



SNÄTTRINGE SKUBBAREN

NUMMER I 2009 38/117

TIDNING FÖR SNÄTTRINGE SK:S ORIENTERARE



SNÄTTRINGE SKUBBAREN

Innehåll

- Sid 3 Ledare
Sid 4 Jag en Skubbare
Sid 5 Riksläget 2008
Sid 8 OL-teknik
Sid 11 SSK Sprint OL + Bad
Sid 11 Vinnande förening
Sid 12 Med kompass i Australien
Sid 14 Presentation av nyvalda
Sid 21 Kilimanjaro oktober 2008
Sid 26 Dikt — Det eviga

Redaktion SNÄTTRINGE-Skubbaren

Nadja Dahlström, nadja_d@hotmail.com
Sofia Persson, sofia Persson_b@hotmail.com
Micke Nilsson, mickebra@gmail.com
Ulrica Mellergård, ulrica.mellergard@telia.com
Mats Johansson, fam.johansson@allt2.se

Framsidan

Kerstin Eriksson uppe på Kilimanjaro

Internet

www.snattringesk.se

Innehållet i denna tidskrift utgör inte i något avseende Snättringe SK:s officiella ståndpunkt eller åsikt

**Manusstopp för nästa
SNÄTTRINGE-Skubbare
är 20 maj
Utan er ingen tidning!**

Välkomna till årets första välfyllda nummer av favorittidningen

SNÄTTRINGE-Skubbaren

Jesper Andersson har varit på Svenska Orienteringsförbundets riksläger i Idre.

Rune Rådeström börjar en serie med tips om OL-teknik. Läs och begrund!

Familjen Mellergård har varit i Australien för att kontrollera hur kompassen pekar på södra halvklotet.

Kerstin Eriksson har varit uppe på Afrikas högsta berg.

En veteran i Sörmland har skrivit en parafra (omskrivning) av en berömd dikt av Esaias Tegnér. Båda poeterna kallar sin dikt "Det eviga".

Detta och mycket mer finner du i detta nummer. Är det något du saknar kanske det beror på att du inte skrivit något.. Tidningen blir vad vi allihop tillsammans gör den till. Släpp loss fantasin och skriv en rad till nästa nummer.

Redaktionen



Några rader från ordförande....

Så börjar 2009 års orienteringsverksamhet sätta i gång med kraft. Det är många som hållit igång orienteringen under vintern och det har funnits en hel del aktiviteter att välja på.

Jag har själv inte ägnat mig åt så mycket orientering under vintern. Istället har jag sysslat med en del inomhusaktiviteter på Friskis & Svettis, joggat runt i spåren på Ågesta samt tillbringat tid i skidspåret när det så har gått. Oavsett om jag tränat inne eller ute så har man ofta stött på andra klubbmedlemmar, både i spinningsalen, joggingspåret eller i skidspåret. Mitt mål med träningen under den här vintern har varit HalvVasan. Har i skrivande stund precis kommit hem från Mora. Även när jag stod på startlinjen i Berga By så träffade man klubbmedlemmar. Vi var många SSK:are som deltog i någon tävling under Vasaloppsveckan, KortVasan, TjejVasan, Öppet Spår och HalvVasan. Det ryktas även att ett antal SSK medlemmar var synliga på skridskoloppet Vikingarännen.

Ungdomskommittén har varit väldigt aktiv under vintern. Ett uppskattat arrangemang var Sprint OL och bad som ungdomskommittén ordnade en fredagskväll i januari. Banan var runt Huddinge gymnasiet, simhallen och Kvarnbergsskolan. Jag var där och sprang och tyckte det var toppen kul. Efter tävlingen kunde vi bada i simhallen. Detta är arrangemang som fler i klubben borde testa på.

Att det är mycket på gång under våren kan man se på vår nya hemsida, det är träningar på hemmaplan, träningsläger inför 10-mila, ungdomsläger, tävlingsresa till Sundsvall, årsfest mm. Det har även börjat dyka upp tävlingar som man kan anmäla sig till. Tittar man i klubbens årsplanering så kan man konstatera att man inte får många dagar ledigt om man ska vara med på allt.

Ser fram emot att träffa alla på tävlingar under våren.

Agneta

JAG EN SKLUBBARE

Namn: Simon Fröjd

Ålder: 15, snart 16

Bor: I en villa i Stuvsta, med mina pären

Familj: Mamma (Monica), pappa (Stefan) och lillasyster (Märta)

Varför började du orientera? Jag tyckte det lät spännande, dessutom orienterar både mamma och pappa så jag blev nog lite påverkad av dem.

Hur ofta tränar du: Lite olika beroende på omständigheterna (läxor, tävlingar etc.). Men 4 löpträningar och 2-3 styrketräningar per vecka är det vanliga.

Största framgång: Femdagars, andra etappen förra året. Efter en tuff början på tävlingen med en 40minuters bom dagen före så ryckte jag upp mig och gjorde riktigt bra ifrån mig och kom på 25:e plats.

Största besvikelse: Det var nog att inte komma med på USM förra året.

Övriga intressen: Fiske, skidor (både längd och slalom), hänga med polarna, etc.

Har du kabel-tv: Ja, eller jag tror det i alla fall.

Senast lästa bok: Hm, var nog "Vredens druvor" av Steinbeck.

Senast sedda film: Friday the 13: th, såg den på bio igår.

Beskriv din tandborste? En enfärgad grön, ganska sliten.

Vad äter du till frukost: Det är lite olika. Tävlings/träningsdagarna är det gröt med mosad banan o mjölk, en dubbelmacka med ost och skinka, och apelsinjuice. Vanliga dagar brukar det bli fil och nån macka för enkelhetens skull.

Beskriv dig själv: Schysst, träningsglad och helt okej i det sociala och skolan.

Vad tycker du om Snättringe skubbaren: Trevlig läsning, alltid roligt med en klubbtidning.





Rikslägre 2008

Som vanligt arrangerade SOFT även i år rikslägre i orientering. Då vi var de enda anmälda från SSK så tränade vi tillsammans med OK Södertörn. Lägre var mycket lyckat och innehöll det mesta, såsom bommar, sönderbrända plastbunkar, sladdriga champinjoner, matpåsar och fantastiska fyrkamper.

av Jesper Andersson

Väl framme i Idre efter en lång resa var det full aktivitet utan för stugan. Finalen på Idreveckan var i gång och det sprang löpare kors och tvärs mest överallt. Då vi tyvärr inte var anmälda till denna tävling så passade vi på att packa upp och heja på de OK Södertörnare som var med. Tävligen kördes med EMIT. EMIT är ett stämplingssystem, liknande SportIdent, men utan blink och pip. Detta ledde till vissa tveksamheter för de som aldrig har använt det förut. På kvällen blev det mat och tårta med OK Södertörn.

Träningsarna var roliga, lärorika och omväxlande. Under veckan hann vi med vanliga banor, stafettränning, riktigt svår kontroll-

plock, med kilometertider på över en timme (tur att banan inte var så lång), två stycken fjällträningar som var mycket lärorika, inte minst inför O-ringen. Att orientera på fjället är inte så lätt som man tror, utan svårt. Kontrollerna är gömda och det finns inte mycket att läsa på förutom kompassen. Naturen omkring var mycket vacker, och det hände att man stannade och pustade ut lite extra bara för att få titta lite till. Sista dagen hade vi en tävling med OK Södertörn. Vi visade självklart att SSK är bäst och placerade oss etta och tvåa, trodde vi. Sista sträckan var mycket enkel, springa grovkompass mot en bäck som ledde rakt på mål, som var en grusplan.

