55:38
- 11 Claes Andersson 1:01:53

H-16 (D) (4) 3820 m

- 1 Patrik Nilsson 33:24 B
- 2 Stefan Bjursäter 39:47 B
- 3 Niels Hedberg 44:58 B
- 4 Björn Holgersson 1:02:02

H60- (D) (5) 3820 m

- 1 Göran Johansson 38:04 B
- 2 Lars Cederus 52:23
- 3 Karl-Werner Andersson 55:55
- 4 Roland Bolin 59:14

H-12 (F) (3) 2230 m

- 1 Simon Fröjd 1:30:55 B
- Martin Nilsson ej fullf



Regn igen men sol på etapperna

I år var vi något färre än vi brukar vara. Framför allt saknar vi nya deltagare. Undantaget var dock Anja, Jennys mamma och familjen Bjursäter. Anna Tiderman gjorde klubbens bästa slutresultat, 21 plats i D18E.

Sommaren hade till slut kommit efter en kall vår. Vi hade haft tre veckor med värmer rekord. Mika skojade att regnperioden börjar med O-ringen. Och han fick rätt. Det regnade varje dag. Men vi hade tur ändå och slapp regn under själva etapperna. Och de flesta dagarna var varma.

Etapp 1 och 2 hade samma TC. Likaså etapp 3 och 4. Det märks att det är Små-länningar som arrangerar.

Vi fick inga etappvinnare i år men som tur var fanns det andra anledningar att få äta tårta. Redan första kvällen firade vi min födelsedag. Solen sken och vi kunde sitta under bar



Tre födelsedagar hann vi fira denna O-ringen.

himmel. När vi packade ihop för kvällen började regnet.

Det fanns många i klubben som sprang samma klass och hade inbördes tävlingar med varandra. För oss som inte har chans att vinna blir det ändå något att tävla mot. Kerstin, Birgit och jag sprang samma klass. Kerstin och jag har blivit mer och mer jämna. Resultatlistan i vår motionsklass är på tre sidor och vårt mål var att inte hamna på den tredje. Första dagen lyckades jag hamna längst ned på första sidan. Eftersom våren hade bestått av förkylningar, mycket arbete och knappt någon träning för min del, kände jag av det i benen. Nästa dag var de betydligt stummare och det var Kerstins tur att hamna på första sidan. Jag höll mig nätt och jämnt på andra sidan. Sammanlagt låg Kerstin nu före mig. Som tur var hade man lagt in en vilodag redan nu.

Gällstadetappen

Det finns något som kallas kärringaralloyt och målet är Gällstad där man samlat affärer med låga priser. Huvudattraktionen är "Lagerhus 45" med ungdomskläder. Här



Anja har sprungit första etappen på O-ringen. Det var dessutom en av hennes första stora tävlingar.

finns märkesjeans, skor, tröjor och skjortor för halva priset. Men för oss fullvuxna verkar också storlekarna vara hälften. Jag frågade en ung expedit var de stora storlekarna på jeans fanns. Han svarade att jag höll i den största. Jag gick vidare till skjortorna och titade på en minimal large. Vi var några som gick vidare till sportaffär med vanliga storlekar. Även jag fick tag i något.

Varför inte lag?

Tomas Movin hade lyckats bra de två första etapperna men nu skulle han iväg på segel-SM. Det är nu laget kliver in. Den tredje etappen tog en annan Tomas över och sprang bra. Kerstin och jag lyckades hamna båda två på andra resultatsidan. Nu när mina värkande ben vilat tog jag över led-



I Gällstad fanns en jacka av märket Movin. Mia köpte jackan. Här håller Anna in den.

ningen (mellan Kerstin och mig) med knapp marginal. Etapp tre var de beryktade Åsakabackarna. Även vår motionsbana fick känna av dem och inför fjärde etappen var mina ben trötta igen. Nu hade vi dessutom



Det fanns kvällar utan regn!



Tredje etappen, Åsakabackarna, var klubbens tidiga etapp och vi fick höra nationalsången sjungas.

en bana med lätt orientering och mycket spring framför oss. Varken Kerstin eller jag lyckades något vidare men vi höll oss på andra resultatsidan. Även denna dag fanns en annan i team Tomas och även han gjorde bra resultat.

Efter den fjärde etappen var det dags för tårta igen. Nu var det Ingrid's tur att fylla år och hon fyllde 25! Grattis igen.

Inför jaktstarten

Stackars Micke Nilsson och Anna Movin hade inte kunnat delta i någon etapp detta år. Micke hade skadat knät och Anna hade fått en infektion i sin ena stortå bara några dagar innan O-ringen. Det var inte bra med tanke på uttagning till USM-läger och i förlängning att få delta i USM.

Marcel hade gett upp och åkt hem. Sanna



Kerstin jagar på upploppet av tredje etappen. Först sprang gubben om men sedan orkade han inte hålla tempo utan var i vägen för Kerstin.



Familjen Wahlström var med på O-ringen. Annars ser vi dem inte så ofta eftersom de bor i Skåne. Här är Siri på väg från sista kontrollen på etapp 3.

hade hoppat över en kontroll på etapp tre och fick inte vara med på jaktstart. Mats hade lyckats väldigt bra men hade ingen jaktstart i sin klass. Leffe hade lyckats bäst i H50M och Molle och Mika hade en tät duell i samma klass. Hajen och Jonny hade likadant i deras klass. Det var många som tävlade mot varandra. Själv gick jag ut några minuter före Kerstin. Men inte fler än att jag lätt skulle kunna vimsa bort dem.

När Kerstin och jag stod och väntade på vår tur såg vi flera i vår klass. Det var en från Göteborg framför mig som startade bara 5 sekunder innan. Vi började pratas vid och hon sa att hon var bättre på att springa än att orientera. Vilket var jag bra på? Skulle i så fall vara orientering om jag måste välja. Hon startade och jag kort efter. Det började men en brant uppförsbacke och hon försvann snabbt. Vid andra kontrollen kom hon strax efter mig. Nu tände jag till och sprang som aldrig förr denna vecka. Vid näst näst sista kontrollen mötte jag henne när jag var på väg från kontrollen och hon på väg dit. Jag lyckades ta nästa och sedan var bara sista kvar. Jag såg den inte! Hur kan man inte se den sista kontrollen? Etappen

innan hade Mats retat Mika för att han tog kompasskurs till sista kontrollen. Varför hade jag inte tagit kompasskurs? Till slut såg jag den bakom något som jag trodde var ett hus. Ingen annan hade sett ett hus. Var jag något stressad? Jag sprang på upploppet så jag mätte illa. Jag vågade inte vända mig om.

Jag slog henne med en minut och gjorde min bästa etapp för denna gång. Jag hamnade dessutom på första resultatsidan igen. Skönt att avsluta bra. Kerstin var också nöjd med sin etapp. När jag sedan tittade på sträcktiderna såg jag att Göteborgskan hade sprungit mycket fortare än jag på slutet men hade missat flera minuter vid en kontroll. Hade hon kommit bakom mig på upploppet hade hon tagit mig.

