



SNÄTTRINGE SKUBBAREN

NUMMER 2 2009 39/117

TIDNING FÖR SNÄTTRINGE SK:S ORIENTERARE



SNÄTTRINGE SKUBBAREN

Innehåll

- Sid 3 Ledare
- Sid 4 Jag en Skubbare
- Sid 5 GPS-analys av träning och tävling
- Sid 7 Projekt Klubbstugan
- Sid 8 OL-teknik
- Sid 11 10-Mila 2009 herrar
- Sid 12 10-Mila 2009 damer
- Sid 13 Sommartips
- Sid 14 Ungdomsframgångar
- Sid 16 Bothnialoppet
- Sid 19 Centrum Team Sprint
- Sid 20 SSK träningskommité och webbgrp
- Sid 25 Surfcamp på Lanzarote
- Sid 30 SSK märken
- Sid 31 Forts från förra numret. Kilimanjaro

Redaktion SNÄTTRINGE-Skubbaren

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

Framsidan

Snättringe har nu börjat med GPS-stöd för ungdomsträningen (artikel sid 5-6)

Internet

www.snattringesk.se

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

Välkomna till årets andra välfyllda nummer av favorittidningen

SNÄTTRINGE-Skubbaren

I detta nummer kan du läsa om nya tips i OL-teknik av Rune. Du kan även läsa om hur det är att lära dig surfa av Sofia och Anna. SSK har infört GPS-teknik i träningen vilket Björn S skriver om.

I förra numret så föll en sida bort i den tryckta utgåvan. Den finns nu på sidan 27 i detta nummer.

Och glöm inte - Tidningen blir vad vi allihop tillsammans gör den till. Släpp loss fantasin och skriv en rad till nästa nummer.

Redaktionen

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



Naturpasset 2009

Nu finns Naturpasset ute. Köp kartan i Snättringekiosken. Kontrollerna finns på plats i Gömmareskogen tom30/9.

Äntligen kom så våren... eller som Gustaf Fröding diktade:



”Ja vårn, ja,
ja vårn, ja,
tjong fadeladeli,
då ä e fina til
Da stecker så ur jola,
å guschelöv för sola,
ho ä så gla å bli!”



Man har haft många tävlingar att välja på under våren och avslutningen på den kan man ju säga var klubbens resa till Sundsvall och ”Tour de Medelpad”. Nu tar sommaren snart över och det erbjuds tävlingar över hela landet och utomlands för de som vill.

I helgen som passerade, Kristi Himmelsfärdshelgen, besökte ett 30-tal SSK:are Sundsvall och tävlade i dagarna fyra. Det var fyra dagar med lite varierande terräng, gemensamt för dem var nog ändå alla stenar som fanns överallt. Det var rolig orientering med bra banor och om man bortser från alla stenar så var terrängen underbar. Vi bodde väldigt bra på ett trevligt hotell centralt i Sundsvall och kunde ta del av den underbara staden efter tävlingarna. Vi hann även med shopping, se staden och äta gott i goda vänners sällskap.

Många är vi i klubben som anmält oss till Oringen i Eksjö. Idag när jag tittade var det 36 anmälda från SSK. Jag ser redan fram emot alla trevliga dagar tillsammans på tävlingarna och allt det roliga efteråt då alla analyserar sina resultat, fabulerar, sitter tillsammans och fikar och firar alla etappsegrare.

En stor utmaning som jag nu har framför mig är min tredje del av Halvklassikern. Jag ska cykla HalvVättern, 15 mil. Under många helger under våren har det varit cykelträning istället för orientering. Det kan låta trist men träningarna har alltid haft ett fikastopp på härliga caféer så som Sturehof och Grindsjön. Nu återstår det stora kakkbordet vid Taxinge, och förhoppningsvis kommer jag att orka cykla dit och hem.

Jag har under våren haft förmånen att vara uppföljare på både nybörjarkursen och Ungdomsserien. Det har myllrat av små och stora, ”nya” och ”gamla” SSK:are på Ungdomsseriens båda kretstävlingarna och det är väldigt kul att få vara med och se alla tävla. Nu när vårens två kretstävlingar är avklarade har SSK en femte plats med imponerande 2546 poäng, endast 55 poäng upp till fyran.

Onsdagen den 26:e augusti är det regi-ondelsfinal i Ungdomsserien och då kan du passa på och komma ut till tävlingen och hjälpa till med uppföljning och träffa alla som kämpar i klubbens färger!

Trevlig sommar! /Agneta

JAG EN SKLUBBARE

Namn: Jenny Axelsson

Ålder: 43

Bor: I en gul villa på Prostvågen

Familj: Gift med Göran och har två barn Mathias och Henrik

Varför började du orientera?

Då, 20 år sedan, en scoutkompis drog med mig, Nu, barnen började och jag hängde på .

Hur ofta tränar du:

Ca 2ggr/ vecka .

Största framgång:

Dåtid: Att ha sprungit 10-mila

Nutid: 25-manna i höstas .

Största besvikelse: Ingen särskild .

Övriga intressen: Natur, läsa, trädgården, familjen, resa .

Har du kabel-tv: Nej .

Senast lästa bok: Dirk Gentlys holinistiska detektivbyrå av Douglas Adams .

Senast sedda film: Harry Potter och Fenixordern .

Beskriv din tandborste? Vit med röda fartränder .

Vad äter du till frukost: Gröt, smörgås och en mugg te .

Beskriv dig själv: Glad, positiv, kan vara envis (jag ska hitta alla kontrollerna!) .

Vad tycker du om Snättringe skubbaren: Kul, läser den alltid .



GPS-analys av träning och tävling

Snättringe SK gör en satsning på GPS-teknik för bättre uppföljning av ungdomars orienteringsteknik. Vi har köpt in GPS-klockor för att kunna följa fler ungdomar med samma antal ledare.

Klubbens teknikträning finns redan idag ofta planerade på digitala kartor och banor som kan användas som underlag att lägga GPS-spåret på, tränings- och tävlings-kartor kan dessutom scannas in eller fotas av digitalkamera.

För att kunna följa upp så många ungdomar som möjligt, samt ge omedelbar, eller i alla fall snabb, feedback (och möjlighet till senare diskussion) på vägval och orienteringsteknik kan modern GPS-teknik utnyttjas.

Svenska program finns tillgängliga för detta, vi kommer t.ex. använda Quickroute. se: <http://www.matstroeng.se/quickroute/sv/index.php>



Klubben har med stöd av Idrottslyftet köpt in 6 st GPS-klockor samt en bärbar dator. Klockorna kommer att vara tillgängliga för att låna från klubben vid träningarna.

Ungdomsledarna skall kunna följa upp flera ungdomar på i anslutning till träningen, med facit på löparens vägval från GPS-spåret, samtidigt som det ger ungdomarna omedelbar feedback på var de sprungit i de fall de själva är osäkra.

Teknikträningarna blir mer utvecklande för både ungdomar och ledare. Dessutom kan man på detta sätt följa de ungdomar som tävlar i klasser där inte uppföljning är tillåten. De äldre ungdomarna skall lära sig att själva analysera sin orienteringsteknik med GPS., så att de kan fortsätta med det i junioråldern.