När man springer i skogen och skymtar grusplanen där vi tidigare parkerat bilarna så utgår man från att det är målet. Men nej. Längs med vägen låg två närmast identiska grusplaner. Vi hade valt fel. Efter fem minuter vid mål så upptäcktes denna miss och det blev full fart ut i skogen igen. Slutresultatet blev etta och trea, inte så dåligt de heller, men oerhört klantigt och irriterande.

Fjällfajten (av vissa kallad lägrets stolthet) är en lagtävling som varje år ingår i Rikslägre. Den består av en lång hemsk promenad upp för Idrefjäll bara för att gå ner lite igen på andra sidan. Där väntade först en "microsprint" på ca 600 meter, sedan lunch på fjället och en "Microstafett" på fyra sträckor á 600 meter. Kontrollerna satt mycket tätt på fjället, och då pratar vi inte femtio, utan snarare fem meter mellan kontrollerna. Orienteringen var dock mycket enkel, det var mest att kolla kodsiffran som tog tid. Speakern pratade mest hela tiden, men inte om den pågående tävlingen, utan om den "fantastiska" fyrkampen som pågick samtidigt som tävlingen eller att man kunde hämta sina matpåsar om man var hungrig. Tanken var att man skulle gå fyrkampen när man hade tid (t.ex. innan start).



William och Eric från OK Södertörn



Målet för fjällfajten

"Ni har väl gått våran fyrkamp, som man inte behöver gå med sitt lag, utan som man kan gå med vem som helst, t.ex. en klubbkompis, en kompis eller med sitt lag.", "Nu börjar jag bli hungrig här i speakertornet, bäst att jag hämtar min matpåse på grusplanen uppför backen". Detta hördes mest hela tiden. Oerhört jobbigt.

På sista dagen var det ännu en tävling. Det var en sprint på någon eller några kilometer i stugområdet. Eftersom stugorna låg i en sluttning blev det mycket upp och ner. Jobbigt, men roligt. Tyvärr var SSK inte så högt upp i resultatlistan, men Södertörn hade en hel del bra placeringar.

Utanför orienteringen hände förstås en massa andra grejer, till exempel sagan om plastbunken, men också bowling, bad och en massa annat roligt.

Detta läger har varit roligt, lärorikt och fyllt mycket spännande innehåll. Nästa år hoppas vi komma dit igen, denna gång med fler från Snättringe!



Vi vill gärna ge ett extra tack till OK Södertörn, som gav oss möjlighet att genomföra detta fantastiskt roliga läger!

Sagan om plastbunken

En sann historia från Idre Fjäll

Det var en gång två tonåringar som skulle göra chokladkaka med vispgrädde. När det mesta var klart så bestämde de sig för att värma chokladkakan lite grann på spisen. De satte på plattan och ställde formen på spisen. Men formen stod på fel platta. Och plastbunken med vispgrädde stod på fel platta. Efter ett tag så började det att lukta vidbränd plast. Plastbunken smälte och fick hål i botten. Från och med nu så fungerar bunken utmärkt som durkslag.



Städjans hemlighet avslöjas kanske på rikslägre 2009 — Vem vet???

OL- teknik tips

Hur gör man för att undvika misstag på en orienteringsbana? I några nummer framöver i Skubbaren skall jag ge en del tips om orienteringsteknik. Faktorer jag kommer att ta upp är kontrolltagning, hur man genomför en sträcka, orsaker till missar och hur man skall agera när missen är ett faktum.

För oss som har orienterat många år är mycket självklarheter men förhoppningsvis kan en del tips vara nyttiga för dem som inte är så erfarna. I det här numret av Skubbaren kommer jag att ge tips om hur man kan förenkla **kontrolltagningen**. En hel del av exemplen har jag tagit ur orienteringsförbundets studiehäften Spik på och Full koll.

Eftersom de flesta bommarna/tidsförlusterna sker vid själva kontrolltagningen, är det viktigt att göra den så enkel och säker som möjligt. I långa loppet lönar det sig att offra några sekunder vid kontrolltagningen istället för att chansa vilket kan kosta minu-

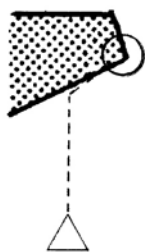
ter. Det finns flera sätt att göra detta på och följande tekniker är de vanligaste:

Förlänga kontrollen

Genom att urskilja en tydlig terrängformation, exempelvis en sankmark, höjdparti, en tydlig ås eller sänka m.m. kan man sikta mot denna vid sidan av kontrollen och sedan följa formationen in till kontrollen.

Figur 1 visar några exempel på hur man förenklar kontrolltagningen. I ett av exemplen går man upp på en höjd för att ta kontrollen därifrån. Det är ofta en bra taktik även om det kanske kostar lite extra tid.

Figur 1. Exempel på förlängning av kontroller



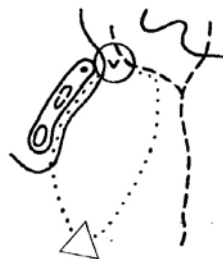
Förläng åt vänster och väl framme vid ängskanten följer du den bara åt höger

Kontrollen kan förlängas åt vänster genom att passera höjden och sedan ner i eller längs kanten på sänkan till kontrollen



Kontrollen som är en gränssten kan förstöras. Först upp på den stora höjden där gränsstenen ligger och sedan fram till skärmen

Kontrollen kan förlängas åt vänster eller höger med hjälp av höjdsträckningen respektive stigen.



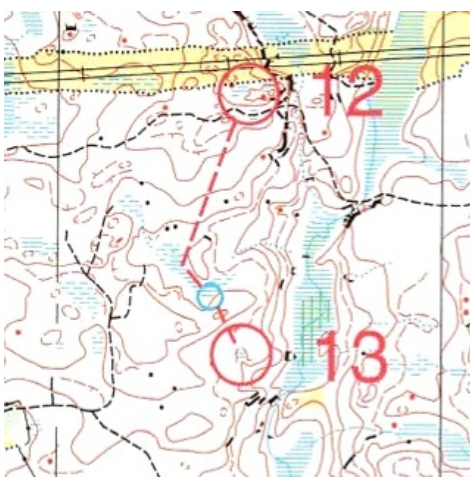
Sista säkra

Denna teknik bygger på att hitta ett markant eller tydligt terrängföremål så nära kontrollpunkten som möjligt. Denna punkt skall vara lätt att identifiera och ha låg sannolikhet för förväxling. Därifrån gäller det att skärpa sig och sänka farten. Glöm inte att vara noggrann med riktningen sista biten.

I figur 2 visas några exempel där man använder stigen respektive kärret som sista säkra.



Figur 2-1

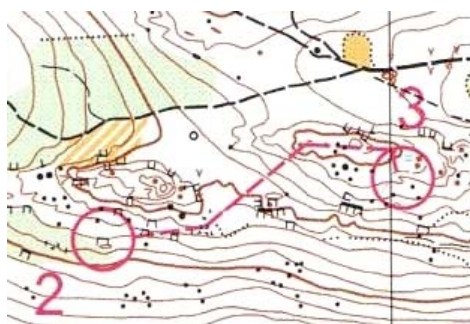


Figur 2-2

Kontroller i sluttningar är ofta svåra. Ett sätt att förenkla är att ta kontrollen uppifrån. I regel är det detaljrikare uppe på höjder och därmed lättare att veta exakt var man är. Uppe på höjderna har man också en bättre överblick över dessa detaljer. I figur 3 visas två exempel på sluttningsskontroller där man utnyttjat höjder som sista säkra.



