



SNÄTTRINGE SKUBBAREN

NUMMER 1 2006 35/108

TIDNING FÖR SNÄTTRINGE SK:S ORIENTERARE



SNÄTTRINGE SKUBBAREN

Innehåll

- sid 3 Ledaren
sid 4 Årets ungdom, Jenny Dahlström
sid 5 Jag en Skubbare
sid 6 Vikingarännet
sid 8 Rapport från Öppet Spår
sid 10 Från övriga lopp, Vasaloppsveckan
sid 12 Upptaktslägret 18–19 mars
sid 16 En gammal Skubbare berättar
sid 18 Vinter i Strömstad
sid 20 Långsjö Strandkafé
sid 21 Tippa året inom SSK
sid 22 SSK en välmående 75-åring
sid 23 Inför 10-mila – DamUK
sid 24 Tankar om Höstlunken
sid 25 SSKs nya kommittéer
sid 26 Naturpasser i Monte Gordo
sid 31 Hundens år

Redaktion *SNÄTTRINGE-Skubbaren*

Nadja Dahlström, nadja_d@hotmail.com

Sofia Persson, sofiaPersson_b@hotmail.com

Kristin Morén, kristin@eo.se

Leif Andersson

leif.andersson@programbyggarna.se

Anna Movin, lillatigern89@hotmail.com

Micke Nilsson, mickebra@hotmail.com

Fram sidan

Upptaktslägret 18–19 mars.

Internet

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

Detta nummer sponsras av EO Print

Övriga sponsorer är: Deverot Fastighetsbyrå,

Snättringekiosken, Huga Fastigheter

Innehållet i denna tidskrift utgör inte i något avseende

Snättringe SKs officiella ståndpunkt eller åsikt.

Vinter-OS

- 1) Vad tycker du om Vinter-OS?
- 2) Fick vi rätt antal medaljer?
- 3) Vilken var ditt bästa minne från Vinter-OS?



Ulrika Mellergård

- 1) Vi ska ha nästa lediga Vinter-OS i Östersund-Åre.
- 2) Nej, fler så klart!
- 3) Skidsprint herrar, känguruhoppen av Björn Lind. Och soffan var väldigt skön under OS.



Ann Mårts

- 1) Jag är ingen TV-tittare
- 2) Jag har ingen aning.
- 3) OK med Guld i hockey. Men det jag minns bäst är att de höll på att bli av med guldet pga reklam.



Olof Persson

- 1) Bra – kul att titta på.
- 2) Fler än jag räknat med.
- 3) Dam-kronorna. Att de kom till final var fantastiskt. Curling var också kul och spännande.



Marie Bjursäter

- 1) Jag tittade lite men är inte största OS-nörden.
- 2) Jag var överraskad av att det var så många men kan inte uttala mig om det var rättvist eller inte.
- 3) Det bästa var herrarnas Hockey-guld – häftigt. Det var också roligt att titta på damcurlingens rockvideo.

**Första manusstopp 30 juni,
aktiviteter under sommaren –
manusstopp 30 juli**

Allt är precis som vanligt!

– nästan

Traditioner är väldigt viktiga för en klubb tror jag. Nu är ni nog några som tycker att dom där gamla fossilerna i klubben vill ju aldrig ändra på något. Men en blandning av sådant som återkommer och lite nytt tror jag på.

Vi har i klubben många fina traditioner. Några av de äldsta är Herrblotet som har funnits i 58 år. Våravslutningen vid torpet har vi haft så länge jag varit med d.v.s. sedan början på 70-talet och Skubbaren som bara blir bättre och bättre, är nu är inne på sitt 35e år. Vi har även Spettaloppet, Nattsprint Cup, läger och tävlingsresor som återkommer. Listan kan göras hur lång som helst.

Men traditioner är inte bara aktiviteter utan också hur vi förhåller oss till olika ting. Vi har alltid haft en god stämning och sammanhållning i klubben. Bra ungdomsverksamhet har också kännetecknat SSK ända sedan Hasse och Birgits tid som ungdomsledare. En duktig arrangörsklubb är vi också där Bertils start av Höstlunken för 32 år är ett bra bevis.

När det gäller arrangemang så är det nu mer också tradition att vi tillsammans med OK Södertörn arrangerar 25-mannakvlen var 5e år, och i år är det våran tur igen. Visättra IP blir tävlingscentrum och datumet är den 7 oktober. Om ni inte redan nu

dragit ett fett sträck i almanackan den helgen så gör det nu, för då är ni uppbokade. Personallista kommer ut framåt sommaren.

En ny eller kanske nyåtervunnen tradition tycks vara att vi numer har snö och riktig vinter i Stockholm. Det börjar likna gamla goda 70-talet. Då började tävlingssäsongen sällan förrän i april och att springa tidiga vårkavlar i snö var inte ovanligt. Dom snöfattiga vintrarna på 90-talet har gjort att tävlingsplanerarna nu har lagt ut tävlingar redan från mitten av mars. Det har även en del att göra med ändringar i vårstopppdatumet men det blir tråkiga konsekvenser för arrangörerna när tävlingar måste ställas in. Det är en massa ideellt jobb som läggs ner i onödan och behövliga inkomster till föreningarna uteblir.

Hur hopplöst snöläget nu i skrivandets stund än verkar så enligt tradition kommer våren, det kan jag garantera.

Man blir stark av snöpulsning, så träna på nu!

/Göran

Årets ungdom Jenny Dahlström



Utmärkelsen "Årets ungdom" får den som tränat och tävlat regelbundet, lyft sig och utvecklats under året eller gjort några bra tävlingsresultat. Personen ska dess utom vara en god kamrat – en förebild för andra.

Juryns motivering till "Årets Ungdom" 2005:

En unik orienterare i sin genre. Kämpar på oförtröttligt, säsong efter säsong både på tävlingar och träningar. Har de senaste tre åren legat i toppen av Snättringe Super Cup. Orienterar med stor glädje och entusiasm,

delar med sig av sitt strålande humör till sina kamrater och blir på så vis ett stort föredöme för alla i sin närhet, både flickor och pojkar. En sann kamrat och artist med många starka egenskaper.

"Årets Ungdom" 2005 tilldelas: Jenny Dahlström.

JAG EN SKUBBARE

Namn: Göran Nilsson
Ålder: 49 år
Bor: Huddinge, Snättringe
Familj: Fru, dotter och hund.
Nina är utflugen.

Varför började du orientera? På grund av att Benke Bivrin började.

Hur ofta tränar du? 0–4 gånger i veckan.

Största framgång: Kom in som nia på andrasträckan i 10-mila 1991.

Största besvikelse: 1976 när jag inte fick springa 10-mila.

Övriga intressen: Skidåkning och paddling. Hinner inte så mycket mer...

Har du kabel-TV? Nej men boxar.

Senast sedda film: Inget jag lägger på minnet.

Beskriv din tandborste? Troligtvis är den ljusblå och vit.
Passar mina tänder och matchar badrummet.

Vad åt du senast till frukost? Två grova mjuka mackor och en hård. Drack te.

Beskriv dig själv: Lång. Och dålig på att tåla värme. Dålig på att berätta om mig själv... Jag försöker vara som Jenny – jättesnäll och trevlig.

Vad tycker du om SNÄTTRINGE-Skubbaren? Det måste helt klart vara den överlägset bästa klubbtidningen.





Vikingsarännnet

Med en skridskofantast till pappa kan det hända att man blir övertalad att under morgonens första timmar bege sig ut på en is. Kanske ska man då traggla sig runt en 8 mil lång bana tillsammans med en massa andra skridskogalningar. Kanske ska man åka Vikingsarännnet...

av Anna Movin

Allt började med att pappa kom med det eminenta förslaget som gick ut på att Mia och jag skulle anmäla oss till Vikingsarännnet i lag "Team Movin*". Vi blev urlirkade ett jakande svar bara några veckor innan tävlingsdagen. Ett beslut var med andra ord fattat och den 19 februari stod "Team Movin" med mig, Mia, pappa och Tomas Gustafson (som likt en farbror tillhör familjen och därmed platsade i laget) på startlinjen.

Med långfärds skridskor, tights och isdub-

bar, började vi glida fram på den plogade banan som gick från Uppsala till Hässelby Strand. Taktiken var klar: vi skulle köra i "tåg" (ligga tätt efter varandra för att underlätta vindmotståndet), ta det lugnt i början och låta pappa och Tomas pusha lite på oss yngre för att alla skulle köra på toppen av sin förmåga.