För detta har vi i klubben skapat ett digitalt (DOMA) kartarkiv med ett program av samma utvecklare som Quickroute där kartor med GPS-spår kan sparas så att man även kan analysera sitt lopp hemifrån, det ligger som en länk på hemsidan under Ungdomskommittén.

Detta arkiv kan även koppla tävlingskartor till Winsplits mellantider via Quickroute.

Vi hoppas att 2009 kunna:

- Genomföra uppföljning med de ungdomar som använt GPS-klocka under träning.

- Genomföra uppföljning av teknikträningarna vid läger.

- Genomföra uppföljning av ungdomar under några tävlingar där GPS-klocka är tillåtet.

- Ge alla klubbens ungdomar möjlighet att pröva uppföljning via GPS under 2009.

- Möjliggöra för fler äldre och erfarna orienterare utöver ungdomsledarna att delta i uppföljning av ungdomarnas vägval och orienteringsteknik via GPS-spår.

-Under hösten ha en klubbträff med mer information om hur man kan använda GPS-klockan.

Planen för GPS-analys i klubben är:

1) Ungdomarna springer med GPS klockan.

2) Efteråt tankar man in spåret i Quickroute, i datorn som vi skaffat.

3) Har man tid så kan man analysera vägval mm tillsammans med den som sprungit direkt efter träning.

4) Man kan spara spåret i datorn t ex efter tävling och analysera med ungdomarna vid teoritimme eller dylikt senare.

5) Man kan dessutom lägga upp spår från aktuella träningar och tävlingar i DOMA arkivet så att de spåren kan ligga där ett tag. Kartor från tävlingar kan kopplas till Winsplits via Quickroute.

6) Om man inte hunnit med att analysera sitt spår direkt med en ledare så

kan man i alla fall titta själv och jämföra med andra. Fördelen med det är att ungdomarna inte behöver ha något extra program eller annat för att titta där med datorn hemifrån.

7) Om man använder klockan på tävlingar kan man dessutom lägga upp spåret i Runoway.

Det finns säkert en massa fler möjligheter. Quickroute utvecklas liksom övriga program och nu senast kom en version som kopplar det till Google Earth och kan visa 3D grafik och höjdskillnader (se framsidan av tidningen).

SOFT samarbetar bl a med MapandCoach som skall köra GPS på riksläggret i Idre i sommar med alla ungdomar där. Och så alla andra program, t ex Sporttracks som Leif Andersson tipsat om. För Macanvändare finns Trailrunner. Men vi får ha ett begränsat urval till just ungdomskommittén, och t ex inte använda pulsmätningen, åtminstone till en början.

Som en bieffekt till inköpet till ungdomskommittén så köpte 11 klubbmedlemmar egna GPS-klockor, där man med klockans program Garmin trainingcenter kan köra diverse analyser och planeringar. Lite tips ligger i en tråd på nya hemsidans forum på medlemssidorna.



Projekt Klubbstugan!



Under våren har vi haft ett projekt som har inneburit att vi har förändrat en del i klubbstugan.

I vintras träffades de som var intresserade och planerade för en del förändringar av klubbstugan. Vi åkte därefter till Ikea och planerade inköpen som sedan gjordes tillsammans med Ikea medarbetaren Lisa Johansson.

Vi har nu kommit en bra bit på väg, med bl.a. nya gardiner i stora samlingssalen och i köket, nya pallar, tavlor, textilier, griffeltavla mm. Vi har även köpt in hyllor som ska sättas upp i café-delen. På vår lista finns även nya hyllor med krokar till toaletterna, nya gardiner till klubbbrummet och kontoret och fler tavlor (ramar finns). Även nya rullgardiner behöver köpas in då en del av de som finns är trasiga.

Vi började även diskutera att måla om invändigt då det börja se slitet ut på vissa väggar.

Det finns säkert en hel del annat som kan behöva åtgärdas, som vi i gruppen inte har tänkt på. Om Du har idéer, tips eller vill arbeta mer handgripligt så hör av Dig antingen till Agneta Holgersson eller Ulrica Møllergård.

Vi planerar att återkomma efter sommaren med klubbkvällar där vi fortsätter projektet. Mer information kommer att läggas ut på hemsidan.

OL- teknik tips

Den här gången skall jag ta upp vad man bör tänka på när man planerar och genomför en sträcka.

Planera sträckan

Då du har en sträcka framför dig brukar det sällan löna sig att springa iväg planlöst i ungefär rätt riktning. Ju mer kuperad och vresig terrängen är, och ju mer svårorienterad sträckan är, desto viktigare att du har en genomtänkt plan för hur du skall lösa sträckan. Om du har en genomtänkt plan är det också lättare att få kartläsningsflyt. Med kartläsningsflyt menas att du hela tiden ligger före i tanken och vet vilka terrängföremål du springer mot och skall titta efter.

Då du står vid en kontroll och har en sträcka framför dig skall du snabbt göra tre beslut.

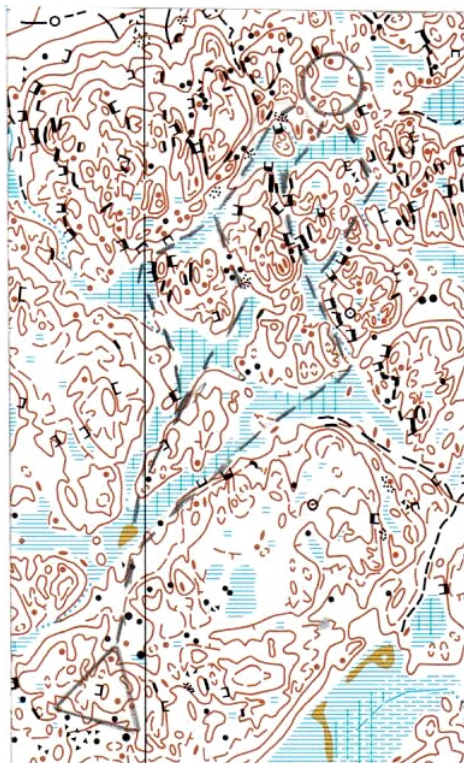
- ***Varifrån är kontrollen säkrast att ta?***
- ***Vilka stråk och hållpunkter finns det på sträckan?***
- ***Vilka vägval finns och vilket är bäst för mig?***

Helst skall du ha klart för dig ovanstående redan då du går in mot kontrollen för att minimera stopptiden vid kontrollen. Se på eliten, det är sällan de står stilla vid kontrollerna utan de har redan läst in nästkommande sträcka innan

kontrolltagningen. Då du lämnar kontrollen var noga med riktningen ut från kontrollen annars är det risk att du kommer snett från början. Det gäller i högsta grad riktigt korta sträckor. Här handlar det inte om vägval utan om att ta det lugnt och ha koll på riktningen. Det är lätt att bara rusa iväg (det ser ju så enkelt ut eftersom sträckan är så kort), komma snett och förlora onödig tid.