Så var det dags för nästa födelsedag, Bea Mendozas. Och den sammanföll med den sjätte etappen så vi firade henne långa natten.

Nu ser jag fram emot Tjeckien om en vecka. (Första veckan i augusti.) Och så hoppas jag att vi syns i Hälsingland nästa år. Förresten var detta Beas första O-ringen i år också. Men alla ni som inte var med, vi hade kul. Boka in 15–21 juli nästa år.



Svårt att tro men det var Maries första O-ringen.



Anna Tiderman gjorde klubbens bästa slutresultat.

10-mila 2005

En av årets stora prövningar är att få ihop lagen till 10-mila. Tävligen ligger lite tidigt för de som inte motiverat sig till hård vinterträning. Har man varit en tuffing och bitit ihop på nattpassen så betalar sig dock insatserna mångdubbelt när de långa sträckorna ska avverkas med hungriga seniorer flåsandes i nacken.



I år var det inte så många av det lite äldre gardet som stöttade med deltagande. Vi fick klara oss utan Rune, Bertil och Lelle som hade problem med drivlinor och insug.

Mycket tacksamt mottogs däremot anmälningar från Göran och Olof samt i andralaget de outtröttliga hjältarna Anders Hedberg och Jonny. Att u.k själv springer i 1:a laget är nog ett måste så länge jag inte blir nedpetad av bättre förmågor.

Varje år hoppas u.k att "alla bra" ska vara friska och hungriga men tyvärr har det inte inträffat än. Jag saknade verkligen Anders Jarl, Micke Gelius, Erik Lindqvist och Peter Granath som tillsammans skulle bidra med uppemot en timmes tidsförbättring av sluttiden.

En placering under 100 hade vi garanterat nått med er i laget. Dessutom skulle övriga löpare lyfta sig av bara vetskapen om våra chanser. Jag vet att Anders verkligen vill springa men med långvariga infektioner i luftrören m.m. så går det inte. Skönt att du nu till sommaren blivit återställd. Peter har haft bristande motivation men nu har den kommit tillbaka och vi ser en helt annan

inställning inför hösten. Se bara hur Jonas sprang på 1:a sträckan och Frasse på sträcka 9. Makalösa lopp.

Hur var det då med förnygringen i år? Nja, Fredrik H var sugen som vanligt vilket är kul men Erik Paulsson avvaktar och tar ett mellanår. Han är snart tillbaks och satsar igen hoppas vi. Erik, du behövs och vi har kul tillsammans så kom gärna igen lite mer till hösten.

Fredrik Johansson är en ny sportsman



Fredrik Johansson



som vi också behöver, efter några år som junior visade han sig mogen att ta sig an tuffare uppgifter. Efter en del manfall i lag 2 ringdes Fredrik upp kvällen innan tävlingen om att ta en nattsträcka och ställde upp. Vi var väl inte odelat optimistiska för hur det skulle gå. Det var den mest spännande utmaningen i år och det gick bra. Laget som helhet väckte kanske ingen större uppmärksamhet på löpsedlarna. Vi satte samman det som ett kombinationslag med Södertörn. Att få spons från teleoperatörerna efter allt ringande som Göran Hillgren och jag tvingades till innan, mot alla odds, hela laget var klart borde vara självklart. Tyvärr har de inte hört av sig annat än medelst faktura...

Laget diskades efter brytningen på långa

natten men fortsatte ändå till vägs ände sänär som ytterligare en förkortning på sista sträckan.

Totalt sett tycker i alla fall jag att det blir så mycket trevligare och roligare när vi har två lag än ett. 10-mila känns större, man springer på varandra mer på TC och vi får fler eldvakter i tältet samt inte minst mer intresse på vinterträningarna.

Ta en titt i tabellen och studera tider. Jag skulle vilja säga att alla gjorde mycket bra ifrån sig.

Terrängen passade kanske lite bättre för yngre lag med snabbare löpare. Vi gör nog bäst ifrån oss då det är mer svårorienterat eftersom vi har så mycket rutin med vår relativt höga medelålder.

Str	Gaffling	Typ	Banlängd	Löpare	Placering	Str.tid	Km.tid	Laget efter täten
1	Ja	Dag/Skym	11,4 km	Jonas Nyman	183	1.04.47	5.40	7.49
2	Ja	Skym/Natt	11,4 km	Björn Silwén	213	1.18.35	6.53	22.49
3	Ja	Natt	11,4 km	Göran Nilsson	180	1.19.33	6.58	38.07
4	Ja	Natt	6,7 km	Björn Salomonsson	184	51.44	7.43	52.50
5	Nej	Natt	17,1 km	Johan Hasselmark	183	2.09.45	7.35	1.25.28
6	Ja	Natt	6,7 km	Anders Bergmark	187	56.42	8.27	1.43.04
7	Nej	Natt	7,9 km	Fredrik Holgersson	178	1.03.10	8.00	2.02.08
8	Ja	Natt/Gryn	10,0 km	Frasse	163	1.06.25	6.38	2.08.35
9	Ja	Dag	10,0 km	Olof Persson	153	1.10.49	7.08	2.23.19
10	Nej	Dag	16,2 km	Mårten Källström	172	2.07.32	7.52	3.03.11

Rapport från damernas 10-mila, om blöt skog och shopping

I år fick vi inte ihop 3 damlag till 10-mila, pga några tidiga återbud, så det fick bli 2 lag istället. UK valde då att låta de yngre tjejerna, yngre än D40, springa i lagen. Vi +D40 fick vara reserver.

Även damernas lagledare lämnade återbud, efter många års trogen tjänst. Han tänkte själv delta i 10-milas veteranavle. Nu stod vi där med 2 damlag men ingen lagledare. Jag bestämde mig då för att ställa upp, jag skulle ju ändå åka ut till tävlingarna. Att vara lagledare kan ju inte vara så svårt.

Våra lag skötte sig bra och första laget startade fint med Anna T som kom in på en 138:e plats enbart 5:54 efter ledande lag. Därefter sprang Emily och Marlene som båda tappade några placeringar. Därefter sprang Elin och Sofia, båda två plockade in några platser och laget slutade på en 260:e plats (förra året kom första laget på 271:a plats). I andra laget sprang Ingrid, Therese, Sanna, Bea och Nadja. Alla gjorde fina prestationer och laget slutade på en 319:e plats. Till skillnad mot förra året så klarade sig båda damlagen från omstart!

Det var jobbigare att vara lagledare än vad jag hade trott. Som lagledare skulle jag räkna ut när tjejerna preliminärt skulle starta på sina sträckor, men det löste jag enkelt genom att fråga hur länge de tänkte vara ute och springa. Alla svarade ca 1 timme och då blev det lätt att räkna ut deras respektive

starttider. Det visade sig att de flesta faktiskt gissade sina tider väldigt bra. Samtidigt som de var ute och sprang skulle jag anteckna måltider, peppa nästa löpare, se till att de gick till växlingsfälla i tid, hinna se något av tävlingen, hejja fram tjejerna, kolla slutgiltiga resultat mm. Det var faktiskt jobbigare än att tävla själv, då är man ju färdig i och med att man kommer i mål. Nu är våra tjejer så rutinerade så min uppgift att se till att de var vid växlingsfällan i god tid fixade de



Sofia och Marlene



alldeles själva utan lagledarens hjälp, för det hann jag inte med.