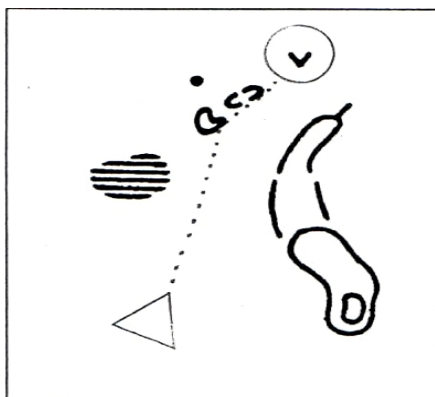
Figur 3-1



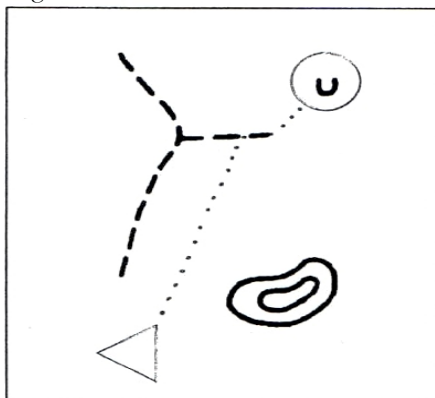
Figur 3-2

Dåliga utgångspunkter

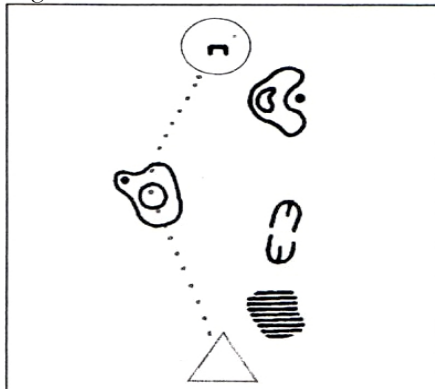
Tre kartskitser i figur 4 visar några exempel på mindre bra utgångspunkter. I den första bilden är höjderna så pass små att de är lika svåra att finna som själva kontrollen. Det är bättre att utnyttja den långsmala höjden till höger. Ett stigslut (bild 2) är oftast en



Figur 4-1



Figur 4-2



Figur 4-3

osäker orienteringspunkt eftersom det är svårt att exakt avgöra var stigen slutar. Det är bättre att använda stigmörningen som utgångspunkt. Om man behärskar stegning kan ett alternativ vara att stega från stigmörningen till stigs slutet. I bild 3 är höjden tillräckligt stor som utgångspunkt men den ligger för långt från kontrollen. Därför är det bättre att välja höjden strax sydost om kontrollen.

Kontrolltagning i flack detaljfattig terräng

Detta är en typ av kontroll som jag ofta haft svårt för. Jag vill gärna läsa kartan fram till kontrollen men om det inte finns några detaljer är det kompass och avståndsbedömning som gäller. I stockholmstrakten förekommer sällan den typen av terräng men på Gotland är det vanligt. Ett sätt som fungerat bra för mig i den typen av terräng är att gå mycket noggrann kompass och stega. Om jag inte går på kontrollen direkt vet jag i alla fall att den är i närheten. Kontrollen brukar man hitta relativt snabbt genom att se sig omkring och leta i närheten. För övrigt gäller det alltid att vrida på huvudet och se sig omkring vid kontrolltagningen.

Stegning

Med dagens detaljrika kartor har man inte så stort behov av att kunna stega. Men det finns tillfällen där det är bra att behärska detta framför allt i detaljfattig terräng. För att lära sig tekniken, mät upp kända sträckor i olika slags terräng och bestäm sedan hur många dubbelsteg (räkna varje gång du sätter ned t.ex. vänster fot) du har på 100 m. Jag brukar räkna med 50 dubbelsteg på 100 m. i normalterräng. På kompassen har jag teipat fast en skala i steg istället för meter så jag slipper räkna om, man har tillräckligt mycket att hålla i huvudet ändå. Sedan får man lägga till eller dra ifrån lite beroende på hur terrängen ser ut.

Det här var lite tips om kontrolltagning, i nästa nummer av Skubbaren kommer jag att ta upp hur man planerar och genomför en sträcka.

SSK Sprint OL + Bad

Fredag kväll den 23/1 samlades 35 st SSK'are vid Huddinge Hallen för att delta i årets upplaga av natt Sprint OL + Bad. Efter tävlingen slöt syskon och föräldrar upp till badet och sammanlagt var vi ca 50 st SSK:are som badade

Förra året körde vi Sprint OL vid Huddinge Hallen för första gången, som då riktade sig främst till ungdomarna i klubben. Det blev väldigt lyckat.

I år försökte vi locka ALLA SSK'are gammal som ung. Jag tycker vi lyckades ganska bra. Vi var bra många fler i år. Många av de "lite" äldre tyckte att det var en rolig klubbaktivitet och såg ut att trivas med att fightas med ungdomarna.

Kartan var i skala 1:3500 i området kring Huddingehallen, Huddinge gymnasiet och Kvarnbergsskolan. Banorna var 3 st gafflade slingor på ca 2km, 3.5km och 5km lagda av Göran N.

Vid 18.00 samlades 15 st ungdomar till masstart på den korta banan. Åldersspannet var stort på den korta banan. De allra yngsta tävlande var Jakob Tedhamre (03),

Cissi Hector (03) och Ella Karlsson (02) som sprang tillsammans och gjorde ett bra lopp. Sagar Joon tog hem segern före tjejerna Anna Berntsson och Alva Karlsson.

På mellan banan var det 14 st deltagare blandat med ungdomar och några damer D45-50 som ville vara med och fightas. Martin Nilsson tog hem en klar seger före David Hector och Jonas Kallhauge. Mamma Gunilla utmanade Jonas och fick se sig slagen med 13 sekunder. Sönt är livet...

På den långa banan ställde 6 st deltagare upp, 2 st H16 och resten "gubbar". Per Kallhauge tog hem segern och lyckades hålla undan för "ungtupparna" Simon Fröjd och Tiemo Schramm.

SSK Sprint OL + Bad har kommit för att stanna, en tradition som förhoppningsvis

Vinnande förening!

Snättringe SK har inlett ett samarbete med SISU Idrottsutbildarna, och under våren 2009 kommer styrelsen att få delta i ett projekt som heter Vinnande förening. Vi är en av 14 föreningar som har blivit uttagna att få vara med under våren.

Vinnande förening är ett projekt som ger deltagande föreningar en möjlighet att tillsammans med SISU Idrottsutbildarna göra en översyn av arbetsformer och ansvarsfördelning i föreningen, samt att skräddarsy en plan som skall ge nycklar till ett fortsatt föreningsutvecklingsarbete i ett stimulerande föreningsklimat. Hur vi i styrelsen ska bli bättre på det vi gör och hur vi ska arbeta för att bli effektivare och mer strukturerade i föreningsarbetet.

Styrelsen kommer att gå på träffar med SISU där olika frågeställningar tas upp och diskuteras. Utefter varje träff och för föreningens behov genomförs sedan olika utbildningsinsatser.

Med kompass i Australien

Efter mycket planerande både i böcker, broschyrer och på Internet skulle jag och Anders åka till Australien.