Stråk- eller hållpunktsorientering

Vid genomförande av en sträcka använder man huvudsakligen två metoder, stråkorientering eller hållpunktsorientering. Att följa stråk innebär att man utnyttjar tydliga strukturer i terrängen exempelvis sankmarker, höjdformationer, bäckar, stigar m.m. Figur 1 visar exempel på stråkorientering. I figuren visas flera vägval där man följer sankmarker och sänkor mellan höjder fram till det sista stora kärret som är sista säkra. Men se upp med risken för parallellfel. Ett bra tips är att ofta kolla riktningen med kompassen även om man springer efter stråk. Då kan man snabbt upptäcka om man glidit in i fel stråk och kan då snabbt korrigera misstaget. Själv brukar jag även kolla riktningen på stigar speciellt om det är ett tätt stignät.



Figur 1. Exempel på stråkoriering

Hållpunktsorientering innebär att man ”hoppa” mellan tydliga terrängföremål utefter sträckan. Figur 2 visar ett exempel där man orienterar mot flera sankmarker utefter sträckan för att slutligen gå upp på högsta toppen av berget före kontrolltagningen. Vid hållpunktsorientering måste du vara mer noggrann med kompassen. Erfarenheten har visat att stråkmetoden är säkrare och resulterar i färre felorienteringar än användandet av hållpunkter. Det finns dock inte alltid tydliga stråk att följa utan ofta blir genomförandet en kombination av de två metoderna.

Tempoväxling

Att anpassa tempot hör ihop med begreppen fin- och grovorientering. Något förenklat kan man säga att ju närmare löparen kommer kontrollen desto svårare blir orienteringen och desto mer behöver tempot sänkas.

Exempel där tempot kan vara högt:

- Vid enkel orientering längs med tydlig ledstäng.
- Vid grovorientering mot tydliga hållpunkter.

Exempel där tempot skall vara lågt:

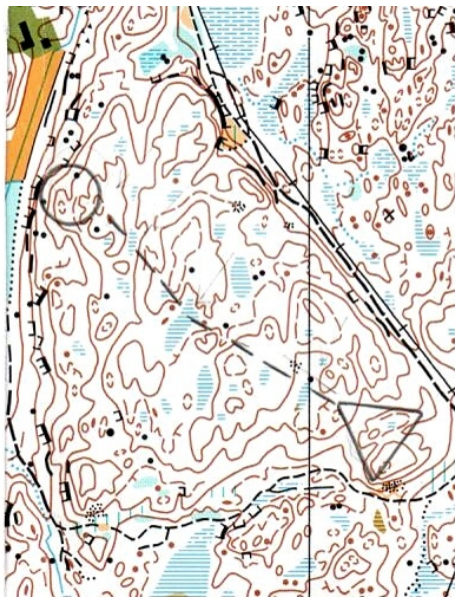
- Vid kontrolltagning i ett svårorienterat parti.
- I tät skog med dålig sikt (OBS! Var extra noga med riktningen här).
- I detaljfattig terräng där noggrann kompassgång behövs.
- Direkt efter en bom då du kommit ur balans. Du kan aldrig springa in tid som förlorats utan riskerar bara att tappa mer tid.
- Där det finns risk för parallellfel.
- I början av banan innan du har hittat flytet.

Strukturera

För att förenkla orienteringen på en sträcka, och inte behöva läsa på alla detaljer, så gäller det att se de stora strukturerna i terrängen. Det innebär att löparen förenklar kartbilden genom att se de större och tydligare terrängföremålen. Det kallas för att grovorientera och syftet är att kunna orientera snabbare. Skulle du råka passera ett mindre terrängföremål, t.ex. en sten,

dra nytta av det men leta inte efter små detaljer.

Ligg före i tanken och ha koll på vilka terrängföremål du springer emot och skall titta efter. Prata gärna med dig själv exempelvis ”nu är jag vid mossen och springer mot höjden där borta”. Lyft blicken framåt och försök läsa kartan medan du springer och håll ofta koll på riktningen med hjälp av kompassen. Om du blir osäker, våga stanna och ta ett säkerhetsstopp. Bry dig inte om andra löpare utan fokusera på ditt eget lopp. Orientering är i högssta grad en koncentrationssport där det är viktigt att inte slappna av, utan spring med kartkontakt hela tiden. Det gäller även på enkla delar av banan där det är lätt att slappna av och slarva med onödiga missar som följd.



Figur 2 Exempel på hållpunktsorientering

Av Monica Fröjd

Lyckat Stof-läger 29-31/5 vid Skavlöten !



Solen strålade över Skavlöten i Täby från fredag till söndag. SSK deltog med ca 30 barn/ungdomar och ca 15 ledare/föräldrar. Här kommer några härliga bilder.

Längre referat kommer i nästa nummer av Skubbaren.

Häri från till 10-mila 2009 eller ”De har väl rågröd på hotellet?”

av Anders Bergmark

Fredagen den 17 april

Förväntansfulla och med hopplappat herrlag (Hasselmark och Simon Fröjd) skadade sig båda på tiomilarepet avreser vi från Älvsjö stn tillsammans med OK Södertörn mot Perstorp. För första gången i 10-milahistorien är tävlingen förlagd utanför mellansverige, och det talas mycket om stenmurar, grönområden och släpstigar. Vi övernattar på hotellet vid E4:an i Värnamo, beläget i ett skövlat månlandskap på en kulle. Här finns idag just ingenting utöver en mack och tre (3)! hamburgerrestauranger.

Lördagen 18 april

Hotellfrukosten intas i sällskap med ett större antal kampsportare som skall tävla i något USM i Värnamo. Det grova frukostbrödet tar slut, och stor oro sprider sig bland orienterarna. Ett större inköp av havregryn får utlovas för att de över huvud taget ska stiga på bussen.

Vid lunchtid anländer vi ett somrigt Äktaboda V om Perstorp med vitsippsbackar och grönt gräs. På TC går vissa till och med barfota, vilket ju också måste vara första gången i 10-milas historia.

Eftermiddagen avnjuts stilla i vindskyddet och solandes på en ödetomt vid parkeringen med utsikt över Söderåsen.

Micke Nilsson startar laget, och lyckas med bragden att krossa kompassen på startrakan. Vilket ju var bra, då han fick användning för reservkompassen. Framåt kvällen blir det åtskilliga minusgrader, och på grund av eldningsförbudet i förläggningen blir det illa kallt inne i militärtältet.

Söndagen den 19 april

SSK omstartar på de sista tre sträckorna, varav jag kör sträcka 10. Den är i och med omstarten avkortad från 16 till 11 km, vilket räcker gott. Omstarten ger en känsla av Vasaloppstart, om än utan brutna stavar och skidor, och Benke Bivrin hörs skratta gott i bakgrunden i högtalarna när han överblickar starten från speakertornet. Efter någon kilometers galopp genom grönområden och kärr planar banan ut till att bli en ganska angenäm resa genom gles bokskog med stenmurar och enstaka grönområden. Banorna är lätta i dagsljus, men måste ha varit bitvis riktigt svåra på natten, framförallt vad gäller riktningshållningen. Här är väl också förklaringen till det blygsamma resultatet för SSK:s herrar 2009, 247:a av 290 lag.