Vad tyckte då några av tjejerna om sina lopp? Svaren varierade från "urdåligt, missade nästan alla kontroller", "det gick sådär, bra i början, men sedan gick det sämre" till "det gick ganska bra".

Simone Niggli-Luder, Ulricehamns OK hade en sändare på sig när hon sprang och vi kunde följa hennes lopp på en storbildsskärm. Vi kunde se hur Simone bommade en sten i ett grönområde, hur hon irrade omkring innan hon kom fram. Nadja hade ingen sändare på sig men vet ändå hur det kändes för hon gjorde samma miss, samma sten, samma grönområde, men vid en annan tidpunkt.

Hur var skogen i övrigt? Tjejerna verkade tycka att den var väldigt varierande, den var fin men blöt på några ställen, det var en massa träd ivägen, mycket sten, detaljfattigt, lättlöpt etc. Det var tydligen väldigt blött för Nadja sprang med vatten upp till knäna och när hon kom i mål var hon så kall att hon inte lyckades knyta upp sina skor själv. Lagledaren var inte närvarande (hann inte med det) så en annan klubbmedlem fick hjälpa henne istället.

Ett 10-mila innebär inte enbart att man tävlar, man måste ju även besöka stora shoppingtältet. Tjejerna och även lagledaren hann med det och det blev en del inköp av strumpor, byxor och tröjor. Shoppingtältet fick godkänt i år, men det har varit bättre tidigare år.

Nästa år hoppas jag att vi återigen kan starta med 3 damlag och att jag får springa. Jag tror att jag gör mer nytta som halvdan orienterare än som urusel lagledare. Så till nästa år finns det en ledig plats som damernas lagledare till hugad spekulant. Ansökan med meriter kan lämnas till dam-UK.



Elin på väg ut ut växlingsfällan.



Bea i växlingsfällan



Nadja på väg i mål, sista sträckan lag 2.

10-milas veterankavle

I fjol utökade man 10-mila med en veterankavle med tre sträckor. Minimiåldern för laget var 180 år och minst en dam skulle ingå i laget. I år hade man slopat kravet på damdeltagande vilket öppnade möjligheten för SSK att delta.



Undertecknad (Rune), Svenåke och Göran J fick förtroendet att springa. Veterankavlen inledde 10-mila med start redan vid 11-tiden på lördagen. Det var ca 140 lag som deltog och SSK stod i första startledet. Efter rusningen över startgårdet var säkert 100 lag före ut i skogen. Vart har all snabbhet tagit vägen? Men väl ute i skogen rullade det på bra. Jag hade ingen kontakt med täten men såg löpare lite varstans. Terrängen var extremt lättlöpt och orienteringen ganska enkel om man hängde med på kartan. Efter i stort sett inga misstag hörde jag strax efter att sista kontrollen passerats att första lag växlade. Det var ju glädjande att vi inte var mer efter. Placeringen vid 1:a växeln blev 21:a 45 sekunder efter vilket jag var helt nöjd med. Under 6 min/km, det var nog många år sedan det hände. Man insåg nu att det skulle gå ruggigt fort senare på dam- och herrkavlen.

Tyvärr fortsatte det inte så bra för oss på

nästa sträcka. Svenåke läste mot fel kontroll och vid utstämplingen saknades en kontroll. Det var lätt hänt eftersom banan gick i kors i ett smalt parti. Utan vetskap om misstaget sprang sen Göran sista sträckan mycket bra.



Rune och Göran. Svenåke saknas på bilden.

Garmin Forerunner 301

– en GPS-baserad pulsmätare



I förra numret av Skubbaren fanns en rapport från Polar S625X – den kompletta löpardatorn. Men man är inte prylgalen nog om man nöjer sig med en enda ynka leksak. Lite nyfiken som jag är så satsade jag denna gång på en GPS-baserad pulsmätare. Hur skulle denna stå sig i jämförelse med Polaren?

Men innan vi dyker in på mina tester så kanske krävs en liten förklaring vad Garmin Forerunner 301 är. En GPS, (Global Positioning System) som sitter på en liten handburen enhet, och en pulsmätare med sedvanligt pulsband runt bröstet. Själva GPSen är lite större än en vanlig klocka men inte så himla mycket större, se bilden. Dessutom medföljer programvara och kabel för överföring till datorn. Överföringen sker via USB, som ju är standard på dagens persondatorer. Paketet får man för ett facilt pris på cirka 3000 SEK.

När man då ska ge sig ut på sin lilla löptur slår man på klockan och den försöker etablera kontakt med några av de 24 satelliter som snurrar runt jorden. För att den ska kunna veta läget så måste den få kontakt med minst 3st satelliter. Ju fler desto bättre precision. Som en tumregel anger Garmin noggrannheten till 15m. Första gången man

använder klockan, eller om man åkt tvärs över jordklotet kan det ta upp till 15 min innan den fått kontakt. Lite jobbig väntan när man står där med löparskorna på och bara längtar att ge sig ut på sin löptur. Tur att det normalt går mycket snabbare, men några minuter behöver den alltid. Kan ju vara bra då under uppvärmningen, om man då brukar utföra en sådan?

Vetenskaplig som man är så blev min provtur på Källbrinks IP. Tre varv runt 400m banan, alltså en känd sträcka på 1200m. Min Garmin noterade glatt 1.28 km. Hmmm, 80m fel och dessutom för mycket. Normalt säger man att en GPS mäter för lite efter som den kan "gena" i kurvorna, det vill säga raklinjer istället för cirklar. Lite besviken med resultatet gav jag mig lite moloken hemåt för att analysera detta i datorn. Mätningarna visade att varven mättes till 421m, 427m och 434m.



Snättringe-Stuvsta

Man får även en kartbild uppritad och där såg man att jag nog varit ute på ytterbanan ibland. Med klockan medföljer även bakgrundskartor. Fast dessa kartor är ett skämt i sig, innehåller i princip E4/E20 och Huddingevägen och inget mer. Men man kan köpa till kartor eller utnyttja Internet, som jag gjorde. Mer om detta nedan.

De rapporter jag har fått av andra var att klockan skulle ha betydlig bättre precision än ett fel på 80m per km. Kunde mottagningen vara dålig vid Källbrink, något där



Fuengirola

som stör eller så? Alltså blev nästa test en löpning på asfalt. Ja, jag springer ju ofta på asfalt. Det ni, kära orienterare, som sällan eller aldrig lämnar skogen. En runda som jag har mätt upp, via karta och Polaren till 6.8km blev nästa test. Mycket bättre och nu blev rapporten 6.74km. Men inte helt bra, för tittar man i datorn på kurvorna för hastighet ser man att den varierar lite upp och ned även i jämn fart på en raksträcka.

Jämfört med Polaren så varierar hastighetskurvan mycket mer. Även om man utnyttjar den utjämning som finns i programmet.