Taktiken fungerade bra och vi fick in flyt i åkningen. Det var till och med lite njutbart att ta skär efter skär på Mälaren och veta att avståndet fram till målet hela tiden krympte



Team Movin, Anna, Tomas Gustafson, Mia och pappa Tomas.

och krympte. På hela taget var faktiskt åkningen på den hyfsade isen och löpningen under landpassagera rätt trivsamma. Hejandes åskådare, vätskekontroller och lite choklad i fickan var prickarna över in denna dag. Det var bara det lite grå och mulna vädret som var lite trist.

Under den sista milen blev dock isen en aning sämre och tröttheten bebodde varje liten tum av kroppen. Då brydde jag mig inte längre om choklad och vätskepauser. Jag ville bara att strapatsen snart skulle vara över. Det var den snart också, turligt nog, och med åtta stela ben tog sig "Team Movin" i mål på ca 3 timmar och 46 minuter.

Det är en skön som känsla kryper ut i fingrarna efter att ha kört ett långlopp. Man blir väldigt urladdad, man känner att man lever och man vet att man har kämpat. Det är nog detta som gör all ansträngning värd

och som får en att masar sig upp på äckligt tidiga morgnar tillsammans med en skridskofantast...

* –Jag tycker förresten att detta namn låter rätt fånigt...



Tomas får dricka.

Rapport från Öppet spår

Vid Jukola i juni 2005 såg jag en finne iförd rutig flanellskjorta och bomullsbyxor med skärp. Inget konstigt med det, men att jag såg honom i startfällan med nummerlapp tillsammans med 1300 taggade orienterare, det tyckte jag var konstigt. Vad gjorde han där? Någon sa senare att många finnar, även såna som inte av sin omgivning kallas orienterare ser Jukola som en utmaning, en strapats, något man "ska" göra. Alltså på samma sätt som jag och många andra ser på bland annat Vasaloppet och Vätternrundan.



Att prestationer som att ha spöat Frasse på Natt-km är svårt att översätta och tolka för den som inte titulerar sig orienterare gjorde att jag också behövde ett mer allmängiltigt mått på min fysiska kapacitet. Eller tydligare: jag behövde slå några för mig bekanta ickeorienterare på sträckan mellan Sälen och Mora.

I november bestämde jag mig därför för att köra 2006 års Öppet spår. Sedan återstod det 3 månader av förberedelser. Jag ville inte irra runt i flanellskjorta. Jag satte upp mål för vad som skulle krävas för att jag skulle vara nöjd med min prestation. I Stockholm är det på grund av den osäkra snötillgången svårt att lägga upp skidträning på ett bra sätt. Min strategi var därför att köra skidor när naturen tillät och annars träna allmän kondition.

Med facit i hand blev det blev väldigt

mycket skidträning. Allt ifrån trängsel med hundratals personer i soliga snabba spår till total ensamhet i mörker och snöstorm. På underlag från välpreparerade spår i mycket snö till snöigt gräs. Att det gick åt nästan hundra liter ljummet vatten och tio kilo godis under de många passen antyder träningsmängden.

Jag fick utdelning. Tre veckor innan loppet kändes allt väldigt bra och milen gick som bäst på lite dryga halvtimmen. Det kändes för bra. Lurigt bra och jag blev sjuk. De sista 3 veckorna blev det endast ett par pass på grund av en envis förkylning och en trasslande hälsena. Starten var hotad. Jag var osäker på om hälsenan skulle hålla och besviken över formsvackan, därför funderade jag så sent som 2 dagar före loppet på att sälja min startplats. Men att huttrande ha druckit hundra liter ljummet vatten i onö-

dan? Nej, det fick bära eller brista. Jag inledde en kraftfull kolhydratsladdning, slog troligtvis personbästa i kaloriintag och den 25:e februari, dagen innan loppet åkte jag och mina konkurrenter till Sälen.

Känslan på startplatsen i Sälen påminner om Jukola och Tiomila. En lätt nervositet och känslan av allmän fokusering blandas i mörkret med speakerns röst. På Öppet spår får man, till skillnad mot Vasaloppet, starta under en timme och den individuella tiden startar när man passerar en linje på startfältet. Vi hade bytt den sista timmen som var tänkt till sömn mot att kunna positionera oss på startgärdet. Det var lyckat, vi kom iväg bra. Det var 10 grader kallt, spåren var hårda och både glid och fäste var bra.

I den första, långa och beryktade backen tog jag det väldigt lugnt. Jag ville inte nöta på hälsenan och stavarna ville jag inte dela i fler delar. Backen gick bra och jag ökade farten. Efter 42 minuter nådde jag Smågan, 8 minuter tidigare än planerat. Efter paus med 3 muggar varm sportdryck hängde jag på ett snabbt gäng. Konkurrenterna släppte, utsikten var milsvid, spåren nyfrästa, glidet bra, solen gick upp över trädtopparna, kilometermarkeringarna svischade förbi och jag kände mig väldigt stark i stakningen, ren skidpropaganda! Efter Mångsbodarna går det nedför till köldhålet Tennängen. Det bet ordentligt i ansiktet, stavarna knarrade ljudligt och glidet avtog.

Backen innan Risberg var jobbigare än på TV, men hälsenan kändes bättre än jag vågat hoppas! Solen sken för det mesta, spåren var bra och snart hade jag kört halvvägs. Efter Evertsberg är det några ordentliga nedförbackar, ren njutning. Men jag märkte att mitt glid jämfört med andra åkare inte var vad det varit några mil tidigare. Efter målgång upptäckte jag att det nästan inte fanns

någon glidvalla kvar. Belaget var uttorkat. Jag misstänker att Fliesbergs som vallade mina skidor använt vallabortagningsmedel på glidyorna och därmed förstört min pedantiska grundvallning!

Under ett långlopp har man perioder där det går tyngre. Min djupaste svacka hade jag i Hökberg, efter 7 mil. Jag kom in till kontrollen ensam. Speakern ropade upp mitt namn och betonade att Öppet spår inte är någon tävling (trodde han ja!) och att det var två mil kvar till Mora. Troligtvis avslöjade min fumliga jakt på sportdryck att jag för tillfället var rejält trött. Men snart kändes det bättre igen. Den sista sträckan är flack och det är bara att mala på. Elljusspåret in mot Mora kände jag igen från TV och snart såg jag den omtalade klockstapeln. Upploppet var en skön känsla och kul att köra på riktigt. Jag hade nått mina mål och var nöjd med min prestation. Av alla som startat från Sälen den morgonen var det bara 63 personer som hunnit före mig till Mora. Av konkurrenternas kommentarer att döma, en helt godkänd insats av en som av sin omgivning i idrottsammanhang i första hand kallas orienterare.



Jonas Nyman, Öppet spår.

Från övriga lopp under Vasaloppsveckan

Skubbarredaktionen har intervjuat några av Snättringes alla deltagare under Vasaloppsveckan.

Leif Andersson, Kortvasan + Öppet Spår, måndag

Du har kört två lopp under veckan! Hur tänkte du då? Körde KortVasan för att se om jag skull köra ÖppetSpår. Fick starten, mer eller mindre för KortVasan.

Förberedde du dig olika inför loppen? Inte direkt, lite mer pasta dock inför Öppet Spår.

Skilde föret och vallan? Oj ja, KortVasan var +7 vid målgång. Mjöligen snö. Starten bra men bakhalt, ca 0. Öppet Spår -18 start -23 Tännäng och ca -7 vid målgång. Vallade om, burk kallvalla redan i Smågan

När var blåbärsoppan bäst? I Evertsberg, sedan börjar man bli för trött

Vilket av loppen skulle du helst vilja skida igen? KortVasan. Skulle vara kul att köra under 2h och att starta i första ledet.

Kan du tänka dig att göra om dubbeln? Ja, köra Kortan lite lugnare bara.

Kanske ännu fler lopp under samma vecka? Halvvasan är tänkbart istället för Öppet Spår.



Carl Agestam, Skejtvasan 45 km

Hur har du förberett dig till loppet? Mentalt i ett år.

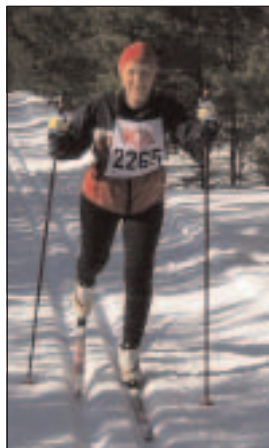
Hur var föret och vallan? 1 dm nysnö är inte det bästa att skejta i. Men det var lika för alla.