Vår resa började egentligen redan sommaren 2007 när yngste sonen Wilhelm fick hem ett par broschyrer i brevlådan från diverse företag om ett läsår utomlands. Wilhelm blev intresserad och efter ett antal intervjuer, kopiering av betyg, visumansökan mm åkte han till Batemans Bay, ca 30 mil söder om Sydney, i januari 2008.

Vi sa rätt så tidigt att det vore kul om vi kunde åka ner och hälsa på, och då gärna passa på att snöra på oss orienteringsskorna. Nu blev det inte riktigt som vi först hade tänkt eftersom i de trakterna där vi skulle vara så hade orienteringssäsongen sommarlov och inga tävlingar gick i närheten av våra resmål.

Vår resa började i mitten av november när vi åkte till Hong Kong. Efter ett par juliga dagar i denna storstad, kom vi så till Sydney. Tullen släppte igenom oss och våra 3 kg choklad i form av Aladdinaskar, burkar med blåbärssylt och flera kilo pepparkakor. Vi hade hyrt bil på flygplatsen, och efter en del problem med den första bilen kom vi iväg. Anders körde och jag läste kartan. Näja, läste var kanske att ta i, innan vi kom ut på rätt väg hann vi köra runt hela flygplatsen ett varv, men så småningom satte vi fart söder ut. Nu var Wilhelm ”bara” 30 mil bort, i stället för 1 500.

Det var inte så svårt att köra på ”fel” sida



av vägen som vi hade befarat, "left is right..." Visst gick det lite långsamt ibland och visst blev en del bilister sura, särskilt när jag körde in i min första rondell, men fram kom vi. Överlag var trafiken lugn och det kändes säkert att köra både på landsväg och i stadstrafik.

Så fick vi äntligen krama om sonen efter 11 månader, han var längre, brunare och blond (!), och såg ut som en riktig Aussie. Vi fick höra att innan han blev blond hade håret varit rosa ett litet tag, så att vara blond var inte så tokigt i sammanhanget.

Efter att vi hade bekantat oss med Wilhelms värdfamilj, joggat på stranden, ätit frukost med kakaduor i trädet bredvid, badat i havet, besökt Wilhelms skola, varit på BBQ och lite annat, åkte vi upp i bergen. Vi skulle nu, tillsammans med Wilhelms kompis Nat, bestiga Australiens högsta berg, Mt Kosciuszko. Vi hade med oss karta, kompass och, somliga av oss, även regnkläder, för väderutsikterna var inte de bästa.

Vi började vår vandring och snart kom ovädret ifatt oss. Vi hade en sträcka på drygt 9 km enkel väg till toppen och vi hade sett fram emot en vandring i strålände sommarsol med sandaler på fötterna och fika i ryggsäcken. Nu blev det inte riktigt så för efter regnet kom nämligen en hagelstorm och det blåste och vi blev rejält blöta och kalla. Halvvägs upp till toppen låg som tur var en liten räddningsstuga som inte bara fick bli skydd till oss utan även till andra vandrare. Efter lite mat i magen fortsatte vi. Nat som var med oss hade aldrig tidigare upplevt snö, och trots att det nu var sommar låg det snö kvar på sina ställen. Så det blev tid för lite snöbollskrig, Sverige mot Australien. Efter någon timme i regn och hagel kom vi så upp till toppen. Utsikten som ni ser är hänförande, vi såg med andra ord ingenting. Kompassen pekade dock rätt, men pekade den mot norr eller söder

och hur var det med vattenvirveln?

När vi på kvällen var tillbaka vid campinglägret var det så skönt med en varm dusch och vi var väldigt glada att vi hade hyrt en husvagn och inte bodde i tält. Efter midagen gick vi ut till en äng inte långt ifrån campingen där en stor flock med vilda kängurur höll till. Jag trodde inte att man kunde komma så nära dem, men Anders kunde till och med klappa några av dem.

Efter ytterligare någon dag vid sydkusten åkte vi så tillbaka till Sydney för vårt nästa resmål, Cairns. Till Cairns tog det 3 timmar att flyga från Sydney, rakt norrut. När vi klev av planet var det som att kliva in i en varm ångbastu. Härligt tänkte jag, äntligen lite värme. Anders var mindre begestrad och Wilhelm som nu hade börjat vänja sig vid att ha sina föräldrar runt omkring sig, längtade efter havet.

Medan Wilhelm var ute vid Stora Barriärrevet och dök under ett par dagar gjorde jag och Anders en del turer till regnskogen. Regnskogen var så annorlunda, ljuden, dofterna och ljuset. Ja det går inte att beskriva, det måste bara upplevas. Vår guide gick rätt ut i grönskan, ingen stig och inga markeringar vad vi kunde se. Efter ett par meter in i regnskogen var vi helt borta. Hur han kunde hitta förstod vi aldrig. Han visade oss mängder av växter och även en liten grön myra som, förutom färgen, var väldigt lik vår skogsmyra. Om man slickade på bakdelen (ja det är rätt) så kunde man känna en stark citronsmak. Guiden berättade att om man blev törstig kunde man på så sätt stimulera saliven i munnen och man fick även i sig lite c-vitamin.

En kväll var vi på Christmas Carols i stadsparken tillsammans med ett par tusen andra. Det var en lite konstig känsla att sjunga Carols, med levande ljus samtidigt som hundratal fladdermöss flög ovanför

våra huvuden. Kvällen var becksvart med en temperatur på ca 30 grader! Barnen vände på tomten och på hans fru och de kom så småningom med flyget. Så julen kom även till Cairns detta år.

Djurlivet är väldigt speciellt. Allt ifrån kängurur, koalor, stora spindlar, myror och små iglar till helt vanliga rävar, importerade av briter för att de skulle ha något att jaga. Tyvärr hade vi ett rejält möte med en känguru en dag. Jag körde när jag strax framför bilen ser en känguru hoppa fram, jag bromsar och säger "Titta!", när jag helt plötsligt ser en grå skugga vid min sida strax följt av ett krasch och hela bilen skakar. En annan känguru har hoppat rakt in i bilen vid förarsidan. Längs med vägarna satt skyltar som informerade att om man kör på ett vilt djur ska man ringa polisen. Detta för att viltvårdare ska kunna ta hand om det skadade djuret. Som tur var reste sig kängurun upp, skakade lite på sig och hoppade vidare.... vilket inte jag gjorde. Polisen på lokala polisstationen var väldigt trevlig och sa "No worries" detta händer ofta. Så om ni planerar att åka till Australien ta en extra försäkring på bilen, den är dyr men

väl värd varenda krona/dollar. Efter detta möte hade vi flera möten under mer trevliga former med kängurur. Koalor såg vi enbart på zoo, då de är sällsynta, detsamma med wombater.

I havet hade Wilhelm närkontakt med diverse fiskar och hajar. Hans trevligaste dykminne var dock ett möte med en havssköldpadda på ett av hans nattdyk och den var stor! Anders och jag fick nöja oss med oss sköldpaddor i betydligt mindre format men desto fler när vi var i regnskogen och badade i en sötvattensbäck. Jag vet inte vilka av oss som var mest reserverade, vi eller sköldpaddorna.

Vår resa avslutades med ett par dagar i Sydney med Wilhelm som guide. Han och Anders klättrade på Sydney Harbour Bridge medan jag tog en tur i Botaniska Trädgården och tittade på Operahuset. Vi hann även med sol och bad (men inga hajar!) på Bondi Beach och en tur med båt ut till Sydneys inlopp.

Ja kompassen, jo nålen pekar mot norr även på södra halvklotet och vattenvirveln går inte åt "fel" håll!