Ett stort tack till OKS för researrangemanget!

Damernas 10-milaresa 2009

2009 års upplaga av 10Mila-kaveln gick av stapeln i Perstorp, Skåne. Jag och flera andra såg fram emot att få förlänga 10-milaupplevelsen med en resa. För damerna blir det annars ofta så att vi kommer till TC på lördag morgon, kör vårt race och åker hem igen. Jag såg verkligen fram emot att stanna kvar på TC och följa herrkaveln och umgås med klubbkompisarna.

När det började dra ihop sig till laguttagning så visade det sig att två nyckellöpare: Sofia Persson och Anna Tiderman, planerade att hoppa över denna historiska orienteringsupplevelse. Jag antar att jag bara hade mig själv att skyla. Efter att jag talat så varmt om min härliga semestervecka på Surfcamp förra sommaren, så ville nu Anna och Sofia också åka iväg och lära sig surfa. Kvar stod ändå fem tappra kvinnor som skulle tackla den skånska terrängen. Men dagen innan avfärd hände det som inte fick hända: akut avhopp på grund av sjukdom.

Vi hade chartrat en buss med OK Södertörn och samlades kl 16.00 för avfärd. Eftersom vi inte hade någon reserv till damlaget så stod vi som bäst och diskuterade vem av oss som skulle dubbla, när Nadja Dahlström drog fram ett ess ur ärmen. Efter ett kvickt samtal hade hon fixat oss en femte löpare, en Tullinge-tjej som redan var på plats nere i Skåne. Hennes enda villkor var att få den kortaste mittensträckan.

Lisa Johansson gav modigt upp sin 5kilometare mot mastigare 7,5 km och vips så hade vi ett fullt lag igen! Stämningen var glad när vi rullade ner mot Värnamo där vi tog in på ett hotell för natten. Efter en god natts sömn och en ej orienteraranpassad frukost (bara ljust bröd och INGEN havregrynsgröt...) var vi på väg igen. Väl ute på TC gassade solen och vinterkängorna åkte av – barfota var mycket mer behagligt på dessa sydliga breddgrader.



Så blev det dags för dam-starten. Nadja sprang vår första sträcka och hon gjorde ett kanonlopp. Hon växlade ut mig på andrasträckan och när jag hoppat över min beskärda del stengårdsgårdar så skickade jag iväg vår inlånade Tullingelöpare Julia Hadmark. Lisa på fjärdesträckan missade tyvärr omstarten vilket gjorde att Therese Perssons fem-

testracksbana blev ca två km kortare. Det var hon inte alls nöjd med.

När vår uppgift var avklarad gled vi runt och väntade på herrstarten. Sommarvärmens avtog mer och mer och lager på lager med varma kläder åkte på. Jag såg första växlingen men klarade sedan inte mer kyla utan retirerade till tältet och sovsäcken. Det hade varit torrt väldigt länge och på grund av brandrisken så fick vi inte elda i tältkaminen. Jag insåg den natten att även fast min älskade sovsäck står pall för en Jukola-övernattnings i mitten på juni, så besitter den inga superkrafter.

Det var minusgrader under natten. Vatt-net frös och jag likaså.

På söndagen fick vi hjälp av en skånsk påg med fyrhjuling att transportera tunga väskor och tält från TC bort till bussarna. Lisa tolkade så att det inte blev några missförstånd (hon bodde i Skåne under hela gymnasietiden).

Det var ett trött gäng som satte sig på bussen för att åka hem till Huddinge. Jag hade ingen aning om vad vi kommit på för placering, och det spelade inte så stor roll. Vi hade fått ihop ett helt lag till slut, och vi hade alla haft en riktigt rolig helg!

Av Ulrika Møllergård

Sommartips i Stockholmsområdet för den som vill orientera

Under sommaren finns en hel del orientering för oss som är hemma i stan. Snättringe ansvarar för Naturpasset i Gömmarenskogen och kartan finns till försäljning dels i klubbstugan dels i Snättringekiosken för 50 kr/karta.

För den som vill ha mer organiserade tävlingar drar OK Ravinen igång sin 3-kvällars den 30 juni. Mer information om tävlingen hittar du på OK Ravinens hemsida.

I juli arrangerar Eskilstuna en nationell 3-dagarsstävling med start den 10 juli, samma helg går 2-dagars på Gotland. Tidigare i samma vecka har Gotland sin 3-dagars tävling.

I början av augusti finns det ett antal tävlingar bl.a söndagen den 9 augusti

när IFK Enskede arrangerar en långdistansstävling. Därefter har tävlingskalendern fyllts på och det finns tävlingar varje helg för den som är sugen på att springa en bana.

Om man går in via klubbens hemsida till ”Tävlingsanmälan” kommer man till Idrotten OnLine. Där kan man söka tävlingar och anmäla sig, både till lokala tävlingar och nationella tävlingar. Så för den som vill orientera under sommaren och då inte enbart delta i O-ringen i Småland 18-24 juli finns det en hel del att välja på.

Själv ska jag och delar av min familj till Gotland i år för att pröva på sommarorientering kombinerat med cykel och förhoppningsvis en hel del sol och bad.

Seger i D10 för Kristina !!

Lördagen den 2 maj strålade solen över Tullinges medeldistanstävling vid Bornsjön och på våra duktiga SSK-ungdomar!

Kristina Tedhamre är ofta uppe i toppen och släss i D10. Denna dag gjorde hon ett topp lopp och tog hem segern över sin ärkerival och tillika kompis från OK Ravinen. (Veckan innan på Lidingöstävling var det ombytta roller och Kristina blev 2:a, jätte bra det också!).

Icke att förglömma så hade vi en ungdomssegare till denna dag av **Simon Hector** i H12. Han gjorde också ett väldigt snabbt lopp och tog en klar seger i sin klass. Han stoltserade också med en lika stor och fin pokal!

Grattis till våra duktiga SSK-ungomar!



Seger till Simon H – Sprint DM!!



Onsdagen den 6 maj gick Sprint DM av stapeln vid Räcksta.

Simon Hector utklassade sina konkurrenter i H12 klassen. Han sprang 1540 m på 7.12 min!

Jonas **Kallhauge** gjorde också ett bra lopp och blev 6:a på 9.47.

Grattis grabbar!

Seger i Rånässtafetten H16 !!

Söndagen den 5 april åkte vi till Rånäs med ett H16-lag och ett HD12-lag. Alla var väldigt laddade och tända.

Medan Birk och Tiemo sprang sina 1:a sträckor ledde Simon H uppvärmning av samtliga på 2:sträckan.