Hur gick loppet? Jag och en kompis körde. Han kom iväg snabbare men jag kom ikapp och kom före honom i mål. Vi blev några som kom ihop och växeldrog. Men en holländare som kom med i gruppen drog inte en meter. Han slog oss!

När var blåbärsoppan bäst? Jag dricker inte blåbärsoppa.

Kan du tänka dig att göra om Skejtvasan? Troligtvis kör jag igen. Det är bra när man hinner allt på en dag. Vi kör upp på morgonen och ställer bilen i Mora. Sedan tar vi taxi till starten. Vi är hemma i Huddinge igen vid 20-tiden. Intensivt men kul. Jag rekommenderar loppet.

Kan du tänka dig att köra fler lopp under veckan? Tänka mig kan jag. Det är trevligt arrangemang. Men det kostar pengar. (Salle kom på 18e plats i sin klass., red anm)



Agneta Holgersson, Tjejvasan

Du har åkt Tjejvasan flera gånger. Förberedde du dig olika inför loppen? Ja första gången för 10 år (1996) sedan hade jag ingen teknik alls, jag bara åkte, mestadels diagonalade jag. Inför Tjejvasan 2003 hade jag förberett mig med skidläger med skidproffs där jag lärde mig skidteknik och vallning, vilket medförde att jag nästan åkte 1 timme snabbare än 1996. Inför årets Tjejvasa har jag åkt så mycket skidor som jag har haft möjlighet till och tränat ännu mer stakning och det gav resultat, jag åkte över 1 timme snabbare än för 10 år sedan.

Skilde föret och vallan? I år var det första gången som jag åkte med klister. Det var kanonföre och toppen väder. Tyvärr hade jag nog lite för mycket klister på och blev omåkt i nedförsbackarna. Men jag hade suveränt fäste.

När var blåbärsoppan bäst? Blåbärsoppan har smakat lika gott varje år. Det är alltid lika trevligt att komma till Hökberg och få första muggen blåbärsoppa.

Kan du tänka dig att göra om Tjejvasan? Ja absolut.

Kanske ännu fler lopp under samma vecka? Ja jag vill gärna testa att åka Halvvasan också. Jag ska kanske satsa på det nästa år.

Kristin Morén, Vasaloppet

Du har åkt Tjejvasan tidigare. Hur förberedde du dig till Vasaloppet? Jag har haft tur med snön denna säsong och tränat mycket mer och längre än tidigare. Jag åkte dessutom på skidläger i Långberget och fick inspiration till mer träning.

Hur var föret och vallan? Vi fick nysnö. Det var kallt och blåsigt och spåren höll inte. Det var pest fram till Evertsberg. Sen blev spåren bättre och bättre. Jag hade lämnat in mina skidor för vallning. Mannen som vallade sa uppmuntrande att det skulle bli jobbigt i år, inget glid och inget gratis. Och så blev det. Till Evertsberg tog det 6 timmar. Sedan tog jag en kontroll i taget.

När var blåbärsoppan bäst? Varje gång.

Kan du tänka dig att göra om Vasaloppet? Inte som jag känner nu.

Jag hade bestämt mig för att köra en gång i mitt liv och nu har jag gjort det.

Kan du tänka dig fler lopp under samma vecka? Nej.



Tid och resultat

Som Salle har påpekat är skidor en placeringssport.

Man ska inte jämföra tider, men här är de:

Kortvasan Leif Andersson 2:08:24

Tjejvasan Agneta Holgersson 2:21:48

Tjejvasan Ylva Nilsson 2:27:14

ÖS söndag Johan Hasselmark 5:13:51

ÖS söndag Jonas Nyman 5:19:23

ÖS måndag Leif Andersson 7:24:14

Skejtvasan 45km Carl Agestam 2:44:30

Vasaloppet Mika Morén 10:19:37

Vasaloppet Kristin Morén 11:06:47



Upptaktslägret 18–19 mars

Jag undrar varför det är så mycket snö de gånger vi har upptaktsläger från Järlagården?!

Förra gången vi var här, för 7 år sedan minns jag att vi skulle ha första träningspasset nedanför "fötterna" på Nackamasterna och då var det om möjligt ännu mer snö än det var i år.

av Lars Bjursäter

Men nu backar vi bandet lite, eller spolar fram det igen, kanske passar bättre förresten.

Till den här säsongen insåg vi att en stor del av de ungdomar som varit med oss under en längre tid, nu har blivit så pass stora att dom faller för åldersstrecket när det gäller att få delta på upptaktslägret, dvs de har blivit äldre än 16 år.

För att vi ändå skulle få ihop en lagom stor grupp lyssnade vi med OK Södertörn ifall dom hade ungdomar i samma åldersgrupp som lägret var avsett för. OKS tyckte

att det lät roligt och deltog med 7 st tjejer! Kanon tyckte vi, eftersom vi hade flest grabbar.

Vi förstod veckan innan att snön kommer inte att försvinna till helgen. Jonny började rutinerat att se över träningsövningarna så att vi åtminstone skulle kunna genomföra lägret.

Lördag

Vi samlades ombytta och klara på förmiddag vid 10-tiden för lite information. Då det



fortfarande var så pass mycket snö kvar ställdes vi inför ett lite annorlunda problem i terrängen – SKIDSPÅR! Precis utanför stugknuten och vidare upp i terrängen där vi skulle hålla till fanns det fortfarande fina skidspår som flitigt utnyttjades av kringboende. Hur ska vi undvika att springa sönder dom, tänkte jag? Men det skötte alla väldigt bra. Då ska man veta, att majoriteten av ungdomarna är mellan 10–14 år men att vi hade både yngre och äldre också. Efter två dagars aktiviteter kunde man se en massa

löpspår – men de gick alla vid sidan av skidspåren. – Det skötte ni väldigt bra! Applåder från skidåkarna!

Med tanke på all snö, kan det vara svårt att orientera efter stigar, vilket är en naturlig nivå för de yngsta. När då skogen helt plötsligt är helt vit och det knappt går att urskilja en stig ens för en vuxen blir det en stor utmaning för både aktiva och banläggare. Vad göra ??

Vi kallade in några av våra träningsvilliga juniorer som helt enkelt fick ge sig ut i sko-



Boel, Södertörn.



Martin Nilsson, Snättringe



Tiemo Schramm och Patrik Nilsson. Martin Nilsson längst till höger skymtar fram.

gen och spåra. Ja, dom fick leta rätt på ett antal stigar i området som behövde ”markeras” och springa före för att de yngre förmågorna skulle ha en chans att hitta till kontrollerna via dessa vägval.

Första träningspasset på lördag fm var en par-övning, där löparna skulle välja olika vägval till nästa kontroll och den som kom först till kontrollen väntade in den andre löparen. På så vis kunde de efteråt jämföra vägvalen och se vilket vägval som var snabbast.

I stugan väntade dryck och frukt innan duschen och där efter – lunch. Traditionen är tung vid dessa läger. Det bjöds på korv stroganoff med ris och rikligt med grönsaker.

På eftermiddagen blev det sprintkavel

Ungdomarna delades in i lag och fick springa (pulsa) några korta slingor (2–3 kontroller) per varv och efter två varv stod Mia & Kathrin som segrare i regnet. Ja, just

vid det här tillfället regnade det faktiskt. Tidsfördrivet för de som väntade på sina lagkamrater var snöbollskrig – inte mot sina konkurrerande lag, utan alla tävlande mot Stene S. (ledare i OKS) som hade fullt upp att värja sig. Det ryktas också att han på hemvägen till stugan blev mulad av ungdomarna, men det förnekar han självfallet.

Efter middagen (spagetti och köttfärssås) blev det spelaktiviteter. Medan ungdomarna spelade mastermind, kort, backgammon, monopol, m.m. satte sig ungdomsledarna ner och planerade in aktiviteterna för vårens torsdagsträningar till ljudet av chips och godis tuggande ungdomar och schlagerfestivalens ylande ur radioapparaten.

Sedan blev det zzzzzZZZZzzzzz.....

Söndag

Efter frukosten var det dags för dagens enda övning. När vi skulle ge oss av blåste och snöade det kraftigt, men när vi väl var framme vid startpunkten för övningen, tittade

solen fram och den var sedan med oss resten av dagen.

Nu var det dags för en variant av stjärn-OL. Det fanns två olika banor. En med 4 kontroller och en annan med 6 kontroller. Varannan kontroll tas parvis och var annan kontroll tar man växelvis ensam medan sin partner väntar i ”boet”. För att de väntande löparna inte skulle stå still och bli kalla ordnade Johan Markstedt (ledare i OKS) en improviserad kort löpslinga med tidtagning som gick runt några tallar och buskar. Först ut var Stene S. som pulsade runt i snön i gummistövlar på ca 20 sek.