Presentation av SSK Tävlingskommitté samt nyvalda i andra kommittéer

Presentationen av klubbens kommittéer fortsätter och turen har nu kommit till Tävlingskommittén samt lite ändringar i redan presenterade kommittéer

Tävlingskommittén



Claes Andersson, 61 år

Yrke: Civilingenjör, projektledare IT

Orienteringsbakgrund: Glad självlärd motionär som började 1983 med barnen. Micke Gelius drog med Rickard och sedan följde familjen tripp, trapp, trull.

Tidigare uppdrag i SSK: Kassör, marknadskommittén, ordförande, sekretariatschef, tävlingschef, revisor, 25mannas dagtagrupp

Andra uppdrag i SSK: För närvarande i Tävlingskommittén och i 25mannaföreningens styrelse

Andra intressen: Vin (yrkesskada)

Tävlingsklass: H60

Familj: Viviann (och utflyttade barn Yvonne och Rickard)



Per Holgersson, 51 år

Yrke: Ingenjör SL

Orienteringsbakgrund: Började springa för IFK Tumba som 21 åring i klassen H21C, efter 3 år bytte jag klubb till Komplex Blue Star Basket vilket var en kompisförening som hade börjat springa orientering genom korpen. Några i föreningen var kompis med Lena Tjernlund, OK Ravinen, som peppade fler att börja orientera. Där höll jag på tills sönerna började springa för Snättringe och efter ett par år gick jag också över. Komplex hjälpte Snättringe med en av starterna på dagDM 1999 där jag var ansvarig.

Tidigare uppdrag i SSK: Har varit med i tävlingskommittén och tävlingsledare för Budkavle DM 2005 och Höstlunken 2006.

Andra uppdrag i SSK: Inga

Andra intressen: Skidor, Cykel Lv och MTB

Tävlingsklass: H50

Familj: Agneta, Fredrik och Björn



Roger Larsson, 52 år

Yrke: Systemarkitekt för realtidssystem, IT-konsult

Orienteringsbakgrund: Lena Tjernlund, OK Ravinen fick mig att börja orientera efter det att jag slutade med friidrott. Började mer allvarligt när Komplex Blue Star Basket (där jag spelade basket) skulle ha lag på 25männa 1981 på Stadion. Jag fick äran att springa den sista sträckan som då var 9,8 km. Jag blev lovad en kort enkel sträcka eftersom jag var nybörjare, men så blev det alltså inte. Sedan blev det Komplex fram till dess att klubben upphörde och jag gick till Snättringe eftersom dottern tidigare hade varit med i SSK.

Tidigare uppdrag i SSK: Ansvarig, tillsammans med Anna Tiderman, för sekretariatet på DM-budkavlen 2005

Andra uppdrag i SSK: Inga

Andra intressen: Utförsäkring. Samlar på modelltåg

Tävlingsklass: H50

Familj: Agneta och dottern Louise 19 år



Therese Persson, 24 år

Yrke: Paketsortare

Orienteringsbakgrund: började runt 8 års ålder och har varit mer eller mindre aktiv sedan dess.

Tidigare uppdrag i SSK: Dam-uk, Banläggare Höstlunken -08

Andra uppdrag i SSK: nej

Andra intressen: Vänner, böcker

Tävlingsklass: D21

Familj: Föräldrarna Anita och Olof och system Sofia



Hans Letfors, 52 år i sommar

Yrke: Brandförman

Orienteringsbakgrund: Jag började lite smått 1992 när barnen hade avverkat en vinter på torsdagskul, med Åsa och Linda Stridh som ledare, och sedan fortsatte med nybörjarkurs. Istället för att stå och vänta på ungarna försökte jag lite själv och tyckte att det var roligt. Det blev några intensiva år med orientering tillsammans med familjen. Idag är det mer sporadiskt med orienterandet, men det är fortfarande lika roligt när man kommer ut i skogen och få springa av sig ibland.

Tidigare uppdrag i SSK: Ungdomsledare, sekreterare i styrelsen, valberedningen, banläggare och föreningsassistent.

Andra uppdrag i SSK: Banläggare på höstlunken 2009.

Andra intressen: Det har blivit en hel del löpträning de senaste 3 åren. Jag satsar på Göteborgsvarvet i år igen. Övrigt allmänt idrottsintresserad. Vi har ju också husvagnen som vi har uppställt utanför Norrtälje, där vi tillbringar en del tid.

Tävlingsklass: H50, (H50 M på O-ringen).

Familj: Hustrun Solgerd, dottern Beatrice 24 år och sonen Benny 27 år med sonhustrun Gabriella 24 år, samt barnbarnet ”Tord-Ester” som ligger i Gabriellas mage fram till mitten på maj.

Kartor



Lars Cedérus, 69 år

Yrke: Konsult inom Väg och Vatten

Orienteringsbakgrund: Lärde mig orientering i Huddinge Soutkår i mitten 1950-talet. Kom med i SSK som YJ 1957. Elitlöpare som H21:a 1961-1973. Roligaste framgången var 3:e platsen på 10-mila 1970

Tidigare uppdrag i SSK: Banläggare vid nationella tävlingar ca 10 gånger bl.a 5-dagars 1975. Karttriting: Flemingsberg-Gladökvärn, 5-dagarskartan Rikssten-Ådran och Huddinge-Mörtsjön.

Andra uppdrag i SSK: Har hållit i SSK:s kartor och kartförsäljningen sedan 1972 och reviderar kartor vid behov idag.

Andra intressen: Skidåkning, fjällen, fritidshuset och resor till andra miljöer.

Tävlingsklass: H70

Familj: Barbro och dottern Anna Karin

Skubbarredaktionen - nyvald 2009



Mats Johansson, 52 år

Yrke: Officer, Stabschef på Försvarets Materielverks Marinavdelning

Orienteringsbakgrund: Började som 20-åring i KA3 IF på Gotland. Ansvarade un-

der några år på 80-talet för deras ungdomsverksamhet. Uppehåll mellan 1987 och 2002 då jag började igen i Snättringe för att min son Per ”gillade att vara i skogen och bli smutsig”

Tidigare uppdrag i SSK: Hållit i nybörjarkurser, varit styrelsemedlem och sekreterare. Målchef på 25manna 2006.

Andra uppdrag i SSK: Arkivansvarig (skall starta upp att vi tar hand om våra gamla handlingar för eftervärlden)

Andra intressen: Släktforskning, whisky

Tävlingsklass: H50

Familj: Ann, Lisa (21 år) och Per (16 år)

Ungdomskommittén - nyvalda 2009

Grön grupp



Mats Bern, 44 år

Yrke: Civilingenjör på Ericsson AB i Älvsjö

Orienteringsbakgrund: Jag tävlade i min ungdom för Säfte OK 13-18 år. Sedan blev det 1 år för OK Tyr i Karlstad och min

senaste klubb i tävlingssammanhang var Chalmers OL 1990. Därefter har jag mystävlats på klubbävlingar i Ericsson IK lite av och till.

Tidigare uppdrag i SSK: Inga tidigare uppdrag. Jag började i SSK i samband med att barnen blev äldre.

Andra uppdrag i SSK: Inga

Andra intressen: Jag spelar regelbundet tävlingstennis i Huddinge TK, älskar att frilufsa i skogen med familjen och spelar saxofon.

Tävlingsklass: Jag vet inte vilken tävlingsklass jag är i. Jag gillar extremt svår orientering och korta banor.