Birk sprang bra och växlade över till

super lopp och kom in på en 3:e plats på 1:a sträckan, 30.12 min på 4700m. Han växlade då ut till David, Ronja och Martin. David gjorde ett ”topp lopp” och han var den som kom först av SSK’arna på 2:a sträckan. Han hade en fin tid på 25.47 min på 3400m och växlade som 4:e man.



sina 2:a sträckslöpare. Kristina, Märta och Mattias A sprang tillsammans och växel drog. Mattias A drog det längsta strået på mål spurten och växlade över till Simon H som gjorde ett väldigt snabbt lopp och förde laget till en 9:e plats.

I H16-stafetten var det väldigt spännande från start till mål. Tiemo gjorde ett

Simon F var super taggad när han värmdes upp varv efter varv i växlingsfällan. Han gjorde ett riktigt snabbt lopp och gjorde inga missar, 29.48 min på 4700m . Han gick ikapp ca 3 min och sedan ifrån med 3 minuter. Han spurtade sedan in som en väldigt stolt segrare i H16-stafetten.

Grattis killar och tjejer!!!!!!!

Bothnialoppet

Hela veckan innan hade präglats av en oro om att inte kunna åka pga förkylningen som hållit mig från att träna på två veckor. Kvällen innan gav jag mig ut på isen, med pannlampa, för att få känna hur kroppen reagerade. Det var hur skönt som helst att få röra på sig igen, och kroppen reagerade bra. Känslan av att kunna köra infann sig, precis som jag hoppats på.

av Micke Nilsson

När jag vaknade på lördagsmorgonen kändes det även då bra. Jag laddade med dubbla portioner gröt och gjorde mig sedan i ordning. När det var 20 minuter kvar till start gick jag ut genom porten och de 150 metrarna ner till isbanan där ca 200 deltagare redan befann sig och laddade. Jag värmdes upp lite och allt var bra, vädret, isen och konstigt nog även formen. Jag bestämde mig ändå för att ta det lugnt, jag hade ju trots allt vart förkyld i två veckor.

När det var 3 minuter kvar till start gled jag ändå in i första startled för motionsklassen. Framför oss stod ett tiotal personer som körde tävlingsklassen. Starten gick och några bredvid mig försökte springa igång iväg på isen som om det gällde ett lopp på några hundra meter, en av dem ramlade. Efter 200 meter hade jag hittat en fart jag tyckte var lagom och började kolla mig omkring efter någon som åkte i samma fart i närheten av mig. Hittade en att ta rygg på. Lite fejt, men kände att ska jag åka 6 mil kan det vara bra att börja fejt. Efter en knapp kvart blev banan smalare och jag hamnade bakom tre åkare som körde med stavar. De körde lite

saktare än det tempo jag hållit dit. Men isbanans bredd och en antydning till motvind gjorde ändå att det kändes onödigt att åka om. Det var ju fortfarande drygt 5,5 mil kvar. Jag var egentligen inte rädd för distansen i sig, men att jag skulle hålla ett för högt tempo.

Första vätskestationen skyntades och det betydde att vi åkt ca 1 mil - det skulle vara en vätskestation ungefär varje mil nämligen. Direkt efter den var banans ändå landpassage, kanske en halv kilometer jogging innan jag hade hyvlad i under fötterna igen. Många som hade stavar tog dock aldrig av sig skridskorna, de stakade sig fram på vägen som transporten bestod av och litade på att islagret på vägen skulle vara bra nog för att inte skridskorna skulle ta skada.

Efter en liten bit på isen igen var det dags att ta av sig skridskorna igen (eller återigen springa med dem på) denna gång inte på land utan bara på snön några meter på sidan av isbanan. 100 meter av isbanan stod nämligen med över en decimeter vatten på. Samma sak ytterligare några hundra meter fram.

Jag blev lite orolig om det skulle fortsätta så, men de var bara de två ställena som var drabbade så det var inte så farligt.

Nästa vätskestation passerades och det började glesna bland åkarna runt omkring mig. Direkt efter vätskestationen blev det sämre is, 3-4 meter brett och någon till några millimeter ishinna ovanpå isen, och jag fick upp tankar i

svängde vi av och fick åka på en bana som var upplogad för tävlingen skull igen, skönt! Jag kom snabbt ifatt de två killarna med stavar igen och försökte lägga mig i rygg. Kände direkt att det inte gav något, eftersom de åkte med stavar hamnade jag så långt bakom deras rygg att det inte gav något att ligga där. Jag åkte om och ifrån istället.

Vätskestation tre kom, 3 mil avklarade



huvudet hur jobbigt det skulle bli att åka på det här i de kommande två milen (de två avslutande milen skulle vara samma bana som de två första). Jag hade hamnat bakom två killar som kört med stavar hela vägen. De hade klar fördel av det när isen blev sämre här, själv åkte jag på helspänn och fick inte ett helt rent skär. Efter kanske 5 km

med andra ord. Hälften kvar. Kom efter några hundra meter ikapp en tjej som jag tog rygg på. Efter 200 meter i rygg på henne kände jag dock återigen att det gick lite för sakta. Bara att gå ut och åka om här med. 1km senare ungefär stod jag på huvudet. Läskigt med de sprickor som trots allt fanns i isen hela vägen. Jag klarade mig bra som tur var,

bara att borsta av mig och få upp farten igen. Banan kom upp parallellt med där jag åkte tidigare, fast åt motsatt håll. Där var det nu full trafik med åkare. Tänkte att jag snart skulle vara tillbaka vid vätskestationen som var vid 2 respektive 4 mil. Den kom dock inte på ett bra tag, och de där 5 kilometerna på dålig is var dålig även åt detta håll. Till slut kom den ändå. Och efter den blev det bättre is igen. Men jag hade tappat rätt mycket fart där. Isen var sämre och mitt tempo var lite lägre nu även fast det var bra is igen.



Två killar med stavar kom upp bakifrån och en la sig framför. Det var vad jag behövde. Någon som höll upp farten. Och låg jag farligt nära stavspetsarna så blev det lite mindre luftmotstånd kändes det som. Jag hade inget problem att hänga med, och jag kom fortfarande ihåg att jag inte skulle köra på fullt (tro det eller ej). Vi passerade vattenpassagerna igen och landpassagen, nu kändes inte avstånden så stora som de gjort mitt under loppet. 1 mil kvar och tempot var helt okej i fart och behagligt

ansträngande. Vi kom in på den smalare delen av banan igen och det kändes som tempot sänktes lite. Jag låg sedan landpassagen sist av oss tre och bara följde med.

När vi kommit ut på bredare bana igen visste jag sedan tidigare att det var ungefär tolv minuters åktid kvar till mål. Jag ligger kvar och går ut och ökar tempot när det är 2-3 minuter kvar tänkte jag. När vi några minuter senare kom till en skarp kurva och jag tog några översteg kände jag dock att "äsch, jag

åker nu på en gång". Nu hade jag glömt det där om att ta det lugnt, nu var det ju spurten kvar bara. Jag kollade inte bakåt men kände att jag skaffat mig en lucka. Fem minuter senare började jag dock ångra att jag inte gjorde som jag tänkt och hållt inne med spurten. Ytterligare två minuter senare var de ikapp mig, killarna med stavarna. Och samtidigt såg vi målet. Och min fart började avta istället för att öka och de kom ett tiotal meter före mig i mål. Min tid stannade på 2:36:45.