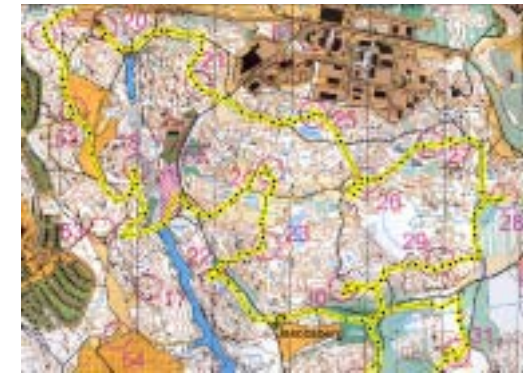
Nu ville jag även få med en bättre kartbild, och som vanligt var Internet min lösning på problemet. www.motionbased.com är en site där man kan ladda upp data från Garmin och analysera detta med deras program, och med riktiga kartbilder som bakgrund. Jag anslöt mig till gratisjästen som dög bra för mina syften. Nu blev det roligare, med alla vägar inritade. Av bilden kunde jag också se när Garminen hade tappat noggrannheten, jag visste på vilka vägar jag hade sprungit. Men lite roligt är att på kartan finns en liten sjö inritad, Alby-sjön, som jag aldrig har sett där. Även om jag bött större delen av mitt 50-åriga liv i Snättringe. Någon har nog matat in koordinaterna lite fel när de la in sjön på kartunderlaget, någon annanstans saknas nog denna sjö.

Den programvara som följer med Garmin Forerunner 301 redovisar inte höjdkurvorna, en lite detalj som jag uppskattat med

min Polar S625X. Men via www.motionbased.com får man med dessa. Tittar man på bilden från min löpning nere i Fuengirola, Spanska Solkusten och en arbetsresa, ser man en liten klättring vid 3km, annars höll jag mig nära strandremsan. Men att mäta höjden med satellitmätning och GPS kräver ännu mer satelliter än att mäta läget och jag har sett att ibland visar den väldigt mycket fel, här är mätningen med Polaren vida överlägsen.

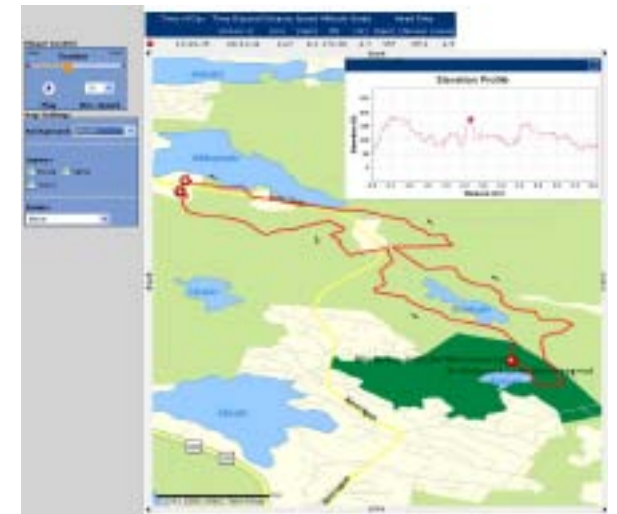
Kan man då ha nytta av GPS i skog och orientering? På tävling är det väl förbjudet, klockan har en funktion "hitta hem", men är det något för träning då? Alltså fram med karta och kompass, på med klockan och ut i skogen. Naturpasset för Harbro blev det. Klockan tappade kontakten några gånger, tät skog kan ge dålig kontakt. Om den inte får kontakt inom 30s piper den till. Rätt nöjd med min orientering, inga större bommar, begav jag mig hemåt för analys. Men här duger inte kartan i www.motionbased.com. Efter lite grunande och med en del tricks så scannade jag in OL-kartan och fixade en transparent bild från GPS-meningen och passade ihop dessa. Resultatet blev rätt bra. Man ser att jag gjorde en liten krok vid 26:an. Jag ser också att GPSen hade problem mellan 24 och 18. Jag sprang på stigen och var INTE inne i förbjudet område. Som sagt lite arbete för att få till bilden, men kul när resultatet är där.

Vad rekommenderar jag då, Polar S625X eller Garmin Forerunner 301. Enbart för pulsmätning gillar jag Polaren



Naturpasset i Harbro

bättre, och med bättre programvara i datorn. Hastighetsmätningen med Polar och fotsensorn är känslig och kräver omsorgsfull kalibrering men fungerar för mig bättre än GPS. Möjligtvis kan man få bättre kontakt med satelliterna om man sätter klockan längre upp på armen istället för på handleden, eller väntar på förfinad GPS-teknik. Jag använder min Polar mer än min Garmin, men det är ju lite olika typer av leksaker. Fast ännu ganska dyra.



Milbanan vid Hellasgården



Starten uppför Lidas slalombacke. Alla foton från Lida Loop: Bimbo Bikers, <http://come.to/bimbobikers>

LÅNGLOPPSCUPEN SWIDEN

Långloppscupen MTB består av sju del-tävlingar där resultatet från de fem bästa räknas i den sammanlagda cupen. Lida Loop som är ny tävling för i år är cupens tredje deltävling.

Tullinge SK är arrangörer och tävlingen riktar sig till både elit och motionärer. Ambitionen är att nå de tusentals motionärer och idrottare som använder mountainbiken som träningsredskap inom sina andra idrotter. Därför lade man krut på

att skapa ett spännande tävlingscentrum med varvingar, spurtpriser och att lägga roliga banor för både elit och motionär. I år var det nästan 1000 deltagare.

Övriga lopp i cupen är:
 Kjells tur, 78 km (28 maj)
 MTB-Vättern 72 km (2 juli, SM)
 Mörksuggajakten 70 km (17 juli)
 Långa Lugnet ca 120 km (13 augusti)
 Finnmarksturen 112 km (27 augusti)
 Bockstensturen, inställd

av Thomas Hugosson



– 10 minuter till start, ekar speakerns röst i högtalaren samtidigt som jag kikar efter elitens start uppför slalombacken. Har jag tränat tillräckligt? Kommer jag att orka? Kommer cykeln att hålla? Blir det trångt i skogen? Oroliga tankar trängs tillsammans med försök till koncentration och fokusering. Jag står på startlinjen till Lida Loop Mountainbike Race, 65 km cykel i terräng, 3 st. loopar på ca 20 km var i skogarna kring Lida friluftsgård som utgjorde TC.

Hur började då detta...

Strax för jul hittade jag i en cykeltidning en lite notis om ett MTB-lopp här i Stockholm. Platsen var Lida, som också kändes lite av hemmaterräng. Efter många mils skidåkande i spåren så vet man ju liksom var det är lite backigt och var det är fint. Så en MTB-bana runt om Lida borde bli perfekt. Träningsmässigt vet jag också ungefär vad som väntade, eftersom jag tidigare kört några MTB-tävlingar. På hemsidan såg jag att arrangören var Tullinge SK, vilket borde vara en god förutsättning för att arrangemanget skulle vara bra. Vet ungefär hur andra arrangörer av MTB-lopp har klarat av den uppgiften. Jag kan bara säga att med få undantag så är vi orienteringsklubbar långt före i hantering/planering/genomförande av idrottsarrangemang.