Familj: Min fru Sara lärde sig orientera efter att ha träffat mig. Barnen Maria, David och Helena är 8, 6 respektive 4 år

Hjälpfunktion



Martin Nyberg, 21 år

Yrke: Väktare/ Tekniker

Orienteringsbakgrund: Började orientera

i SSK när jag var 10 år och tävlade flitigt tills gymnasiet, i dagsläget är jag med vid tävlingsresor mm

Tidigare uppdrag i SSK: Ungdomsledare i gröna gruppen, hjälpfunktion (kartritning)

Andra uppdrag i SSK: Med i fest kommittén

Andra intressen: Cykling

Tävlingsklass: Ö5

Familj: Mamma och Pappa och sambo Jennie (här i Motala)



Rune Rådeström, 66 år

Yrke: Tidigare forskningsingenjör inom massa- och pappersbranchen, nu pensionär sedan ett år tillbaka.

Orienteringsbakgrund: Sprang så smått för Huddinge skidklubb 1957-58. Började på allvar 1960 som 17-åring i SSK.

Tidigare uppdrag i SSK: Ungdomskommitté, träningskommitté, UK. Har suttit några år i styrelsen. För närvarande med i träningskommittén och åter i ungdomskommittén som hjälpfunktion.

Andra uppdrag i SSK: Banläggare vid många tillfällen, bland annat 25manna 2006 och DM 1999. Skall lägga Natt DM i höst.

Andra intressen: Orienteringen tar den mesta tiden men gillar att cykla och vistas i naturen. Reser gärna både med och utan orientering.

Tävlingsklass: H65

Familj: Mina barn Mimmi och Daniel och min sambo Berit.



Göran Nilsson, 52 år

Yrke: Fordonstekniker X60 pendeltåg

Orienteringsbakgrund: Började i Birgit Erikssons nybörjarkurs 1969 och på den vägen är det.

Tidigare uppdrag i SSK: UK, Träningskommittén, Ungdomskommittén,

Tävlingskommittén, Styrelseledamot, Ordförande och nu Kassör

Andra uppdrag i SSK: Tävlingsledare, banläggare och kartritning

Andra intressen: Naturen, kajakpaddling, skidåkning

Tävlingsklass: H50

Familj: Eva och dottern Nina (utflugen sedan länge)



Per Kallhauge, 46 år

Yrke: Datakonsult i eget företag

Orienteringsbakgrund: Började i Söder-

tälje IF 1977. Har därefter sprungit för Södertörn/Söders från 1992. Började i SSK 2008.

Tidigare uppdrag i SSK: Inga

Andra uppdrag i SSK: Inga

Andra intressen: Jobbet och orienterandet tar största delen av tiden. I övrigt är skidåkning, fjällvandring och resor något jag gärna sysslar med.

Tävlingsklass: H45

Familj: Gunilla samt barnen Jonas, 12 år och Mattias, 8 år



Av Mikael Nilsson

Klubbens nya webbplats

Som de flesta av er säkert märkt vid det här laget så har vi bytt ut vår hemsida till i år.

Det gjorde vi för att administrationen i klubben skulle fungera smidigare. E-postutskick istället för utskicken hem i brevlådan, medlemsregister online som varje medlem själv kan hjälpa till att hålla uppdaterat, möjligheter att dela dokument på ett lätthanterligt sätt. De funktionerna kände vi att vi fick i och med den nya webbplatsen.

För att Du ska få ut så mycket som möjligt av den nya webbplatsen behöver du registrera din e-postadress till klubben för att sedan aktivera ditt personliga inlogg på den

interna delen av webbplatsen. Där hittar du (beroende på din post i klubben) verktyg för att dela dokument, ett forum för mer specifika diskussioner än det vanliga debattforumet, möjlighet att göra e-postutskick till valda grupper av klubbens medlemmar, publicering av nyheter och annat som ska synas på snattringesk.se. Samt att du kan ändra dina uppgifter i medlemsregistret så att de alltid är aktuella.

Och kom ihåg, vill du ha månadsutskicket via e-post samt tillgång till de andra ovan nämnda funktioner så måste du alltså aktivera ditt personliga inlogg. Så har du inte redan gjort det så är det hög tid nu!

Kilimanjaro oktober 2008

En sen fredagskväll träffade jag mina medresenärer på Arlanda, elva för mig helt okända kvinnor mellan 27 och 60 år, och en reseledare från Äventyrsresor.



Efter en lång flygresa med tre mellanlandningar landade vi på Kilimanjaro airport. Därifrån tog vi oss till Moshi för en övernattnings och ompackning. Att packa inför resan var inte lätt eftersom temperaturen växlade mellan 30 plusgrader och 10-15 minusgrader på toppen. Rygsäcken var alltså full med mycket varma vinterkläder och ett fåtal lätta sommarkläder.

På morgonen vägde vi våra rygsäckar på hotellet eftersom maxvikten var 15 kg. Så bar det iväg mot Kilimanjaro och Marangu gate på 1700 m.ö.h. där vi skrev in oss i nationalparkens loggbok och lämnade över vår packning till bärarna.

För att få upp 12 kvinnor på toppen behövdes 28 bärare, 1 huvudguide, 2 assisterande guider och två kockar. Bä-

rarna bar inte bara vår packning utan även sin egen, all mat, kokutrustning och vatten. Några bar ryggsäckarna på ryggen men de flesta bar dem nedstoppade i säckar som de sedan bar på huvudet. Guiderna berättade att de alla en gång börjat som bärare.

Första etappen var en ganska behaglig vandring genom bergsregnskog upp till Mandara huts på 2720 m.ö.h. Det var skuggigt och skönt under de lavtäckta träden och vi såg apor vid ett tillfälle samt små rara växter som endast växer på Kilimanjaros sluttningar.

I början hade jag problem att gå långsamt. Jag har aldrig gått långsamt, aldrig någonsin och helt plötsligt skulle jag ta mig fram i makligt tempo utan att

trampa av guiden kängorna. Nu gällde inte Stockholmstempo längre utan det tanzanska pole, pole, det vill säga, långsamt, långsamt. Ett mantra som upprepades dagarna i ända och som slutligen fastnade, i alla fall ju högre upp vi kom. Första dagen var det mest frustrerande för då kände jag inte av höjden.

Mandara huts ligger vackert omgivet av en skog som nattetid var full av ljud från fåglar och apor. Det var becksvalt ute och stjärnhimmelen var fantastiskt. På de här höjderna finns inga malariamyggor och inte så många andra irriterande kryp heller. Mest närgångna var de stora korparna, tre gånger så stora som våra, som bevakade oss dagarna i ända. I alla fall så fort det handlade om





mat. Kockarna kastade ibland sten på dem vilket resulterade i att de flyttade sig en liten bit, för att sedan fortsätta sin bevakning.

Efter en riklig frukost började dagens vandring mot Horombo huts belägna på 3700 meter. Ganska snart kom vi upp i ett öppnare hedlandskap med utsikt mot Kilimanjaro.

Stigen vi gick på var bred och mycket lättgången. På förmiddagen mötte vi hela tiden vandrare som var på väg tillbaka från bestigningen. En del såg verkligen slitna ut och så här i efterhand är det lätt att förstå varför. De flesta hälsade oss med "Good luck, you'll need it". Och visst behövde vi det, fast hur mycket förstod vi dess-

bättre inte då.

Vädret var klart och soligt och vi kunde hela tiden se Kilimanjaro med sin snöklädda topp framför oss.