Först var jag lite besviken att jag inte kom före de två jag åkt den avslutande delen av banan med. Men efter några minuter kunde jag se på min egen prestation utan att jämföra mot några som faktiskt haft stavlar under hela loppet. Och jag var riktigt riktigt nöjd med mitt resultat! Det kommer definitivt bli fler skridskolopp för mig del, då med lite mer erfarenhet och förhoppningsvis även fler mil i benen innan och under säsongen.

Faktaruta:

Bothnialoppet är ett långfärdsskridskolopp som går på havsis mellan Luleå och Piteå eller Piteå och Luleå i mars månad. Sträckan är cirka 65 kilometer.

Läs mer på:

<http://www.bothnialoppet.se/>

Centrum Team Sprint — Centrum OK:s första tävling

av Lisa Johansson

Lördagen den 21 mars var det dags för Centrum OK att anordna sin allra första tävling. Jag och Anna Tiderman träffades ungefär en vecka innan och båda skulle vara lediga den lördagen så vi bestämde oss för att springa. Tävlingscentrum var vid universitetet och det gick, precis som Centrum OK vill ha det att ta sig dit, kommunalt med t.ex. bussar och tunnelbana.

Det roliga var att tävlingen som de hade döpt till Centrum Team Sprint var en ny tävlingsform som hade inspirerats av skidskyttestafett. Man skulle i två manna lag springa två sträckor vardera varav den ena sträckan lite längre än den andra, I damstafetten var banlängderna 2,5-1,6-1,6-2,5.

Jag och Anna bestämde att Anna skulle springa först och hon sprang då en bana på ca 2,5 km som gick mestadels i skogen med väldigt kuperad terräng. Sedan sprang jag en kortare bana på ca 1,6 km som gick i området kring universitet och var väldigt lik parkorienteringen på Stockholm city cup, växlade ut

Anna om sprang den kortare banan på 1,6 km och sedan avslutade jag med den längre banan på 2,5 km. Vi hade inte riktigt satt upp något mål att bli bland de bästa men fullföljde och med tanke på att det trots allt var årets första tävling så var vi båda nöjda med våra prestationer.

Fint väder med sol gjorde att denna tävlingsdag blev lyckad och jag kan ju säga att det var en väldigt rolig ”ny tävlingsform”. Hoppas att, om nu Centrum OK arrangerar denna tävling nästa år, så är det inte bara Jag och Anna som är där utan även fler från Snättringe.

Presentation av SSK Träningskommitté och Webgrupp

Presentationen av klubbens kommittéer fortsätter och turen har nu kommit till träningskommittén och vår Webgrupp

Träningskommittén



Jonas Nyman, 33 år

Yrke: Projektledare, inom IT.

Orienteringsbakgrund: Förvärvades från OK Älvsjö Örby i slutet av nittonhundraåttiotalet. Det skulle vara så många aktiva i Snättringe att jag oroade mig för att aldrig känna igen någon från en gång till en annan. På köpet medföljde min bror och som välkomstpresent fick vi varsin t-shirt med trycket ”Jag tränar för Höstlunken”.

Tidigare uppdrag i SSK: Ett antal år i träningskommittén.

Andra uppdrag i SSK: -

Andra intressen: Ibland ställer jag undan ol-skorna och tar fram ski-dorna eller cykeln.

Tävlingsklass: H21, gärna långt och med tufft motstånd, även om tidsdifferensen till toppen då brukar bli stor.

Familj: -



Anders Bergmark, 37 år

Yrke: Handläggare Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd

Orienteringsbakgrund: Började med trim-OL tidigt, började tävla 1983. USM-guld stafett samt brons individuellt 1988, OL-gymnasiet i Strängnäs. Sedan dess maktigare takt på orienterandet.

Tidigare uppdrag i SSK:

Skid-OL, UK, Elitansvarig

Andra uppdrag i SSK:

TK, granförsäljning, Charlottendal

Andra intressen: Vandring, längdskidor, långfärdsskridsko

Tävlingsklass: H35

Familj: Mamma, pappa, bror, Karin



Anna Tideman, 22 år

Yrke: Säljande chaufför

Orienteringsbakgrund: Pappa drog med mig när jag var ca 8, sen

tog jag ett uppehåll men Marie drog med mig igen. Var som bäst i 14-16 års ålder, nu orienterar jag mest för att det är kul.

Tidigare uppdrag: Var med i tävlingsadministrationen till Stafett-DM 2005, suttit vid röd utgång vid 25-manna.

Andra uppdrag: Är med i tävlingsadministrationen till Natt-DM i år.

Andra intressen: Träning i allmänhet, genomför en svensk klassiker så nu blir det mycket cykling.

Tävlingsklass: D21

Familj: Brorsan Per, Mamma, Pappa och Annika.



Fredrik Holgersson 22 år

Yrke: Studerande

Orienteringsbakgrund: Sprungit sen barnsben då jag blev runtsläpad

på miniknat. Först med Mamma och Pappas gamla klubb Komplex men sen 8-årsåldern för Snättringe. Sprungit de stora kavlarna, USM, juniorSM, Deltagit på 13 st Oringen

Tidigare uppdrag i SSK:

Banläggare

Andra uppdrag i SSK: -

Andra intressen: Resor, idrott av alla dess slag

Tävlingsklass: H21

Familj:Mamma Agneta, Pappa Per, lillebror Björn samt flickvän Fanny



Sofia Persson, 23 år

Yrke: Lärare mot yngre åldrar
Orienteringsbakgrund: Har orienterat sedan 7års åldern, har haft en del framgångar som ungdom och

junior i form av bra placeringar både på USM och natt-SM.

Tidigare uppdrag i

SSK: Träningskommittén, styrelsen sedan 2008 och Skubbarredaktionen.

Andra uppdrag i SSK: Ansvarig för barnpassningen under 25mannakorten 2007, tävlingsledare ungdomsserien 2009.

Andra intressen: Vänner, träning av dess olika slag, läsa.

Tävlingsklass: D21

Familj: Mamma Anita, pappa Olof och systern Therese



Anders Møllergård, 44 år

Yrke: Materialfysiker
Orienteringsbakgrund: En av de där föräldrarna som vid 35 upptäck-

te att man ju kan orientera själv också

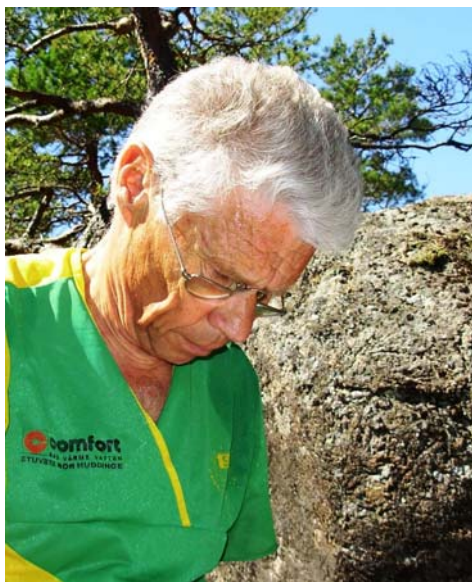
Tidigare uppdrag i SSK: Ungdomsledare, styrelseledamot, startchef på stafett-DM häromåret

Andra uppdrag i SSK: -

Andra intressen: Friluftsliv. Idrott på längden: skidor, löpning, cykling, skridskor. Sjunger i kör

Tävlingsklass: H45

Familj: Fru Ulrica samt söner Edvin och Wilhelm



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.