När övningen var över och vi drog oss tillbaka stod Robin P. som segrare med banrekord på 16,5 sek. Det kommer aldrig någon att slå, för när snön är borta är det ingen som vet hur banan såg ut.

När vi pulsade hemåt, precis innan vi kom fram till en gångväg, fann vi en brant utmed en sluttning som snabbt förvandlades till en

rutschkana. Alla åkte på åndan ner.

Väl tillbaka i stugan, efter dusch och ombyte serverades lunch och sedan var det dags att packa, städa och åka hemåt.

Så hade ännu ett läger genomförts på ett lyckat sätt, vädret till trots.

Det verkar inte ha någon betydelse vad det är för väder, ungdomarna klagar aldrig. –Ni ställer alltid upp på övningarna och gör alltid ert bästa för att ha roligt.

Avslutningsvis vill jag tacka alla ungdomar som deltog från SSK: Linnea, Wendela, Mia, Bea, Martin, Kristoffer, Simon, Tiemo, Harry, Robin, Patrik och från OKS: Frida, Boel, Lollo, Kathrin, Therese, Anna, Helena.

Och till Fredrik, Björn, Stefan, Fredric och Martin som agerade ”spårhundar” första dagen, samt Johan och Stene från OKS och de föräldrar som bidrog med matlagning och städning.

Vi ses i vår på våra träningar och tävlingar.



Mycket snö! När kommer våren och när slutar tävlingarna vara inställda?

En gammal Skubbare berättar...

Det var tidig förmiddag och minibussarna var på väg till hotellet Forester's Arms i västra Swaziland, ca 4 mil utanför huvudstaden Mbabane. Via telefon hade vi fått tillstånd att springa i ett område som senast karterades för 20 år sedan.

Detta kanske låter konstigt, men faktum är att i princip all skog är planterad och skördas med jämna mellanrum i det här landet. Dessutom visste vi att man för 20 år sedan skulle arrangera en tävling i området, men till allas förvåning fann man att skogen hade skövlats lagom till tävlingsdagen. Nu var ju då vår förhoppning att skogen växt upp lagom till vår ankomst. Detta visade sig stämma, för när vi rullade in på hotelluppfarten kunde man samtidigt blicka ut över skogsbeklädd terräng. Temperaturen ute var ca 25 grader och luftfuktigheten hög. Solen sken och allting verkade vara upplagt för en kanonträning! Kvinnan som ägde hotellet och även markerna som vi skulle springa i berättade att vi inte kunde använda deras duschar eftersom alla rum var upptagna. Däremot låg det en "club" längre ner längs vägen där vi kunde fråga om duschmöjligheter.

Vi körde in bussarna på en skogsväg och började byta om. Det kliade i fötterna av iver att få komma iväg ut i skogen som såg

underbar ut, god sikt och ren botten bestående av barr, helt enkelt perfekt. Kuperingen var delvis kraftig och detaljrik med en ekvidians på 7,5m. Vissa branter på kartan var utritade mellan höjdkurvorna, vilket var en smula förbryllande.

Väl ute på banan var allting sagolikt. Det var en underbar kombination av att springa i ny terräng, i ett nytt land, kanonväder, bra löpform etc. De "mystiska" små branterna visade sig vara ca 20 cm höga och liknade mer en sten som stack upp från marken, mycket komiskt! Groparna på kartan var ungefär lika diffusa och ibland omöjliga att utgöra. Kanske var de tydligare för 20 år sedan? Den ca 6 km långa banan avverkades på dryga 40 minuter och man ville egentligen bara bege sig ut igen.

Nu återstod bara problemet med duschen. Vi var 16 svettiga orienterare och vi hade många timmar att spendera i bilen innan vi senare på kvällen skulle anlända till Lower Sabie Camp i Krugerparken, Sydafrika. Vårt enda hopp stod till klubben



som kvinnan på hotellet hade nämnt. Vi åkte iväg och lyckades faktiskt hitta The Forest Club efter tio minuter. På parkeringen mötte en vakt oss, något förbryllad, och jag försökte ge honom en logisk förklaring till vårt besök. Han sa att klubben endast var till för medlemmar och att vi istället fick fråga föreståndarinnan, som märkligt nog råkade komma promenerande i samma stund. Hon sa att det gick jättebra att

duscha där om vi betalade medlemsavgiften som var: 5kr/person. En rimlig summa för att fräscha till sig tyckte vi och samlade ihop pengarna. Väl inne i omklädningsrummet upptäckte vi dock vad vi betalade för. Duscharna verkade ha stått orörda en längre tid och saknade munstycken vilket endast gav en tunn, kall och svag stråle. Detta räckte dock till att bli någorlunda ren och det var verkligen värt ynka 5 kronor!

Vinter i Strömstad



När detta läses är det förhoppningsvis vår både i Strömstad och i Huddinge. Jag tänkte jag skulle avlägga en rapport från vintern i Sveriges västligaste orienteringsklubb och för Snättringes västligaste medlem (i Sverige i alla fall).

av Bengt Bivrin

Jo, det blev allt en riktig vinter – vår första här i väst! Vi har haft rejält med snö i över två månader, med fina spårade skidspår runt klubbstugan. Den senaste månaden har det varit öppet varje helg i stugan ("Kasen"), med servering av våfflor, varm choklad, solbärstoddy (= varm svart vinbärssaft) och annat gott. Nu har det varit en ovanlig vinter, men det ska gå att åka skidor varje vinter, om man bara åker en bit in i Norge eller Dalsland. Och uppe vid Kasen kan det vara snö när det är bart i stan. Så det verkar lovande!

Klubblivet

Precis som i de flesta orienteringsklubbar gick verksamheten ner på sparlåga efter de sista tävlingarna i höstas. Avslutningen på säsongen utgjordes av en klubbstafett enligt Gängbudkavle-formatet och, för gubbarna, en särskilt minnesvärd fredagskväll då årets "Gubb-natta" avgjordes. Det är en av klubbens åldermän, tillika kartritare och inflyttad Halden-bo, som la en klurig nattorientering med efterföljande supé i klubbstugan. Från sista kontrollen på nattbanan till mål, som var 1450 m utefter en väg, var det

endast tillåtet att gå och ett särskilt pris utdelades till den som gick snabbast!

I Idefjorden finns det en skidkommitté, med mångdubbelt fler ledamöter än SSK:s dito. De underhåller ett fint milspår och elljusspåret i terrängen runt klubbstugan och anordnar det som jag tycker var vinterns höjdpunkt: en skidhelg i Nordmarka norr om Oslo! Vi bodde i Ski-foreningens hytte Løvlia, mitt i ett enormt nät av fina skidspår. Vi kom dit fredag lunch och gick på tur till hytter kors och tvärs i skogen från soluppgång till solnedgång. Solen sken från en klarblå himmel, på natten kom det nysnö och det var perfekt skidföre. Vilka väffelorgier vi firade! Och vilken upplevelse det var med alla dessa norrmän som for fram i spåren – inte bara i träning för Vasalopp utan även familjer med barn, värdiga äldre gentleman och damer som ”går på ski”. Nu gick det ju inte så lysande för Norge på OS i år, dom vallade visst bort sig, men det är lätt att förstå varför de brukar vara så bra. Här är skidåkning kultur!

3-dagars 10–12 juli

Det har varit en klubbträning i veckan, tisdagskvällar uppe vid Kasen, under vintern. Det som i övrigt har samlat folk har varit mötena inför sommarens 3-dagarstävling Gränsjakten. Riktigt roligt har det varit att se resultaten av den sponsorjakt som vi företog oss, det har kommit in bra med pengar till tävlingen. Annars känns många av frågeställningarna igen, även om inget av det som finns kvar av IP Skogen hemma någonsin har funnits här. Halden Skiklubb har dock en del resurser som dom ställer till vårt förfogande. Och kommunen stöttar med ett arrangemangsbidrag.

Det kommer att bli fina tävlingar i terrängen alldeles utanför stan. Jag vill än en

gång hälsa alla välkomna till orientering och semester i Strömstad!

SM 2009

Den största händelsen i klubben denna vinter var att vi blev tilldelade två av SM-tävlingarna 2009. Ja, egentligen är det distriktet Bohuslän-Dals OF som fått tävlingarna, och hela distriktet kommer att bli inblandade, skulle jag tro. Men vi kommer att dra huvudlasset, tillsammans med grannklubben Kvillebyns SK i Tanum när det gäller sprinten. I julas var Lasse Forsberg från SOFT på studiebesök, och han måtte ha gillat det han fick se. Han kom också med några värdefulla tips.