– Snart är täten framme vid första skogs-partiet och redan har en klunga på 20–30 personer bildats. Det här ser ut att gå fort och nu är det bara 5 minuter kvar för er

andra som står här och väntar på att få komma iväg.

Speakerns röst gjorde att pulsen steg ytterligare. En snabb check över cykeln, kedjan på plats, däckerna pumpade, rätt framväxel för starten, vattenflaskan fastsatt och på plats, bromsarna fungerar, cykeldatorn nollställd, skosnörena knutna, hjälmen fastsatt, cykelhandskarerna fastsatta, solbrillorna på plats,. Nu dj-ar är det bara att köra.....

– Pang!!!!!!!!!!!!

Vad händer där framme? Vi står ju stilla och starten har redan gått! Sådärja nu börjar det sakta rulla. Därframme är slalombacken. Inte för ivrig nu, det är 64 km kvar till en spurt. Hoppa av och småspringer uppför den sista branta delen innan det bär iväg ut på första looperna, GIANT-loopen 22,5 km, på grusstigarna (skidspåren) upp mot Storvreten.

Det är en skön upplevelse att ligga på "rulle" bakom en annan cyklist och lätt



Tävlingen var upplagd i tre loopar, första Giant-loopen, andra Cykloteket-loopen och tredje och sista Bianchi-loopen

kunna trampa i 35km/h utan märkbar ansträngning. Allt susar tyst fram, framdämparen jobbar, ett skönt flyt infinner sig. Blicken långt fram för att kunna hinna reagera om någon kör omkull eller om något annat händer och är det inte så att man hör några glada skratt från någon glad och än så länge lycklig cyklist.

Efter 6 km så kommer vi in i det första skogspartiet. Lite kö uppstår när det smalnar av. Nu börjar de mer tekniska partierna. Det är här som MTB-åkaren sällas från Racer-åkaren. De som inte tränat på stigar med rötter, stenar, diken, gropar, buskar och annat löst material som sedan blandas upp med lite blöt och kladdig lera, får snabbt hoppa av och leda cykeln. På såna här sträckor är det fantastiskt att se hur elitåkare tar sig fram. Det är ibland svårt att förstå att man kan cykla så fort i stökig terräng. Ibland kallas dom här partierna för "singeltrack" och det är samma som en liten stig för oss orienterare.

– Oops, akta, se upp! Kan man inte cykla

får man väl hålla sig åt sidan. Försöker finna flytet utan att ta i för mycket. Försöker ta rygg på tjejen framför. Cykel studsar lite i uppförsbacken och jag får ställa mej upp de sista 10 metrarna över krönet.

Banan svänger västerut mot Vårsta och vi passerar Sörmlandsleden och golfbanan vid Botkyrka. Många små fina skogspartier blandas med snabba grusvägar. Avslutningen av första loopen är tuff. Vi kommer in längst ner vid skidliften och sedan är det bara att ta sig upp till starten för elljusspåret där vätskekontroll och 2a loopen startar. Känner av mjölksyran när jag stannar till och dricker. Tar fram sexkantsnyckeln för att dra åt fästet för sadeln som sitter lite löst.

2a loopen, CYKLOTEKET-loopen, gick bort mot Brantbrink. Strax efter Lida passerar ett av det svårare tekniska partiet som kallades "Diagonalen". Mitt på diagonalen fanns ett riktigt surhål. Efter nattens ihärdiga regnande var det riktigt blött i hålet. Lagg till att ca 900 cyklister ska passera igenom och ni förstår att här blev ett ställe där



I de tekniska partierna sällas MTB-åkarna från raceråkarna.

publiken fick sitt lystmäte. Eliten kunde passera ganska obehindrat, några lyckades till och med cykla igenom! Snart blev hålet för djupt och många som försökte stod på näsan och "badade" i lerpölen. Självt hade jag "rekat" detta parti under lördagen och valde direkt ett spår till vänster som bara nådde mej upp till knäna.

Harbro-stugan passerar i flygande fläng. Ner över bron och ut på elljusspåret och uppför den där fruktade branta backen. Tycker att det börjar ta emot ordentligt när jag leder cykel sista biten uppför backen. Drygt 30 km har cyklats och 35 återstår. Det här blir nog jobbigt...

Fram mot vätskekontrollen vid Brantbrink kör vi på småstigar och spåren ute på tallheden. Får in bra flyt och har sällskap med några andra gubbar som pustar och stånkar lika mycket. Någon kilometer innan vätskan i en nerförsbacke sitter jag lite för långt bak på sadeln som i en grop lossnar lite i sitt fäste så den sluttar lite lätt bakåt. Beslutar att köra fram till Brantbrink och

fixa det där eftersom de har lagningshjälp där. Får slita lite fram till hjälpen. Dricker och fixar med cykeln som tar någon minut. Vägen tillbaka mot Lida är utan draghjälp för min "klunga" stack ju iväg när jag fixade med sadeln. Vid sidan av sandtaget kommer en singeltrack som är som en berg och dalbana. En hårt packat sandstig med mjuka kullar vart femte meter i en lätt utförsbacke. Det är bara att sitta och åka med och tycka att det är "skitkul" det här med MTB. Det känns ganska slitsamt nu, men det är ju bara 25 km kvar. Bara att bita ihop och kämpa på. Benen är lite stela men känner ändå att kroppen fortfarande är hyfsat med.

F-n vad brant denna backe var då... Hör speakern från högtalarna på Lida så det kan inte vara långt till varvningen. Nu känner jag igen mej också, här har jag ju åkt skidor på vintern och där framme ligger ju den nerbrunna ladan, över diket där bara och sedan ner till vätskan och varvningen.

Tar lite satts över diket men missar lite och får snabbt hoppa av cykeln för att inte



Thomas Hugosson längst till höger.

tappa balansen. När jag landar i "pik" med stela ben, nyper båda lårmusklerna och krampar rejält. Där står jag stel som en pinne med fruktansvärd smärta utan att kunna röra mej hållande i en lite vidjekvist som är så smal att det måste ha sett löjligt ut.

– Äre du Hugosson? Hör jag en röst från skogen och ser att där sitter Leffe Andersson och myser i blåbärsriset. Det gör så ont i låren så jag kan bara nicka och sucka. Sakta släpper krampen och jag byter några ord med Leffe. Han undrar om jag ska bryta nu eller hur jag ska göra.

– Ska ta mej ner till vätskan och vila och dricka så får jag se hur jag gör. Som jag känner det nu så stannar jag nog. Försöker stretcha men det hugger till direkt. Försöker dricka min medhavda dricka och plockar fram druvsockret. Sakta släpper krampen igen och det övergår till att bara göra ont. Med stela och värkande ben rullar jag sakta in det sista 100 metrarna till vätskan.

– Var finns saltgurkan? frågar jag funktionären.