Webgruppen



Mikael Nilsson, 20 år

Yrke: Läser Interaktionsdesign vid Nackademin, det är en kvalificerad yrkesutbildning på 2 år.

Orienteringsbakgrund: Har orienterat så länge jag kan minnas. Sedan dess har jag hunnit uppleva många av Sveriges skogar samt några i grannländerna och även i Tjeckien.

Tidigare uppdrag i SSK: Inga

Andra uppdrag i SSK: Är med i skubbarredaktionen.

Andra intressen: Foto, Webbdesign, Teknik, Fotboll

Tävlingsklass: H20

Familj: Jonny, Ylva och bröderna Patrik och Martin



Björn Holgersson 20 år

Yrke: Arbetslös

Orienteringsbakgrund: Orienterat sedan jag inte har något minne ifrån. Blev utsläpad i skogen av min mor och far. Orienterar nu begränsat.

Tidigare uppdrag i SSK: Inga

Andra uppdrag i SSK:
Inga.

Andra intressen: Bandy på vintern, datorer och spel

Tävlingsklass: H20 eller Öppen klass men helst motion

Familj: Bror Fredrik, mor Agneta och far Per

Surfcamp på Lanzarote 10-17 april 2009

Vi blev inspirerade av Marie Bjursäter som var och provade på surfing i Frankrike förra sommaren. När Anna fick syn på denna resa på Apollos hemsida nappade vi direkt. Det blev dock lite beslutsångest innan resan var beställd och betald. Dels på grund av om vi skulle få semester från jobben och dels att vi skulle missa 10mila som i år gick i Skåne. Vi försökte dock se på alternativa resvägar på vägen hem för att hinna med både resa och 10mila men det visade sig bli för dyrt.



Genomgång första dagen

Fredag 10/4

Strax efter klockan 07.00 var vi på Arlanda och flyget skulle gå 09.40. Efter incheckat bagage gick vi och satte oss i en cafeteria och där började resenerverna infinna sig. Själva resan gick bra och vi landade ca 15.05 lokal tid (1 timme efter Sverige). Efter hämtning av bagage hittade vi snabbt vår surfinstruktör som körde oss till hotellet Las Marinas

som bestod av små lägenheter. När husesyn och inköp av mat var gjorda gick vi på en promenad för att utforska området. Det tog oss ca två timmar. När vi kom tillbaka träffade vi resten av gruppen (totalt var vi 12 personer) och våra surfinstruktörer Arild och Eduardo. Till vardags bor och arbetar dem i Varberg med bland annat surfning. Där fick vi våra brädor, våtdräkter och skor

som vi skulle tillhandahålla oss med hela veckan. Senare på kvällen gick vi ut och åt tillsammans för att lära känna varandra lite bättre. En trevlig och sen kväll blev det.

Lördag 11/4

Idag var det första dagen med surf och vi var väldigt nervösa. Vi åkte till playa de Famara ca 30 minuter bort med minibuss. Landskapet på Lanzarote består av höga berg och mycket lavasten, inte så mycket grönska.

På stranden delade vi upp oss i två grupper, de som åkt lite tidigare och vi som var helt nybörjare. Vi började med att ha uppvärmning och gick igenom vad allt heter på brädan och vad man ska tänka på ute i vattnet. Idag skulle vi bara känna känslan av brädan när vi paddlade och hitta balansen när vi låg på brädan. Det var väldigt roligt med jobbigt, hela förmiddagen gick utan att det märktes. Vi var tillbaka på hotellet igen ca 14.00 och då blev det lunch och siesta. Vi försökte även på att sola men det blåste för mycket. Även denna kväll gick vi ut för att äta tillsammans.

Söndag 12/4

När vi vaknade kände vi av vilka muskler vi använt oss av igår. Men glada i hågen styrde bilarna tillbaka till playa de Famara klockan 09.00 på morgonen. Idag skulle vi försöka att ställa oss upp på brädan. Fjärilarna kittlades i magen, kommer vi upp eller inte? Efter att Arild (en av surfinstruktörerna) visade oss hur vi skulle gå tillväga och tänka på, fick vi själva prova uppe på stranden först innan det var dags att bege sig



Arild och Eduardo vakar över sina elever

ut i vågorna som var något större idag. Efter några misslyckade försök kom vi båda upp stående på brädan, dock med lite balansproblem i början.

Efter några timmars paddlande i vattnet åkte vi till det lokala fiket i Famara och tog en välförtjänt och sen lunch. I Famara gick vi även och tittade i en surfbutik med brädor, våtdräkter och annat som behövs vid surfing. Eduardo passade på att laga en av sina egna brädor. När vi kom tillbaka till hotellet gjorde vi ett nytt försök med att sola men gav upp lika snabbt på grund av de friska vindarna. Till kvällen gick vi ut och käkade tapas, många smårätter. Lite knepigt att beställa när vi var så många, så det är tur att vissa av oss kunde prata spanska.



Vågorna i Arrieta

Måndag 13/4

Idag gav vi oss av till Arrieta, en strand på östkusten där vågorna var större och starkare. Eftersom det gått så bra dagen innan trodde vi att det inte skulle vara några problem att ställa sig på bräda även denna dag, men med de större vågorna var det som att börja om på nytt. Vi kämpade på hela förmiddagen, käkade lite lunch och bestämde oss för att stanna även på eftermiddagen eftersom det var högvatten och vågorna bara blev bättre.

Så Sofia paddlade ut igen för att brottas med vågorna. Efter några försök fastnade hon i en ström som drog ut henne till de stora vågorna. När hon väl kom ur strömmen och försökte ta sig in mot land igen kom det en jättevåg där brädan bestämde sig för att dyka rakt ned och då fanns det inget annat alternativ

än att tumla med, hon gjorde en riktig ”wipeout”. Efter några vågor till var hon dock åter vid stranden. Anna hade under tiden tagit siesta.

Efter en lång och tuff dag på stranden gav vi oss av hemåt. För att spara lite pengar lagade vi mat på hemmaplan, korb och pasta, den bästa uppladdningen för kommande surfdagar. Tidig sänggång blev det för att ladda upp surfmusklerna.

Tisdag 14/4

Efter en stadig frukost gav vi oss tillbaka till Playa de Famara där vi surfat de första dagarna för att det passade bäst med tidvattnet. Det blev en ganska lugn dag med surf bara på förmiddagen. Men det räckte ganska bra, för nu var musklerna i så gott som hela kroppen

mycket trötta redan innan man stod på brädan. Vi kämpade på i vitvattnet, de vågor som slår över så det blir skum, samtidigt som de mer erfarna och Eduardo (vår ena instruktör) tog sig ut till de större vågorna. Då fick vi se hur det ska se ut när man kan.