Sprintkvalet kommer att avgöras på Nord-Koster, med båttransport av tävlande, ledare, funktionärer och publik dit ut. Det kommer säkerligen att bli en upplevelse utöver det vanliga. Finalen körs sedan inne i stan, förhoppningsvis inför stor publik.

Långdistansen (den klassiska, jag kommer aldrig att vänja mig vid nyspråket), går i helt jungfruliga tasselmarker i Lommeland, upp mot Idefjorden. Det blir riktigt storskog och vildmark, och riktigt utmaningar för de täv-



Ski-foreningens hytte Løvlia i Nordmarka norr om Oslo

lande – orientering som den ska vara. Banorna är faktiskt så gott som klara. Göran Olsson bor alldeles i kanten på terrängen och han har lagt ner åtskilliga timmar på provlöpning och planering redan.

I februari beställdes flygfotoografering av tävlingsmarker och träningsområden. Till hösten 2007 kan vi förhoppningsvis bjuda på en ny karta med snarlik terräng för träningsläger. Redan nu finns det dock bra kartor och områden och vi räknar med många klubbar på besök åren framöver. Kanske SSK kunde vara sugna på ett träningsläger på västkusten, med ett besök hos Halden SK inkluderat i programmet?

Årsmöte i Idefjordens SK

Jag hade ju förmånen att vara med på SSK:s årsmöte i januari. Trevligt att träffas, och alltid lika kul att se hur välskött klubben är. Fin verksamhetsberättelse, en ekonomi i ordning, val av en massa ledare och ett späckat program för 2006.

Idefjordens årsmöte var en fredag i början av mars. Även här finns en ekonomi i god ordning, och tydliga tecken på en klubb som satsar framåt. Jag blev inkuppad i Ungdomskommittén, efter att ha tackat ja till att hjälpa till med Skogsäventyret i Strömstads skolor i vår. Jag har vikarierat som lärare i fyra av kommunens fjärdeklasser (det finns bara några klasser till...), så jag känner många redan. Sedan hoppas vi på många deltagare på nybörjarkursen!

Jag har också åtagit mig att hjälpa till med att få lite stil på klubbens hemsida, efter att ha visat upp SSK:s dito som ett föredömligt exempel. Kanske kan webmaster Leif ge mig ett handtag och en del av koden – jag har mycket att lära inom detta ännu...

Ha det!



Långsjö Strandkafé

Nytt Kafé för hela familjen

Ett nytt kafé har öppnat vid Långsjö strandbad. De kommer att servera varma drycker, läsk, varmkorv, hembakat, toast, glass mm. Initierad kan berätta att under vinterhelgerna har goda väfflor funnits att köpa.

Till att börja med kommer det att vara öppet lördag och söndag mellan klockan 10–16. Men till sommaren räknar man med att ha öppet varje dag.

I samma "kedja" finns också Kaffe Toppen som ligger på Slagstabergets topp, 78 trappsteg upp. Det finns parkväg som kan vara utmaning för den som cyklar och vill ha backträning.

Smårätter och lättare mat serveras. Altanen har solläge hela dagen, från förmiddag till kväll. Där har man också ofta konstatställningar och musikunderhållning.

Öppettider oktober – april: lördagar och söndagar 11–16, maj – september alla dagar 11–17. Vid fint väder är det öppet längre. Håll utkik efter flaggspelet. Så länge flaggorna är uppe är det öppet.

Mer info www.kaffetoppen.se

Tippa året inom SSK

Var med på Skubbarens SSK-tips. Vare sig du vet eller gissar vilt så är du välkommen med ditt bidrag, via mail, till webmaster@snattringesk.a.se, senast den 18/5. Om du, mot förmodan, inte hanterar datorer och mail så går det bra att lämna tipslappen till Leif Andersson.

		I	x	2
1	Damerna brukar ha minst ett lag på Venla-kavlen. Bästa SSK-lag kommer 2006: 1) Topp 100 X) Topp 300 2) Näe, sämre			
2	Bästa topp-placering på dag-DM av följande åldersgrupper: 1) H14-16 X) D14-16 2) HD18			
3	Sofia Persson, brukar tävla då och då. Hur många tävlingsdagar under 2006? (Sommarserie-Vinterserie räknas ej, flerdagars som flera dagar, KM inkluderades) 1) Mer än 60 pallar hon väl med X) 30-59 st 2) Tar det lite lugnt, max 29st			
4	Vilken klubb kommer bäst på årets Ungdomsserie. 1) Snättringe X) Haninge 2) Täby			
5	Natt Sprint Cup, Klass A Herrar, tas 2006 hem av: 1) Jonas Nyman X) Göran Nilsson 2) Någon annan			
6	Ska Rune vara med på O-Ringen i år? Strunt samma, hur många etappsegrar för SSK: 1) Minst 3st X) 1-3st 2) Vojne, inte SSKs år i år. Inte en seger.			
7	Leif A är ju inte lika bra på OL som Rune. Bästa km-tid för honom. (Tävlingar räknas som fråga 3 om Sofia) 1) Sub 9min/km X) Sub 10min/km men över 9min/km 2) Ha! Om han tävlar blir det över 10min/km			
8	Antal DM-segrar för SSK, inklusive DM-kavlen. 1) Mer än 8st X) Minst 3 men mindre än 8 2) Jag sa ju att det går åt pipsvängen, max 2st.			
9	Julaftonskuten är ju en tradition på julafton. Hur många tomtar ger sig ut och springer: 1) Godisregn i år, minst 15st X) 8-14st 2) Busväder eller annat, så det blir max 7st			
10	Ingen jul utan en Julgran från SSK. I år säljer vi (inkl ädelgranar) 1) Minst 600st X) 445-599st 2) Vem vill ha en barrande gran, max 444st			

Snättringe Sportklubb en välmående 75 åring

Enligt tidigare jubileumsskrifter jag bläddrat i så bildades klubben den 22 februari 1931. Där står att läsa: I villakvarteren intill Snättringe gård och ner mot Långsjöns sydöstra spets växte klubben fram i början av 30-talet.



Samlingspunkterna var festplatsen i samhället, bandyplanen på Långsjön och Nybergs gårde som låg vid korsningen Snättringevägen, Frösövägen. Idrotter som utövades i begynnelsen var; fotboll, schack, bordtennis, bandy och friidrott. Orientering finns med redan 1933 där det arrangerades sam-tävlingar tillsammans med Stuvsta IF. Under krigsåren runt 1944 var klubben likt många andra föreningar vilande. När klubben åter väcktes till liv var det bandy och orientering på programmet och så förblev det fram till 1990 då bandysektionen lades ner, mest p.g.a. flera år med dåliga vinstrar. Konstfrusna bandyplaner fanns då bara några få i hela Stockholm.

Mycket har hänt och förändrats under dessa 75 år och sedan jag började i klubben har en hel del betydelsefulla ting skett och här är några:

- 1968 får vi disponera torpet Charlottendal som ersättning för Sägstugan.
- 1971 får vi vår första klubblokal vid

Snättringe skolan med samlingsrum och kansli.

- 1973 börjar Bertil Gelius som den förste föreningsassistent i klubben
- 1973 kommer vi ut med den första egna kartan som är över Flemmingsbergsskogen.
- 1974 Snättringe är största klubben på Dag-DM med 147 startande
- 1974 arrangeras Höstlunken första gången, då som klubb-tävling
- 1975 är vi medarrangör för O-ringen 5-dagars Etapp 1 i Stockholm (9.300 deltagare)
- 1980 arrangerar vi 25-manna för första gången TC Visättra (47 lag deltar)
- 1989 tar vi fram en ny häftig klubbdräkt, med rutor på.
- 1990 klubben har numer bara en sektion, orienteringssektionen
- 1990 bildas 25-mannaföreningen av 8 klubbar som delar på arrangemangen var 4:e år
- 1991 invigs vår nybyggda klubbstuga vid

Källbrink. En dröm går i uppfyllelse.

- 1991 vinner vi ungdomsserien i Stockholm
- 1992 arrangerar vi 25-manna vid Visättra (374 lag deltar)
- 1996 arrangerar vi 25-manna vid Kungenskurva (357 lag deltar)
- 1999 anställs Grant Bluet som klubbtränare på halvtid (Australiens bästa orienterare)
- 2000 bastun vid klubbstugan invigs (ett lyft för vinterträningarna)
- 2001 arrangerar vi 25-manna vid Hacksjön (342 lag deltar)

När man blickar tillbaka genom decennierna tycker jag bilden återkommer av Snättringe SK som en förening med fin klubbanda och där man trivs, en breddklubb med bra ungdomsverksamhet och en duktigt arrangörsklubb, kvalitétéer som vi kan vara stolta över.