– Där borta på sista bordet! Saltgurka är

en klart underskattad produkt. Den ger ett välkommet salttillskott. Speciellt viktigt när man arbetar (så man svettas) hårt under lång tid. Mycket salt försvinner ut med svetten. Kramp är ofta ett tecken på vätskebrist och saltbrist. Tog en 4–5 gurkor och lika många muggar vatten. Hittade Byss bland publiken som stod och väntade på några brandkårskillar. Snackade lite om att ge upp men Byss peppade mej att fortsätta och i takt med att jag fick vila, dricka vätska och äta saltgurka så tänkte jag att sista slingan ska trots allt vara den lättaste och jag kan väl alltid prova en liten bit till. Fixade till sadeln igen som fortfarande inte ville sitta helt fast (slitet fäste kanske?) Efter ytterligare saltgurka och några muggar vatten så bestämde jag mej för att prova en bit till. Solen sken ju i alla fall. Jag kom väl ungefär 1 km...

3e och sista loopen, BIANCHI-loopen startar ovanför Lida gård, tvärs över parkeringen och upp över höjden mot Pålalmalm. I uppförsbacken efter parkeringen när jag skulle hoppa av för att gå och landa så slår krampen till igen. F-n tänkte jag nu är det kört. Krampen släppte nästan direkt och jag



Vid varningarna fanns det chans att få dricka langad till sig.

kunde fortsätta gå. Tänkte att det verkar vara så att när jag hoppar av cykeln och landar så blir det för stumt för lårmuskeln så den får kramp. Dricker lite extra och tar ytterligare en druvsockertablett. Hoppar upp på cykeln och nästa gång jag ska kliva av cykeln så tar jag det lugnt och försiktigt. Det fungerar, ingen kramp. Banans svåraste nedförsbacke är strax innan vi passerar Lidavägen och fortsätter Sörmlandsleden öster om Getaren och upp till Pålalmalm. Den här delen är nog en av de finaste. Det rycker lite i benen ibland men taktiken att ta det försiktigt när jag ska kliva av håller. Är hela tiden noga med att dricka mycket och äta lite energikaka. På slutet av en asfaltstäcka, som man just då inte ville skulle ta slut utan räcka ända fram till mål, mötte jag Berra som flaggvakt. Morsade och sa att jag hade lite ont i benen och då sa han att de hade massage nere vid kontrollen. Då var det bara att svänga ner mot sista vätskan.

Nere vid kontrollen fanns ett litet tält där några snälla damer tog hand om mina onda ben. Det var skönt att få lite värme av linimentet och att lösa upp lite av stelheten i musklerna. Nu var det bra 13 km kvar och jag kände mej ganska pigg. Det här skulle nog gå vägen trots allt.

Sista milen rullar sakta på. Inte så mycket snack av de som cyklar bara lite uppmuntrande tillrop. Några får kramp liksom jag och står och vilar vid sidan. Någon har fått punktering och står och fixar. Känner att jag får tillbaka mer och mer energi. Sista kilometrarna mot Lida är på grusväg och högtalarljudet ger ytterligare extra krafter, för nu är det nära. Avslutningen är lika grym som den på första varvet. Lyckas med lägsta växeln cykla hela vägen uppför slalombacken och lycklig och glad korsar jag mållinjen efter nästan 5 timmars arbete.

Så står man då här i målfällan med ett leende och medaljen runt min hals. För 2 timmar sedan trodde jag inte på detta. Känslan av att ha genomfört en prestation är nästan alltid densamma, en stolthet av att klarat av ett uppsatt mål.

Pratar lite med Fredrik Holgersson som också cyklat och som slagit mej med ca 20 minuter. Han måste ha cyklat om mej vid varvningen efter andra loopen. Vi hade väl ungefär samma erfarenhet av loppet, långt, jobbigt, men jädrigt kul.

Åt lite mat, gratis pastasallad till alla startande. Bytte om, orkade inte gå ner till duschen som låg nere vid sjön. Gick en sväng runt på TC och kollade in vad som fanns i de olika stånden. Det blev ett par nya bromsklossar till hustruns cykel och en Lida Loop t-shirt till mej för att jag varit så duktig (tycker jag). Packade ihop mina saker och gjorde en sista kraftansträngning genom att cykla till bilen som stod på gärdet 1 km



Det finns olika sätt att ta sig i mål!

innan Lida. Väl hemma blev det cykeltvätt och klädtvätt innan man glad i hägen sjönk ner i fätöljen med en kall öl, och det tog inte så lång tid innan man somnade.

Väl mött nästa år på cykel i Lidaskogarna. Hemsida: www.lidalooop.se

Resultat motionsklass:

4 Hasselmark Johan 3:08:07. Han tävlade för FJS.
333 Holgersson, Fredrik 01:34:21 03:01:08 04:31:40
400 Hugosson, Thomas 01:27:59 03:00:09 04:51:22



Vinnare av damklassen var Maria Östergren, CK Uni på tiden 2:41:42, vilket endast 20 herrar klarade av att matcha. På andra plats kom Anna Enocsson, Ghost Internationell Racing/Motala AIF 2:51:15 och trea Åsa Erlandsson, Varbergs MTB 2:54:17.

Statistik från tävlingen:

Herrar Tävlning: 305 anmälda, 272 startande, 239 fullföljande
Damer Tävlning: 41 anmälda, 32 startande, 27 fullföljande
Herrar Motion: 595 anmälda, 516 startande, 473 fullföljande
Damer Motion: 52 anmälda, 43 startande, 38 fullföljande
Totalt: 994 anmälda, 862 startande, 777 fullföljande



Vinnare av herrklassen var Magnus Palmberg, OK Hammaren på tiden 2:27:45, tvåa Anders Ljungberg, IK Hakarpspojarna endast sekunden efter på tiden 2:27:46 och trea Filip Tavell, Team ICA-Red Bull 2:29:39.

av Nadja Dahlström

Får får får? Nej får får lamm

Jag tänkte berätta lite hur det är att arbeta med får under ett år.

Fåråret börjar på hösten då vi skiljer tackorna från baggen. Vi vill nämligen bestämma när lammen ska födas. Vi brukar sedan låta baggen komma till tackorna i mitten av november. Då föds lammen i mitten på april. Tackorna är alltså dräktiga i ca 5 månader. De sista veckorna innan den beräknade lammningen går vi och tittar på tackorna lite nu och då för att se om vi kan se om lammningen närmar sig. Några tecken kan vara att tackan inte vill äta, juvren svullnar och de börja gå mer för sig själva. Ibland ser man inga tecken alls utan det ligger ett eller två lamm i hagen på morgonen när man kommer.

Om vi tycker att det verkar vara dags för tackan att lamma, så tar vi in henne i en enskild box. De flesta gångerna sköter de om lammningen helt själva. Vi har gutfår och de får för det mesta två lamm. Efter födseln slickar tackan rent lammet/lammen. Lammet försöker direkt stå på sina ostadiga ben. Inom 2 timmar bör den kunna stå så bra att den kan dia. Råmjölken (den första mjölken som tackan ger) är väldigt viktigt för lammet. Den innehåller bl a antikroppar som hjälper lammet att stå emot sjukdomar.