Anna står upp

Eftermiddagen spenderades vid poolen, äntligen blåste det inte så mycket och solen värmdes ordentligt. Efter lite vila gick vi ut och firade en av deltagarna som fyllde år. På vägen hem stannade vi vid en engelsk kareoke-bar och födelsedagsbarnet fick förstås sjunga en låt. Tillbaka på hotellet satt vi och pratade glatt utanför ett av rummen tills en vakt kom och tyckte att vi var lite högljudda. Då flyttade vi snällt in och fortsatte, nästa gång det knackade på dörren stod militärpolisen utanför och tyckte att det var färdigfestat.

Onsdag 15/4

Dags för ytterliggare en dag vid playa de Famara. Denna dag var det riktigt strömt i vattnet så man drog iväg långt bort längs stranden. Extra jobbigt att försöka få några bra vågor när brädan hela tiden vred sig i strömmens riktning. Till slut bestämde vi oss att åka till ett annat ställe på samma strand där det inte var lika strömt. Då gick det bättre och vi båda fick en del riktigt fina vågor. Efter lite instruktioner från Arild begav sig Sofia ut bland vågorna igen. Hon kom upp på en våg och lyckades åka i sidledes på vågen en bra bit. Det var resans bästa våg för henne. Anna hade lika roligt som alla dagar ute bland vågorna. När hon fått en våg var det bara att ta sig ut igen och försöka få tag på en ny bra våg.

När vi varit i vattnet ett tag och börjat bli hungriga packade vi ihop innan vi körde tillbaka till hotellet och åt lunch inne i ”stan”. Efter lunch bestämde några av oss att stanna kvar medan några åkte tillbaka till hotellet. Vi gick och tittade i butiker och letade efter visselpipor som vi skulle ge till Arild och Eduardo. Arild fyllde även år på fredagen när vi åkte hem och idén till visselpipor var att när vi var i Famara var det italienare där som också hade surfkurs. Deras instruktörer hade visselpipor och höll en ”militärisk” disciplin över det hela. Vi tyckte att det skulle vara en rolig idé att ge våra instruktörer som tack för denna vecka. Efter ett antal affärer hittade vi till slut visselpipor så uppdraget var slutfört! På vägen hem gick vi förbi en minigolfanläggning och

vi bestämde oss för att ta en match. Det blev ganska jämn match i toppen medan vi hamnade hjälplöst sista på delad plats. Nu påbörjades promenaden till hotellet som låg ett antal kilometer bort. När vi väl kom fram bestämde vi oss för att ta det lugnt denna kväll och lägga oss tidigt.



Sofia står upp

Torsdag 16/4

Sista dagen med surf, så idag gällde det att ta ut de sista krafterna i kroppen. Idag åkte vi iväg en halvtimme tidigare än vanligt mot Arrieta igen. Eduardo och Arild trodde att det skulle vara bra vågor där på förmiddagen men ack så fel de hade. Nästan inga vågor så långt ögat kunde se, (i alla fall utifrån en surfares synsätt) så vi åkte iväg mot en ny strand som heter Orzola. Där var vågorna betydligt större och vi fick vara själva på hela stranden. Efter den sedvanliga avlastningen av brädor, ombytnings och den obligatoriska uppvärmningen var det dags att konfrontera

vågorna igen. Även här var det lite strömt så det gällde att hålla koll så att man inte åkte iväg för långt sidledes. Vi fick en del fina vågor men kroppen kändes mör och vi hade inte lika mycket styrka i armarna längre. Denna dag gick också fort och snart var det dags att åka och kaka, vilket vi gjorde i Arrieta. Här fick vi höra att Eduardo var imponerad av att vi kunde vara så länge i vattnet utan paus och vi hade bra kondition (på hela veckan var det vi som var längst i vattnet nästan varje dag). Efter lunchen åkte vi tillbaka till hotellet där vi började montera ned fenorna och leasarna från brädorna. Det kändes lite vemodigt att vi inte skulle få surfa mera. Hela eftermiddagen spenderades vid poolen med solning innan vi åkte in till stan för att äta middag.

Ikväll skulle vi även fira Arilds födelsedag, så när klockan var 24.00 ställde vi oss upp och sjöng för honom samt att han fick sin rosa visselpipa. Den var mycket uppskattad! När middagen var avslutat gick vi vidare för att hitta ett bra dansställe. Efter en bra promenad hamnade vi på Tropical och vi dansade hela kvällen. Vi var hemma igen klockan fem och då blev det efterfest. Den blev dock inte så långlivad för våran del utan sängarna lockade för mycket.

Fredag 17/4

Sista dagen på Lanzarote börjades med sovorgon och sedan packning av väskorna. Anna passade även på att försöka få lite mera solbränna vid poolen innan avresan. Ca kl. 12.00 avgick mini-

bussarna från hotellet mot flygplatsen. Där fick vi dock köa väldigt länge innan vi kom in genom tullen. Vi sa hej då till dem som skulle flyga till Landvetter och hoppades att vi skulle hålla kontakten. Vi passade på att ta en tur i tax-free innan hemresan och det blev lite bråttom till planet. Väl på Arlanda hämtade

Sofias pappa Olof oss och det var skönt att slippa åka kommunalt hem.

Vi båda tyckte att detta var en väldigt rolig resa som vi gärna skulle göra igen. Så se upp vi kanske blir riktiga surfproffs till slut!

Av Göran Johansson



Snättringe SK:s märken



Klubben har tidigare delat ut olika märken till medlemmar. Styrelsen har nu fattat beslut om att ändra på detta enligt följande.

Poängmärket

Märket man får för att man är aktiv orienterare. Det fortsätter vi med som vanligt.

SSK:s förtjänsttecken

Det slutar vi att dela ut till samtliga medlemmar. De flesta har ingen aning om varför de får det. Vi har förtjänstmärken i lager, varför man kan tänka sig att styrelsen kan besluta om att dela ut detta märke till någon som har gjort något bra eller jobbat flera år i klubben.

Standardmärken

Delar vi inte ut alls. Möjligen till hedersmedlemmar som styrelsen utser.

SOFT:s tävlingsmärken

Det finns regler för när dessa märken får delas ut till tävlande. Dessa slutar vi beställa till alla medlemmar som klarar reglerna för respektive märke. Däremot om någon vill ha märket som han eller hon klarat så beställer vi det och vi kanske till och med kan betala för det.

SOFT:s ungdomsmärken

Har ingen klar uppfattning om hur det har fungerat hittills, men är det någon som vill ha märkena så får vi ordna till att de får dem.

I förra numret av Skubbaren föll sista sidan om Kilimanjaro av Kerstin Eriksson bort och återges därför här. Redaktionen beklagar.

.... 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 upp för.

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 spagetti 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.



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
Kafévård: 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

Telefonsvare: 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)