Jubileum firas ju normalt och det tänkte vi även göra denna gång, men kanske på lite annat sätt. När vi firade 70 år, 2001 var det fest i ABF-huset där klubbens utveckling och verksamhet de senaste 25 åren presenterades på fina skärmar med bilder och utklipp. Vi tyckte att det blir tätt på med en traditionell fest nu igen så vi planerar istället för lite festligheter nere vid torpet Charlottendal i samband med våravslutningen söndagen den 11 juni. Inbjudan kommer senare men boka in den dagen redan nu.

Vi planerar också att ta fram en jubileumsskrift som berättar om klubbens historia, och då med extra fokus på tiden efter 1991 då senaste jubileumsskriften gavs ut. Har du något kul minnen eller något att skriva och berätta om från svunna tider är du välkommen med ditt bidrag.

Grattis Snättringe SK!

Inför 10-mila 2006

Hur planerar vi inom dam-UK inför årets 10-mila?



Årets 10-mila går ovanligt långt borta, nämligen i Knottebo, Örebro. Sträckorna är också längre än vanligt för oss damer och speciellt för herrarna. Den längsta damsträckan är som vanligt den sista och den är ca 8,6 km. De längre banorna kanske beror på att terrängen enligt beskrivningen i inbjudan är lättlöpt med måttlig kupering.

Hur många lag kommer vi att få ihop? Vi räknar med åtminstone 2 damlag. Vi funderar även på ett "tantlag", men mycket beror på om vi får tillräckligt många som springer de längre sträckorna plus att det ju i år går längre bort är brukligt, vilket kanske avskräcker några från att springa.

Vi har dock en hel del "nya" förmågor som gått upp en åldersklass och kan nu springa i damlaget istället för ungdomslaget. Dit hör bl a Jenny D och Anna M. Andra damer som annars inte syns så ofta på träningarna brukar dyka upp vid denna tävling. Vi hoppas därför att de kommer att ställa upp även i år.

Vi hoppas med andra ord att tjejerna har kunnat träna under vintern trots all snö och är pigga i benen på tävlingsdagen.

Tankar om Höstlunken 2005 – mest om personallistan

Här tänkte jag redovisa att det inte är så lätt att få personal till tävlingar även om man skickar ut en personallista i tid. Jag hoppas att ingen uppfattar det som kritik, utan tar det som ett tips att tala om i god tid till nästa tävling om du kan hjälpa till.

Börjar med tävlingsledaren Gösta Guteland som visste att han inte skulle vara hemma så mycket under hösten. Ändrade arbetsuppgifter gjorde att han inte var hemma på tävlingsdagen heller så han pratade med Göran Nilsson i god tid.

Startchefen Svenåke Svensson skulle vara i USA på tävlingsdagen så han tyckte att vi skulle ändra på tävlingsdag eftersom han varit vid starten i c:a 15 år. Nya startchefer blev Jonny Nilsson och Sven-Erik Amren. Jonny värvade Lars Bjursäter till att hjälpa till vid start 2 och de ändrade hela startplatsen mot vad barnläggaren hade tänkt sig. Det blev hur bra som helst.

Resultatchefen Sune Granath var också borta under tävlingen så Susanne Granath blev ensam på tävlingsdagen. Av 7 stycken

namn vid resultatlistan blev det bara ett kvar. Göran Nilsson fick rycka in där också. Utsättning och inhämtning av kontrollenheter. Lars Cederus och Rune Rådeström ute och reser med Höst-Öst. Peter Granath till Finland med firman. Erik Paulsson bortrest. Mats Fransson skulle springa Höstlunken. Det var inte så många namn kvar här heller. Fick värva ihop nya gubbar till utsättning Roger Larsson, Anders Mellergård och Lennart Bjursäter. Inhämtning speakern Björn Silwen, tävlingsledaren Göran Nilsson, korgubben Lennart Bjursäter och banläggaren Göran Johansson.

Det är ett stort problem vid de flesta arrangemang att få in kontrollerna.

Biträdande banläggare Stefan Granath fick sitta vid en vätskekontroll på tävlings-

dagen. De andra vätskekontrollerna sköttes av Hans Letfors och Björn Salomonsson med personal. Radiorapportör blev Eva Nilsson.

Markan hade vi tänkt Lollo Eriksson som chef men han kunde inte då han var småbarnsförälder gick snacket. Sanningen var att sambon var på kurs. Ann Mårts tog över ansvaret för markan. Lennart Bjursäter blev grillmästare för hamburgare och korv.

Banläggare Göran Johansson dålig på data fick värva Leif Hermundstad till sin hjälp. Varför blev jag banläggare? Lennart Bjursäter och Hans Letfors DM-budkavlen 2005, Fredrik Holgersson och Erik Paulsson Höstlunken 2004, Karin Helander och Nadja Dahlström påsktävlingen 2004 och Rune Rådeström ska lägga 25-manna 2006. Så det fanns inget val. Vi behöver fler banläggare.

Den stora missen var parkeringen. För lite folk och för liten parkeringsyta gjorde att vi missade parkeringsavgifter. Där skulle man kanske låta ungdomssektionen sköta parkeringen och låta den behålla pengarna för eget bruk.

Agneta Holgersson var den enda, som jag hörde, som ville springa Höstlunken men fick startförbud. Av vem vet jag inte. Det var kanske tur det för direktanmälan gick jät-tebra.

Det låter som det bara var "pest" men så är det ju inte. De flesta ställer upp och tycker det är roligt på tävlingsdagen.

Det här var några tankar så här i efterskott.

Nu gäller det att ladda om inför 25-manna i oktober 2006.

SSK:s nya kommittéer

Vilka nya förmågor har vi fått i klubbens olika kommittéer?

En hel del har hänt inom klubbens kommittéer. Nya namn har tillkommit och andra har bytt område som de arbetar inom.

En ovanlig förändring är att Anders Bergmark nu gett plats åt Carl Agestam inom Skid-OL.

Skubbaren har också fått lite nytillskott genom Mikael Nilsson som nu är tidningens fotograf.

Fredrik Holgersson har fått en plats inom träningskommittén. Enligt några rykten är det också första gången i Snättringes historia som en kvinna är sammankallande i ovanstående kommitté.

Styrelsen har fått ganska stora förändringar, speciellt åt det kvinnliga hållet. 2/3 av styrelsen består nu av kvinnor. Nya i styrelsen är bl a Agneta Holgersson och Kerstin Movin samt nygammal är Kristin Morén. Sekreteraren är också ny för i år, Mats Johansson tar över efter Stefan Granath.

Stugkommittén har också fått ett nyförvärv. Jenny och Malins mamma Anja.

Något annat som är helt nytt för i år är att Roland Nyman inte längre har hand om uthyrningen av klubbstugan. Detta sköter nu föreningsassistenten, Göran Johansson om.

Naturpasset i Monte Gordo

I höstas bestämde jag och min kvinnliga bekant att vi skulle åka på träningsläger till Portugal. Resorna anordnas av Springtime Travel och är främst löparresor, men med inslag av t ex orientering om så önskas. Tipset kom från bekanta som hade varit där förra året, det skulle vara en salig blandning av löpare och personligheter. Och mycket träning i skön miljö.