Tackan och lammen får stå tillsammans i en box i ca två dagar för att de ska lära känna varandra på lukten och rösterna.



Råmjölken (den första mjölken som tackan ger) är väldigt viktigt för lammet.

Därefter får de gå tillsammans med de andra tackorna och lammen.

Vid ca 1 mån ålder börjar lammen att äta gräs. De diar fortfarande och ända tills de blir ca 4 månader gamla. På slutet är det dock mest som tröst. Vid denna ålder börjar det bli dags att på nytt skilja baggarna från tackorna för att förhindra tjuvparningar.

De går sedan åtskilt tills det är dags att sälja lammen eller slakta dem man inte kan sälja levande. Därmed har ett år tillsammans med fåren gått till ända.



Från vänster, Jonas, Anders, Fredrik H, Johan, Peter G, Sofia, Olof, Emily, Nadja, Therese, Jenny, Hanna, Anna T och Marie. Björn Silwén saknas.

Jukola- & Venlakavlen 2005

Så var det åter dags för den stora kavlen i Finland som går av stapeln i mitten av juni varje år. I år var TC beläget ett antal mil nordöst om Helsingfors och Snättringe ställde upp med ett herrlag och två damlag.

av Erik Paulsson

När alla hade samlats i Siljaterminalen fredagen den 17:e juni var det dags att stiga på båten som skulle ta oss till Helsingfors. Fartyget hette Silja Symphony och vi skulle vara framme morgonen därpå vid halvtiotiden finsk tid. Väl framme skulle undertecknad, som aldrig hade varit i Helsingfors innan, få uppleva metropolen under en cirka 10 minuters bussfärd ut ur staden. Man kan nog konstatera att det finns roligare sätt att tillbringa 10 minuter och sedan resterande två timmar med att sitta i en trång finsk buss utan fungerande luftkonditionering och med hög koldioxidhalt. Men

till slut var vi ändå framme vid TC och det var tydligen sagt att det var rekommenderbart att ha stövlar till hands. Detta råd skulle dock visa sig vara helt onödigt då det mesta av vattnet som fanns på TC avdunstade på grund av den gassande solen. Vårt militärtält fick fungera som solskydd under dagarna då temperaturen nog inte understeg 23 grader.

Snättringe hade som sagt ställt upp med två stycken damlag och varje lag bestod av fyra personer. Vid halv fyrtiden var det dags för en fjärdedel av lagmedlemmarna att bege sig till starten och för vår del handlade



Jonas sprang första sträckan och växlar över till Jarl.

det om Anna Tiderman och Hanna Brus. De hade en cirka 5,3 km lång sträcka framför sig och skulle tampas med över 800 andra kombattanter ute i skogen. De båda damlagen verkade vara väldigt jämna och i mål efter fyra sträckor med Sofia Persson och Nadja Dahlström som sistasträckslöpare fick lag 1 placeringen 300 och lag 2, hör och häpna, placeringen 302. Endast åtta sekunder efter!

Undertecknad var i Finland som reserv och kan därför inte ge några riktiga betraktelser från skogen, men av röster hörda under helgen var det tydligen en rätt trevlig terrängtyp att ha att göra med. Nåväl, klockan 23.00 var det dags för herrkavlen där sju sträckor skulle avklaras under nattens timmar. Lagom till detta anlände också Björn Silwén som var influgen från Stockholm för att kunna springa vettet av finnarna. Snättringe hade ställt upp med ett lag som såg väldigt starkt ut på papper och det skulle visa sig att det förhöll sig så även ute i den finska skogen. Mer än 1300 lag var anmälda och jag kan säga att det är en rätt

mäktig syn när fler än 1300 frustande och krigstörstande män ger sig ut jagande i skogen till ljudet av en kanon. Jonas Nyman sprang första sträckan för Snättringes räkning och sedan flöt det på bra med alla löpare.

Dessvärre drabbades vi även det här året av felstämplarsjukan, men det som är glädjande är att laget låg på en 222:a placering innan detta inträffade. När hela laget var i mål verkade alla vara ganska nöjda med sina insatser och formkurvorna såg ut att sitta där de skulle.

Dagen därpå blev det än en gång dags för lite lapande av sol för att sedan hoppa in i bussen. Vår gasglada busschaufför visste verkligen hur de finska grusvägarna skulle tas med sina rallysvängar efter att nästan ha prejat ut ett flertal bilar ut i bushen. Väl ombord på båten vid buffén var det som vanligt stöjtigt och alla japanska turister skrattade glatt i takt med alla lustiga svenskar. Turligt nog kom också alla i land i huvudstaden morgonen därpå – dock en aning tröttare än vad de borde ha varit.

Teori – för att få in tekniken

Under våren har klubbens tränande ungdomar tillsammans med några något mer erfarna orienterare suttit bänkade i klubblokalen för att, med blandad entusiasm och glädje ibland, minnas de perfekta vägvalen till olika kontroller tillsammans med några mindre lyckade val under tävlingar som varit, allt för att Snättringe i framtiden ska ta sig fram snabbare och med större säkerhet i skogen.

Vid fem tillfällen, det första i januari och det senaste i mitten av maj, har vi samlats för att gå igenom kartor. Kartorna, som varit från tävlingar under hösten, har vid ett tidigare tidfälle lämnats in till Göran Nilsson som scannat in dem på datorn. Rune Rådeström, Larsa Bjursäter och Jonny Nilsson har sedan tillsammans med Göran försökt förklara hur det skulle kunna komma sig att man misstagit ett höjdparti för ett annat för att sedan förvilja sig helt eller varför ett annat vägval på kartan hade varit att föredra, kanske för att det vägvalet gav en bättre sista säkra istället för det man på tävlingen tog, som visserligen kanske såg kortare ut på kartan men som i slutändan knappt innehöll någonting som man kunde ha nytta av att läsa av innan kontrollen.

Eftersom kartorna var från olika tävlingar runt om i landet var det också intressant att se hur olika skogarna kan se ut. Jag själv, som jämfört med de flesta andra här i klubben, fortfarande är en gröngöling i sådana

här sammanhang, fick i alla fall förutom de många bra tipsen om orienteringsteknik i skogen (tack!) lära mig tecken för gärdesgårdar (från Skåneterrängen) och att grått på kartan betyder ”öppet” i de finska skogarna.

Söndagen den 15 maj, två veckor efter Söders Sols Dubbelbävaren och OK Ravinens Ravinträffen samlades vi sedan vid Tingshuset för att gemensamt åka till



Anna Movin visar Rune hur hon tänkt springa.



Genomgång av banorna man tidigare har sprungit.

Högsta Motorbana igen (där de båda tävlingarna varit) för att springa om en av banorna från de två tävlingarna. Alla sprang tillsammans med en uppföljare som skulle se om man sprang mer rätt den här gången på de sträckor man tidigare bommat på. Jag fick Tomas Movin som sällskap efter mig och han lyckades faktiskt få mig att stressa mindre då jag sprang för att istället fokusera mer på kartan och terrängen för att få dem att gå ihop.