I Horombo fick vi bo i enkla hytter med fyra bäddar i varje avdelning. Leden vi gick kallas för Marangu route eller Coca-Cola route. Det gick nämligen att köpa Coca-Cola vid hytterna och det var en viss åtgång på burkarna eftersom många led av huvudvärk.

På den här höjden började det bli kallare och dunjackan åkte på framåt kvällen. Kockarna trollade åter fram en god middag med efterrätt. Deras kokkonst imponerade verkligen med tanke på de enkla förhållanden som rådde. Varje dag fick vi även varmt te och popcorn

som mellanmål vilket var oerhört uppskattat.

På natten sprang mössen över oss och förde oväsen i letandet efter mat. Jag drog ner mössan längre ned, tryckte in öronpropparna en bit till och kurade ihop mig i sovsäcken med mina varmvattenflaskor tryckta mot kroppen. Orkade inte bry mig om mössen.

I Horombo stannade vi en extra natt för att akklimatisera oss. Några i gruppen började redan här få problem med den höga höjden och kände sig illamående och hade huvudvärk.

Nästa morgon började vi vandringen mot Kibo huts på 4700 meter som är utgångspunkt för toppbestigningen. Nu liknade det karga alpina landskapet mer en halvvöken med lite växtlighet, inget vatten och på ett ställe stod en skylt med texten, "Last water point". En text som fick mig att tänka på gamla västernfilmer och djurskelett som dukat under på grund av vattenbrist.

Vi traskade på och det gick förvånansvärt bra. Det var först i sista backen upp mot Kibo som jag kände av den höga höjden. Vi blev inkvarterade i ett ganska kyligt, fuktigt rum med vånings-sängar. Trots att det bara var eftermiddag kröp vi ner i våra sovsäckar i väntan på kvällens middag och toppbestigningen.

Vid 11 på kvällen gav vi oss av mot toppen. Det var återigen svårt att vet hur mycket kläder man skulle ha på och med sig. I en lång rad började vår vandring uppåt. Flera grupper började ungefär samtidigt och vi bildade en lång

glittrande ljusmask i den stjärnklara natten. Vi gick långsamt, långsamt och så här i efterhand minns jag mest att klättringen uppåt gick i vågor. Ibland hade jag massor av energi, men för det mesta kändes det som att det här kommer inte att gå, och jag är nog den enda som är så här trött. Det visade sig att alla var slitna men vi var det som tur var inte samtidigt.

Vissa delar av leden är väldigt grusig och för varje steg man tar framåt så åker man tillbaka en liten bit. Mörkret gjorde dessbättre att vi inte såg hur långt upp vi skulle eller hur brant det var.

Det blev kallare och både dunjackan och rånarluvan åkte på. Eftersom man rör sig så långsamt är det svårt att hålla värmen. Trots dubbla värstingvantar så behövde jag värmekuddar för att hålla värmen. Efter många timmars slit kom vi upp till det första delmålet, Gilman's Point på 5681 m.ö.h.

Jag försökte dricka lite och äta något men det var svårt för all aptit var borta. Några mādde dåligt och spydde men guiderna hade hela tiden koll på oss och hur höjdsjuka vi var. Det började ljusna vid horisonten och den uppstigande solen värmd oss och gjorde att vi fick de extra krafter som behövdes för att kämpa på de sista 200 meterna. Vädret var verkligen fantastiskt med strålände solsken och inga moln. Två veckor senare såg jag bilder på toppbestigare som stod i en halv meter snö och med ingen sikt alls.

Vi såg hela världen, det var i alla fall så

det kändes, och de mest fantastiska glaciärer med höga lodräta väggar. En del var utkastade likt vita sockerbitar i det karga landskapet.

De sista hundra meterna var oerhört jobbiga. Vid ett ställe var det tvärstopp framför en liten upphöjning i marken, men med hjälp av en hand i ryggen av en guide så rörde jag mig framåt igen. Under hela tiden såg jag skylten på toppen men det gjorde inte att det gick fortare. Det tog den tid det tog.

Till slut var jag uppe på toppen, Uhuru peak, 5895 m.ö.h. Det var svårt att ta in allt det vackra eller att känna något speciellt på grund av tröttheten och så här i efterhand känns det hela lite överkligt. Efter 10 minuter började vi gå ner och konstigt nog var det ingen av oss som på något sätt funderat över hur vi skulle komma ner. Under de senaste fem dagarna hade vi endast tänkt på hur vi skulle komma upp så vi blev alla förvånade när det visade sig att nedfärden inte blev på samma kämpiga stig som vi gått uppför.

I stället hoppade vi nedför i rasande fart i löst grus. Det var oerhört dammigt, jobbigt och vingligt, men det gick fort. Mellan varven ramlade vi och ibland tog någon guide oss under armen och hoppade med en bit för att vi skulle orka. Bristen på mat, dryck och

sömn gjorde att benen kändes som spaghetti mellan varven. Efter en timmes vila och lite soppa bar det av de 11 kilometrarna tillbaka till Horombo. Vi åt en tidig middag och vid sex sov vi alla som stockar. Tusen möss hade kunnat springa över mig den här natten utan att jag hade märkt något.

De återstående 19 kilometrarna till nationalparksingången gick vi ett svep och givetvis hälsade vi alla vi mötte med ett, "Good luck, you'll need it".

Oerhört skitiga, dammiga och trötta kom vi tillbaka till hotellet i Moshi där veckans första dusch väntade och givetvis en kall Kilimanjaroöl.

Höjdsjuka drabbas alla av som är uppe på så här höga höjder men den visar sig på olika sätt och med olika styrka. Jag mådde inte illa eller hade huvudvärk men jag visste sedan tidigare att jag inte kan sova på hög höjd. Efter att ha varit vaken de två första nätterna var jag tvungen att ta en insomningstablett för att orka med toppbestigningen. Några i vår grupp började må dåligt redan på 3700 meter och fick senare gå ned från Kibo huts på 4700 meter utan att försöka sig på att nå toppen. Börjar man må riktigt dåligt finns det bara en sak att göra och det är att ta sig ned på lägre höjd så fort som möjligt.

Dag på Bodaborg

Ungdomsdagen den 14:e februari är något många ungdomar kommer komma ihåg. Snacket innan var stort på det nystartade ungdomsforumet. Så kom till slut den efterlängtnade dagen. Fyra bilar (varje plats full), styrde relativt tidigt iväg mot Oxelösund, till en kanotklubbs klubbstuga för att starta en morgonträning

Träningen var en bana, för det flesta en mycket tuff bana, där man sprang ensam eller i par. Efter denna träning var det dags för dusch och bastu, där vissa fick känna på att varmvattnet tog slut. Själv lyckades jag (Jesper) att förfrysa tårna. Frukt erbjöds, vilket de flesta åt. Därefter var avresa mot Bodaborg, där man fick taco till lunch. Alla verkade tycka maten var bra, speciellt omtyckt var nog den stora glassbuffén. Samtidigt delades vi in i lag på 4-5 personer som vi skulle vara tillsammans med

under besöket. Så var det dags att börja. Bodaborg går ut på att samla stämplat genom att ta sig igenom banor med 2-8 rum. I varje rum finns en okänd uppgift, som ska lösas för att komma vidare till nästa rum. Jag är helt säker på att alla tyckte det var mycket roligt. Vi fick fyra timmar där (för lite enligt de flesta), innan det var dags att ge oss tillbaka mot Huddinge. I bilarna pratades det om de banorna och min (Jespers) mattelärare Per hela vägen hem, det fanns inget slut.