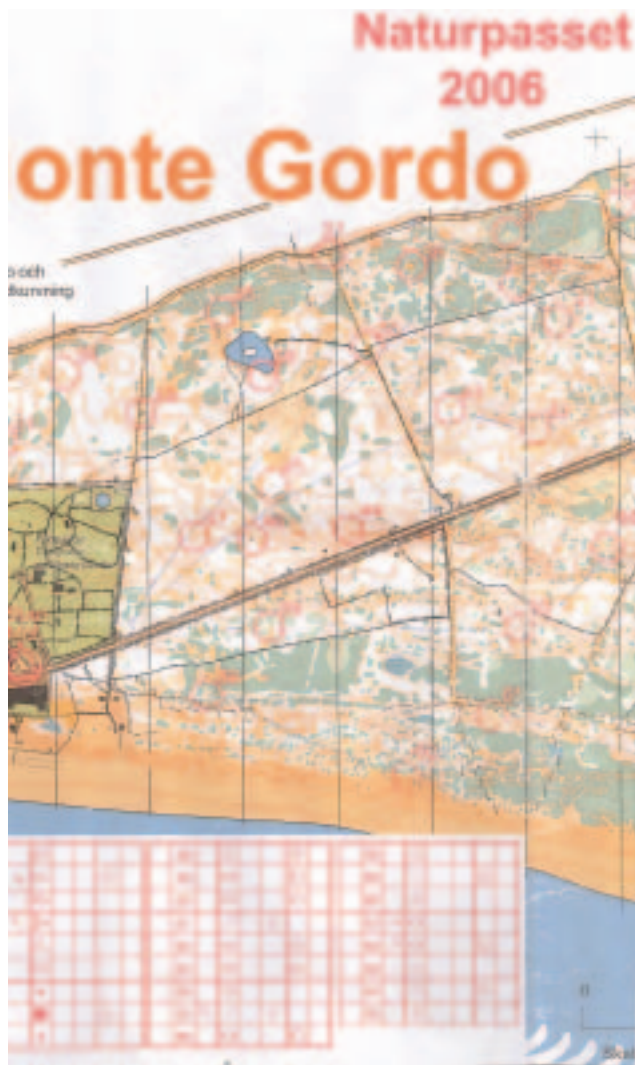
Efter att kämpat igenom både KortVasan och Öppet spår samt varit langare på Vasaloppet så kändes det skönt att lämna snön och kylan bakom sig och sätta sig på planet mot sydligare nejder. Incheckningen på Arlanda var strulig och tog otroligt lång tid så planet nästan blev försenat. Men sam-

tidigt passade vi på att se vilka som skulle åka med vår resa och vilka som bara skulle till Portugal och spela golf. Men lite skrämmande var det, alla såg så vältränade ut. Ser på en adresslapp namnet Jonas Buud, en fd orienterare som sprang New York Marathon nyligen på 2:25. Får också syn på Mattias och Karin från Tumba-Mälärhöjden.

På planet ser jag fler orienterare, ett antal från SNO (Södertälje) verkar det som. Tycker mig känna igen Niclas Serrander, en duktig junior. Väl framme så blir det buss till hotellet och incheckning. Havsutsikt. Fint och ganska varmt väder, typ 20 grader. Sedan en genomgång av veckan som kommer och vi får en deltagarförteckning. Ooops, fler duktiga orienterare som Fredrik Löwegren och sambo Elisabeth Hansson. 16:30 ska det bli en lätt joggingtur. Helene Willix, som är ledare tar täten och visar var spåren går. Lätt och lätt, efter en inledande km så är tempot nere väl under 5min/km och några börjar släppa lite. Jag släpper först under sista km då Helene låter de som vill



Kontroll nr 58 – liten höjd.



Kartan i Monte Gordo

öka farten in mot hotellet. Totalt är vi ca 80st, inklusive ledarna. Några nöjer sig med långsam jogg eller stavgång men de flesta var goda, eller mycket goda löpare.

Dag 2. Solen lyser och vi saknar inte kylan och snön. Idag är det distanspass, jag lyckades sova över morgonjoggen på stranden.

Distanspasset väljer man mellan 12.3 eller 9.3km. Jag hoppar på nian. Åter är det Helene Willix som håller farten och ultralöparen Rune Larsson tar kön. I gruppen är det många tjejer, och jag lägger mig bakom dem inledningsvis. En litauisk landslagsdress framför mig, Daniora Alasauskaite och bredvid henne Joanne Stevenson. Bägge tävlar tydligen för SNO. Efter några km släpper jag och hamnar i en grupp med 4 löpare som håller ett behagligt tempo.

Nu har jag bara pratat om orienterare men inget om orientering. Dag 3 är det dock lämpligt att plocka fram kompassen och köra lite Naturpass. En hel del grönt på kartan, ska bli kul att prova lite. Min bekant som inte har orienterat sedan O-Ringen i Falun 1985 hänger med. Det går väl sådär, vi bommar lite smått och jag har lite problem med det gröna, som ofta är halvhöga buskar men utan tydliga gränser.

Vad kul att orientera, tycker bekanten, som förresten heter Eva. Så vi ångar på och plockar 15st kontroller, en del spikar med samtidigt några småmissar. Och farten är inte så hög. Men jag saknar kontrollpunkter som stenar och branter. Kommer man fel är det otroligt svårt att läsa in sig igen, om man inte går ut på någon stig



Odeleite, byn där vi startade bergspasset.

eller så. Fast kul som omväxling till terränglöpningen. En detalj är att kontrollen vi letade längst efter var den i stigkorset, man hade nog gömt kontrollpålen i ett buskage nedanför för att den inte ska försvinna på grund av klåfingriga flanörer. Lite senare på dagen stöter jag på Mattias som också har plockat kontroller. Och sett en orm. En stor fet sak tydligen som gjorde att han vände om.

Dag 4. Långpass, som döptes om till Bergspasset under vecka 2. Två bussar plockar upp och vi åker lite inåt landet till en liten by som heter Odeleite. Finns två slingor, 13 km och 10 km. Man kan köra den ena eller bägge. Jag och Kent, en bekant

från Göteborg satsar på 13 km för att sedan få se vid varvningen. Alfred Shemweta, som också är ledare på resan, talar om att det finns vätska efter ca 8 km. Tur det för jag saknar vätskebalte och idag är det riktigt varmt. Alfred tar täten och de duktiga hänger på. Jag och Kent hamnar bakom tjejerna igen, Daniora, Joanne, Karin med flera. Vi kör på ett antal km och så backigt var det ju inte, men fint så det förslår. Sedan börjar vi klättra uppåt och gruppen börjar splittras i smågrupper. Ser en som går där framme, han gick nog ut för hårt. Lite nedför sedan uppför igen, och igen. Kollar klockan och börjar längta efter vätskekontrollen. Men det är bara uppför, en sväng och mer uppför. Efter dryga 9 km är vi äntligen uppe och får vätska, Alfreds uppskattning var inte helt korrekt vilket jag redan upptäckt med min Polar-klocka och avståndsmätare. När jag vid vätskekontrollen vänder mig om ser jag att Eva nästan kommit ikapp Kent och mig, hon är en hejare på att springa uppför, sista backen var en stigning på 150 m på knappa 2 km skulle det visa sig. Sedan fortsätter vi och resten blir mer lättloft, tills vi kommer till ett extra brant slänt vi ska nedför. I slänten står ett antal riktiga bergsgetter, alltså inte Eva, och tittar på när vi hasar oss nedför. Eva var nog bättre uppförs, nedför tar hon det väldigt lugnt. Väl framme tycker vi



Vyer under bergspasset.



Helene Willix är redo att släppa lös Leif på "Pricka Tiden" tävlingen.

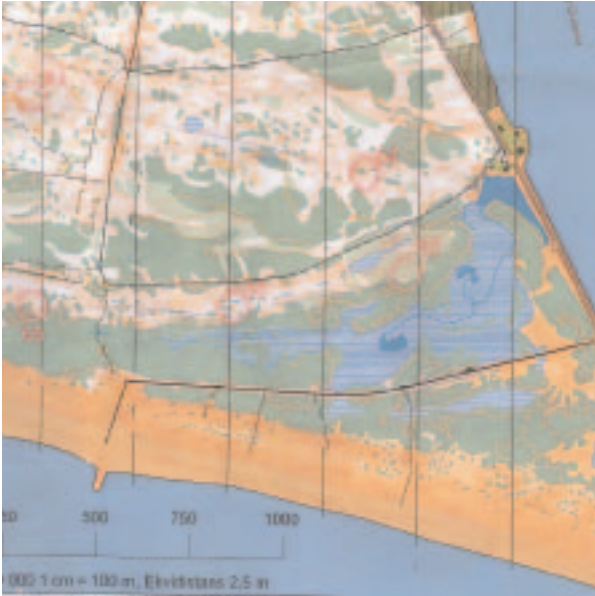
det räcker med våra 13.6 km och beger oss till bussen. Utan att palla apelsiner som lockar på apelsinträden utanför byn.

Dag 4 och jag missar morgonjoggen igen. På eftermiddagen är det intervaller. Vi joggar några km bort till en lång grusväg nära stranden. Väl där kör vi intervaller, vila 1 min mellan varje. Intervallerna är 3 min – 2 – 1 – 0.5 – 0.5 – 1 – 2 – 3. Jag tuffar på rätt bra men när Alfred flyter förbi med jämna mellanrum inser man skillnad på löpsteg och löpsteg.