Jag tror alla var jättenöjda med den söndagen även om den fick ett litet oväntat slut då Görans bil bestämt sig för att låsa ut sin ägare och hans passagerare. Lyckligtvis var vi inte flera timmar hemifrån så hjälp (i form av en extra bilnyckel, då den andra befann sig i den låsta bilen) kunde efter en liten stund komma till undsättning.

Torsdagen veckan efter samlades vi sedan igen för att gå igenom banor från de två tävlingarna och för att diskutera våra erfarenheter från söndagen. De flesta hade bytt ut

sina eventuella extrakrokar på vissa sträckor för att istället springa rätt på vilket visar att det kan vara lätt att göra misstag i skogen men också att det kan vara lätt att springa rätt!

Den gemensamma åsikten om alla de här teknikteoriträffarna är nog att de har gett något både i form av nya erfarenheter och tips. Så förhoppningsvis kommer vi grönklädda i skogen i framtiden att springa med bättre teknik än tidigare!



Emily på tävling.

Sprint- och Lång-SM 2005

Torsdag 9/6

Årets upplaga av sprint och Lång - SM gick av stapeln i Umeå. Sprinten ägde rum vid regementet där centralorten för O-ringen var 1997. Lång - SM ägde rum 2,5 mil norrut vid Taveljö. I år representerades Snättringe av Anna och Sofia. Vi flög upp från Bromma på torsdag eftermiddag. Väl i Umeå blev det flygbuss in mot centrum och boendet. När vi hade installerat oss gick vi ut och rekognoserade inför morgondagen.

Fredag 10/6

Klockan 08.00 var det dags att gå upp. Vi kände oss inte så laddade inför tävlingen. Anna var orolig för hur det skulle gå för hon hade inte tränat ordentligt på några veckor pga. en stukad fot. I Sofias klass var det så få anmälda att alla gick vidare till finalen men de var ändå tvungna att springa kvalet för att få veta startordningen till finalen.

När vi väl var på samlingsplatsen och fått våra nummerlappar började uppladdningen, och regnet. Sofia startade först av oss två och hon skulle ta det lugnt för hon skulle bara stämpla rätt så var hon vidare. Men hon började ändå med att missa förstakontrollen med över minuten, men resten av banan gick bättre. Annas klass startade sist. Det var två heat i D18 där de 20 bästa gick vidare. Det gick inte så bra för Anna, hon

bommade också första kontrollen med ca två minuter och andra kontrollen med en minut. Hon slutade på 21: a plats cirka en minut från att ta sig till finalen. Efter kvalet blev det mat och fokusering mot finalen som skulle ske tre timmar senare. Efter att åter vara på samlingsplatsen fick Sofia veta sin starttid och hon gick ut som nummer sju i finalen. Det började bra med att spika de första fyra kontrollerna, det blev en miss till femman. Vid varvningen vid målet låg hon på en fjärde plats. Efter varvningen kom man in i regementsområdet och där tappade Sofia tid. När hon var på väg ned mot sista kontrollen stukade hon sin fot kraftigt men hon tog sig i mål och slutade på 17: onde plats.

Sofia gick iväg till sjukvården för att linda sin fot men det fanns ingen där så Anna fick springa runt på TC för att hitta en sjukvårdare. Någon timme senare när vi fått våra kartor började vi sakta gå tillbaka till boendet. Nu när tävlingen var över kom solen fram.

Lördag 11/6

Idag var det en vilodag och sovmorgon. Solen sken så vi passade på att vara ute. Senare gick vi till en släkting till Sofia som bor i Umeå och tillbringade eftermiddagen där. På kvällen tog vi det lugnt eftersom vi

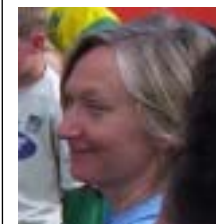
skulle upp tidigt på söndagen och springa långt.

Söndag 12/6

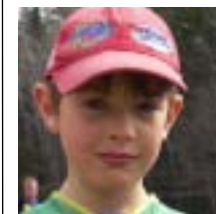
06.45 ringde klockan. Nu var det bara att packa ihop och ladda. Sofia bestämde sig för att starta idag och se hur det gick med foten. När vi var på väg till bussen frågade OK Djerf som bodde på samma ställe om vi ville åka med i deras taxi till bussen. Vilket vi tackade ja till. Idag var det väldigt blåsigt så det var skönt när bussen kom. Ungefär en halvtimme senare var vi på TC. Efter att vi hade hämtat våra nummerlappar började det regna lite smått igen som sedan ökade till ösregnade under hela tävlingen. Som tur var fanns det tält som man kunde byta om i. Men redan innan start var man dyblöt. Sofia kände av sin fot trots att hon både tejpad och lindade men hon statade ändå. Banan var i tre slingor med varvning vid målet. Två av slingorna gick upp på ett stort berg, med kraftig stigning. I den backen gick även H20-killarna. Men väl uppe på berget var det jättefint. Den sista slingan var bara på 1,5 km och gick upp på ett litet berg precis vid målet. Sofia lyckades springa det första varvet innan hon bröt vid första varvningen. Det blev för mycket för hennes fot. För Anna gick det något bättre och hon sprang hela sträckan. Men hon gick en del enlig henne själv. Hon var trött när hon kom i mål efter att ha varit ute 2 timmer 48 minuter på 13 kilometer. Efter att Anna hade duschat och ätit och vi var på väg till bussen tittade solen fram efter regnovädrat. Bussen gick direkt till flygplatsen så vi fick sitta där i några timmar innan det var dags att åka hem till Stockholm igen. Nu gäller det bara att bli frisk i alla fötter och sikta mot O-ringen och de resterade SM-tävlingarna i september.



Vad tycker du om Stockholm City Cup?



Kerstin Eriksson
Jätterolig tävling. Annorlunda, mycket folk och det går fort. Orientering på ett annat sätt. Det behöver inte vara i skogen jämt.



Martin Nilsson
Roligt!



Kerstin Paulsson
Bara bra, roligt, går lite fortare. Det är annan skala så man måste tänka sig för, så att man inte springer för långt.



Anders Hedberg
Rätt roligt. Roligt med stressmoment. Nyttigt för man måste läsa kartan in till kontrollen. Man får inte heller vila vid kontrollerna.



Linnea Paulsson
Lika roligt som att springa i skogen. Lätt att fråga om man springer bort.

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 Mellergård	689 77 86
Marlene Blomqvist	070-759 11 56
Carl Agestam	711 34 83
Rune Rådeström	771 75 95
Göran Nilsson	779 86 47
Nadja Dahlström	437 521 44
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

Uttagingskommittén

Herrseniorer: Björn Silwén	711 49 70
Gubbar: Olof Persson	746 69 32
Lennart Bjursäter	39 61 36
Damer: Nadja Dahlström	437 521 44
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 Mårts	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

Telefonsvare: 774 75 53

(Information om träning, samling m m)

Telefon & fax, klubblokalen: 711 78 47

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