Av Ulrica Møllergård

Projekt Klubbstugan!

Som ni alla kommer att märka under våren så har en grupp så smått börjat med att förnya klubbstugans inredning. Ni kommer att märka både små och stora förändringar. Fler är välkomna att hjälpa till både handgripligen och med idéer.

Vi träffas första måndagen i varje månad vid kl. 18.30 i klubbstugan. Soppa med bröd serveras till självkostnadspris.

Lördagen den 28 mars från kl 10.00 har vi bokat heldag med gardinsömnad som huvudsysselsättning. En löptur med bastu kan nog också hinnas med, om man känner för det. Kom och ta gärna med Dig en symaskin och strykjärn med strykbräda. Vi ska åtminstone försöka hinna med att sy gardinerna till samlingsrummet denna dag. En lättare lunch kommer att serveras. Projektet genomförs i SISUS regi.

En veteran i Sörmland har skrivit en parafras (omskrivning) av en berömd dikt av Esaias Tegnér. Båda poeterna kallar sin dikt ”Det eviga”.

Det Eviga

Han snubblar sig fram över risiga hyggen
Och surrar kring skärmar likt försommarmyggen.
I tallmossen känns vildmarkens dofter av skvattram och pors,
När han springer på gammalmansben mot stigarnas kors.
Han stämplar sitt kort och känner sig glad och förnöjd
och fortsätter med karta och kompass till sin höjd,
som han finner ganska lätt.
Men –aj, aj – kodsiffran är inte rätt!
Han frågar: ”Var kan jag vara?”
Men ingen har tid att honom svara.
Då kommer en dam, som är rund och go.
Kan hon säga var han är månnstro?
Ja, hon vet precis var hon är,
pekar på kartan och säger: ”Du är här!”
Han mumlar ett tack och löper iväg på tunga ben,
och finner att höjdpunkten han sökte var en sten.
Ja, det är inte lätt att bli gammal och stel,
få imma på glaset och läsa fel.

Nu är det bara sista kontrollen kvar att finna,
ska han behöva hjälp av ytterligare en kvinna?
Nej, han spikar den skärmen vid vattenhålet,
så på med stämpeln och – full rulle till MÅLET!
Han flämtar och lämnar sitt kort till en funktionär,
men med att hitta kartpåsen får han besvär,
tittar på klockan och suckar: ”Så mycket!”
Tar sina prylar, gör sista rycket.
Till duschen han går på ben, som känns tunga
och möter många som ännu är pigga och unga.
Tyvärr är varmvattnet slut för dom sista.
Han står där i kylan och kroppen börjar rista.

Sen till resultattavlan med förväntan kommer han fram.
”Oh, du milde! FELSTÄMPLAT!” Han får stå där med skam,
han drar sig undan de sina i klubben
och dricker ensam sitt kaffe på stubben.
Åker sen till gumman i sta´n
och säger morskt och kavar: ”Det är väl själva f-n,
att dom inte kan hänga kontrollerna rätt.
Banläggarna var väl en så´n där ung liten sprätt”
”Lugna dig, gubbe, och ät nu maten jag dukat!
Var glad att du inte fötterna stukat”
Sen studerar han sin bana och säger som så:
”Tänk om jag tagit den här vägen ändå!”
Nästa söndag står han och trängs vid starten igen
och hör startklockans eviga pip som en kär, gammal vän.

av Lars i Hagen
Alias Lars-Erik Eriksson



SNÄTTRINGE SK



Funktionärer och kommittéer

Orienteringsstyrelse:

Ordförande: Agneta Holgersson	779 81 39
Vice Ordförande: Kristin Morén	449 33 44
Sekreterare: Ulrica Widlund-Mellergård	689 77 86
Kassör: Göran Nilsson	779 86 47
Ledamot: Björn Salomonsson	30 62 66
Ledamot: Sofia Persson	073-999 48 64
Ledamot: Jörgen Hector	711 22 55

Revisorer

Ordinarie: Elin Svensson	711 63 16
Ordinarie: Ann Johansson	608 23 96
Suppleant: Sture Lantz	774 64 67

Tävlingskommittén

Claes Andersson	774 14 55
Therese Persson	073-624 54 49
Roger Larsson	86 46 12
Hans Letfors	711 65 41
Per Holgersson	779 81 39
Kartor: Lars Cedéus	711 50 44

Träningskommittén

Jonas Nyman	774 83 30
Rune Rådeström	771 75 95
Peter Granath	568 795 22
Sofia Persson	073-999 448 64
Anders Bergmark	774 97 22
Fredrik Holgersson	779 81 39
Anders Mellergård	689 77 86
Anna Tiderman	0703-79 55 13

Uttagningskommittén

Herrseniorer/juniorer: Björn Silwén	711 49 70
Herrar +35: Lennart Bjursäter	39 61 36
Damer/Juniordamer: Marie Bjursäter	711 11 40
Ungdomar, juniorer: Jonny Nilsson	711 05 61

Stugkommittén

Källbrink:	Allan Nyberg	774 60 48
Material o uthyrning:	Göran Johansson	774 29 28
Charlottendal:	Anders Bergmark	774 97 22
	Ragnar Bergmark	774 55 94
Kafévärd:	Kerstin Movin	689 88 23
	Gösta Eriksson	711 46 26
	Garnet Schindler	779 80 40
	Viviann Andersson	774 14 55
Klubbshop:	Ann Märts	774 76 51
	Eva Nilsson	779 86 47
	Viviann Andersson	774 46 26

Ungdoms- & Juniorkommittén

Jonny Nilsson	711 05 61
Marie Bjursäter	711 11 40
Jörgen Hector	711 22 55
Kerstin Eriksson	774 12 64
Gunilla Kallhauge	711 12 19
Anders Karlsson	711 32 63
Monica Fröjd	711 51 12
Anna Tedhamre	746 09 59
Maria Claesson	655 10 25
Anders Berntsson	711 11 48
Mats Bern	0705-19 80 05
Per Ekner	711 78 18
Jenny Axelsson	711 63 03
Lisa Johansson	0709-37 35 58
Elisabeth Hector	711 22 55
Ingemar Tedhamre	746 09 59
Rune Rådeström	771 75 95
Göran Nilsson	779 86 47
Per Kallhauge	711 12 19
Martin Nyberg	0141-75 46 78

Julgranskommittén

Lennart Bjursäter	39 61 36
Anders Bergmark	774 97 22
Lars Bjursäter	711 11 40

Webbgruppen

Mikael Nilsson	711 05 61
Björn Holgersson	779 81 39

Övrigt

Tävlingsanmälare Leif Hermundstad	570 248 90
Resultatkort: Ingemar Lindqvist	646 47 17
Webb/Presskontakt: Agneta Holgersson	779 81 39
Nadja Dahlström	437 521 44
Elitkontakt Jonny Nilsson	711 05 61
Skid-OL Carl Agestam	711 34 83

Valberedning

Sammankallande Tomas Movin	689 88 23
Viviann Andersson	774 14 55
Mats Johansson	608 23 96

Festkommitté

Ann Märts	774 76 51
Ylva Nilsson	711 05 61
Björn Silwén	711 49 70
Lena Lindh	711 10 11
Maria Movin	689 88 23
Martin Nyberg	0141-75 46 78

Telefonvarare: 774 75 53

(Information om träning, samling mm)

www.snattringesk.se

Telefon och fax, klubblokalen: 711 78 47

(Även möjlighet att lämna meddelanden till
föreningsassistent)