Morgon och dag 5 och någon ringer fel och väcker mig tio i sju. Var nog morgonjoggen sa Eva och jag hoppar upp och är med och kör 6km på stranden. Men jogg innan frukost är lite tveksamt, tycker både min hjärna och kropp. Eftermiddagen ägnar vi åt Naturpasset igen. Nu ska vi ta de svåraste kontrollerna. Börjar bra och bara en liten, obetydlig, miss på en liten grop inne i ett grönområde. Men detta gröna är inte som tidigare utan mer tropisk och frodig terräng, det visar sig sedan att det var här Mattias mötte ormen. Till nästa kontroll

fastnar vi nästan där inne och ser även stora kaktusar. Vi väljer att ändra riktning på till att gå ut på stigen. Men lyckas inte läsa var vi ska gå in i skogen igen och bommar. Irrar lite, utan att se kontrollen fast vi var nära enligt GPS-en, såg vi när vi väl var på rummet igen. Ut på stigen igen och efter en stund sitter den där. Tvärbommar nästa också och börjar fundera på om vi är orienterare, löpare eller bara vanliga semesterfirare. Fast nästa kontroll går bra. Sedan är det sandlöpning till de två efterföljande. Löpning i lös sand är jobbigt, om ni inte visste det. En kvar, en liten bom även här. Fast nu har vi bara 8 kontroller kvar på Naturpasset och det är i området som är lite lättare.

Dag 6 och tävling. En liten skojig sak som heter "Pricka tiden". Man får bestämma vilken sluttid man ska få och sedan springa utan klocka. Närmast vinner potten, som var 1 euro per deltagare. Efter moget övervägande så bestämde jag mig för 21:20, sträckan var 4500m och sprangs på stranden, hård och ganska snabblopt. Varför valde jag då denna tid? Jo, för att det blir



Del av kartan med svår terräng och orm i sikte...

4:44min/km och är min tävlingsfart på halvmarathon och som jag trodde mig känna bra. Individuell start varje 30s. Lite motvind först och sedan medvind tillbaka. Jag kör på och vid vändningen uppträcker jag att medvinden är starkare än vad jag trodde. Drar ned lite på tempot och avslutar med att gå i mål, då jag kände att det hade gått lite för snabbt. På kvällen presenterades resultaten och jag var 20 sek för snabb. Kompisen Kenth och Tumba-MIK Karin delade andraplatsen med 7s fel. Vann gjorde en skåning med 4s fel. Små marginaler som synes. Var dryga 30st med och maxfelet var strax under 2min. Ganska bra gissat av de flesta.

Vecka 2 ung samma men sämre väder och mer variation på löparna. Börjar känna mig vältränad nu. Alla Naturpasskontroller avklarade. Lite synd att det inte fanns fler. Vad hade veckorna mer. Jo intressanta föredrag, om kost med Helene, om skador med

Sten Björnum och om motivation med Rune Larsson. Gympapass och yogapass, muskelstimulatorer och crosstraining. Nu orkade man inte vara med på allt, speciellt inte Ultralånga passet på 50km med Rune Larsson.

Resan var halvpension, med en lite småträkgig och variationslös buffémiddag och frukost med gröt. Gröten var speciellt för oss löpare, ingår ju inte i en portugisisk standardfrukost. Nu ingår ju inte gröt i mina frukostvanor heller, så jag är kanske ingen riktig löpare eller orienterare. Dryck till middag ingick fritt, och man tog sin flaska vin och satte sig. Nåja, Öl, Cola och vatten

fanns också. Men inget kaffe efter middagen!

Avslutningsvis var det kul att lämna ett kallt och snöigt Sverige för värmen i Portugal. Kul också att blanda lite med löpning och orientering. Extra kul att orientera i Portugal, är ju inte precis den invanda Södertörnsterrängen!



Vid terrängspåren, undrar vad skylten betyder?

Hundens år



Enligt det kinesiska horoskopet är det i år hundens år.

Första gången man började använda zodiaken i Kina var år 2637 före Kristus. Enligt Buddhistiskt tro gick det till så här när åren fick sina djurtecken: När Buddha skulle lämna detta jordeliv kallade han alla jordens djur till sig en sista gång. Av jordens alla djur kom det bara 12. För att hedra dessa fick de namnge åren efter den ordning som de kommit. Då rättan kommit först blev första året rättans år följt av, oxen, tigern, haren, draken, ormen, hästen, geten, apan, tuppen, hunden och sist grisen. Dessutom skulle alla människor som var födda detta år ärva djurets egenskaper. Rättor till exempel är charmerande och opportunistiska, medan Hundar är ängsliga och lojala. Till skillnad från den västerländska astrologin, som bygger på solens och stjärnornas rörelse, använder sig kineserna av måncykeln.

Hundens karaktär

Hundar är lekfulla, ärliga, utåtriktade, vänliga, intelligenta och välbalanserade. De är extremt beskyddande mot sig själva och sina älskade. De är väldigt privata och gillar inte att man lägger sig i deras privatsaker. När det är tid för det arbetar hunden mycket och

hårt. Trots det vet han/hon hur man skall få tid för familjen och vännerna. Undvik att såra dem eller tala illa om dem då de har lätt för att bli sårade. Med deras stabila livssyn blir de bra jurister eller psykologer. De är personer som vet hur man behåller en hemlighet. Du kan lugnt anförtro dem en hemlighet. Hundar skyddar vad som är deras och har höga moraluppfattningar.

Berömda hundar: Michael Jackson, Winston Churchill, Madonna, Socrates, George Gershwin, Benjamin Franklin, Herbert Hoover och David Niven.?

Hundens år

Under Hundens år återställs balansen på alla områden. Nu är rätt tid att skära ner på alla personliga utsvävningar, att banta och att komma i form. Temat under Hundens år är frihet, jämlikhet och broderskap. Det kommer att vara relativt lugnt under året. Krig som börjar under Hundens år blir aldrig långvariga och segern tillfaller alltid den som försvarar friheten. Säkert är att vinsterna inte blir stora under året, men att rättvisan blir desto rikligare. Detta är också ett bra år att gifta sig på.

Snättringe SK

Funktionärer och kommittéer

Orienteringsstyrelse

Ordförande: Göran Nilsson	779 86 47
Vice ordf.: Agneta Holgersson	779 81 39
Sekreterare: Mats Johansson	608 23 96
Kassör: Anita Persson	746 69 32
Ledamot: Gösta Guteland	746 76 70
Ledamot: Kerstin Movin	689 88 23
Ledamot: Kristin Morén	449 33 44

Revisorer

Ordinarie: Elin Svensson	711 63 16
Ordinarie: Claes Andersson	774 14 55
Suppleant: Sture Lantz	774 64 67

Tränings- & Ungdomskommittén

Roger Larsson	86 46 12
Lars Bjursäter	711 11 40
Jonny Nilsson	711 05 61
Kerstin Eriksson	774 12 64
Kerstin Movin	689 88 23
Monica Fröjd	711 51 12
Mats Johansson	608 23 96
Marlene Blomqvist	070-759 11 56
Leif Andersson	774 86 81
William Blomqvist	774 86 81
Nadja Dahlström	437 521 44
Björn Silwén	711 49 70
Rune Rådeström	771 75 95
Göran Nilsson	779 86 47
Jonas Nyman	774 83 30
Fredrik Holgersson	779 81 39
Anders Hedberg	711 18 83
Lennart Bjursäter	39 61 36
Agneta Holgersson	779 81 39
Martin Nyberg	774 60 48

Tävlingskommittén

Per Holgersson	779 81 39
Elin Svensson	711 63 16
Göran Johansson	774 29 28
Gösta Guteland	746 76 70
Kartor: Lars Cedéus	711 50 44

Uttagningskommittén

Herrseniorer: Björn Silwén	711 49 70
Gubbar: 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 97 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 97 22
Klubbvärdar: Inga-Britt Fredriksson	689 72 02
Gösta Eriksson	711 46 26
Anja Karloja	689 72 75
Klubbshop: Ann Märts	774 76 51
Garnet Schindler	779 80 40

Skid-OL

Carl Agestam	711 34 83
--------------	-----------

Tävlingsanmälare

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

Webbgruppen

Webmaster: Leif Andersson	774 86 81
William Blomqvist	774 86 81

Övrigt

Resultatkort: Ingemar Lindqvist	646 47 17
Pressvärd: Svenåke Svensson	711 42 90
Elitkontakt: Nadja Dahlström	437 521 44

Valberedning

Hans Letfors	711 65 41
Björn Silwén	711 49 70
Tomas Movin	689 88 23

Telefonvarare: 774 75 53

(Information om träning, samling m m)

Telefon & fax, klubblokalen: 711 78 47

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