SNÄTTRINGE SKUBBAREN

NUMMER 3 2009 38/119

TIDNING FÖR SNÄTTRINGE SK:S ORIENTERARE

Redaktionen

SNÄTTRINGE SKUBBAREN

Innehåll

Sid 3 Ledare
Sid 4 Jag en Skubbare
Sid 5 Oringen 2009
Sid 8 Gotlands 3-dagars
Sid 8 Gotlands 2-dagars
Sid 10 STOF-lägret
Sid 12 Våravslutning—KM
Sid 14 Augustiläger vid Charlottendal
Sid 16 OL-teknik
Sid 21 Höstträningen har startat
Sid 22 Melkers Minne 2009
Sid 24 Skottlands 6-dagars
Sid 29 Midnattssolgaloppen

Redaktion SNÄTTRINGE-Skubbaren

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

Framsidan

O-ringen 2009. ***Totalsegrare***
H12 - Simon Hector
H65 - Rune Rådeström

Internet

www.snattringesk.se

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

Välkomna till årets tredje välfyllda nummer av favorittidningen

SNÄTTRINGE-Skubbaren

I detta nummer kan du läsa om Snättringes fantastiska framgångar i stort och smått—från dubbla totalsegrar i världens största orienteringstävling O-ringen till dubbelseger i Gotlands största sommartävling.

Klubbens ungdomar har varit på tävlingar och träningar. Dessutom har några av dem skrivit artiklar i detta nummer. Gör som dom— Släpp loss fantasin och skriv en rad till nästa nummer.

Redaktionen

SSK ORIENTERING HUDDINGE

Manusstopp för nästa SNÄTTRINGE-Skubbare är 31 oktober

Ledare — Några rader från ordförande….

Det var en fantastisk O-ringen vecka i Småland. Vi var drygt 50 SSK:are som deltog och de flesta levde campingliv, antingen i tält eller i husvagn. Vi bodde bra och hade väldigt nära till tre av etapperna (dessa hade samma arena) och till duschen. De andra två etapperna låg 4 km bort och dit fick man antingen gå, cykla eller ta buss. Veckans höjdpunkter var Simon Hectors och Rune Rådeströms totalsegrar i H12 resp H65. Simon vann alla sina etapper under veckan så nu är han innehavare av fem vackra Ulrica Hydman Minevaser. Rune lyckades vinna fjärde etappen så att han sedan kunde gå ut i ledning på sista etappen. Eksjö är en underbar liten stad och jag är glad att jag fått uppleva den. Vore det inte för orienteringen så hade jag nog aldrig besökt staden. Eksjö har lyckats bevara en stor del av sina trädhus till skillnad mot många andra städer runt om i Sverige där man valde att riva under 70-talet. En rolig idé som vi fick möjlighet att testa var Naturpasset med foton, foto orientering. Man skulle para ihop ett foto med en kontrollpunkt, ett väldigt trevligt sätt att upptäcka Eksjö på. Detta vore en kul idé för SSK, foto orientering i Huddinge.

En tråkig händelse under O-ringen var alla stölder som förekom, både på arenan och i tältstaden. Det här är något nytt för oss orienterare som är vana vid att bara kunna ställa ifrån oss ryggsäcken och lita på att den står kvar när vi kommer eller att allt finns kvar i den. Lyckligtvis lyckades polisen ta tjuvarna på bar gärning när de skulle gräva ner mer stöldgods i skogen. Det här kanske innebär att vi måste tänka oss för i fortsättningen när vi är ute på tävlingar, se till att någon kollar våra grejor när vi tävlar eller undvika att ta med oss värdefulla föremål.

Ungdomarna har börjat höstsäsongen med besked. Toppenresultat i Melkers Minne i klasserna H16, H12 och D12, samt ett väldigt ungt lag i Inskolningsklassen. Ett populärt och väldigt lyckat läger vid torpet Charlottendal. I slutet av augusti var det Regiondelsfinal i Ungdomsserien och från SSK deltog 50 ungdomar och vi hade startande i alla klasser utom två, en fantastisk skara av gul-grön-vita orienterare. Det är underbart att se vilken bredd vi har fått i ungdomsverksamheten och att så många har vågat ta klivet till tävlingsklass. Nu har det även blivit ordning och reda vid samlingen vid torsdagsträningarna vid klubbstugan. Varje ungdomsgrupp har fått en färgad stolpe som sin samlingsplats, blå för blåa gruppen, gul för gula gruppen osv. Att ingen har tänkt på detta tidigare. Ungdomsledare, ni gör ett fantastiskt jobb!

Har du som medlem idéer eller åsikter om klubben eller klubbens arbete så är du välkommen att ta kontakt med någon i styrelsen. Det kan vara något nytt som du tycker att vi borde testa eller något som borde ändras. Hör gärna av dig.

Slutligen. Grattis till våra DM-segrare i både DM-lång och DM-medel, Simon Hector H12 samt Rune Rådeström H65. De vann båda DM-tävlingarna.

/Agneta

JAG, EN SKUBBARE

Namn: David Hector

Ålder: 13 år

Bor: I en villa i Myrängen

Familj: Mamma Elisabeth och Pappa Jörgen, min lillebror Simon och mina småsystrar Frida och Cecilia.

Varför började du orientera?
Pappa föreslog det, det verkade kul och så fastnade jag.

Hur ofta tränar du:
3 gånger i veckan, måndag, tisdag och torsdag

Största framgång:
Andraplatsen på stafett-DM med Martin och Simon

Största besvikelse:
Mitt oerhört dåliga lopp i början av 2009, på en tidig tävling.

Övriga intressen:
Baka, resa och plocka svamp/blåbär.

Senast lästa bok: Tempelriddaren av Jan Guillou

Senast sedda film: Harry Potter och fenixorden

Beskriv din tandborste? Simpel grön apoteket tandborste

Vad äter du till frukost: Naturell yoghurt med müsli samt ett par brödbullar.

Beskriv dig själv: Träningsvillig, arbetar hårt i skolan och gillar orientering.

Vad tycker du om Snättringe skubbaren: En rolig tidning med blandade artiklar, mycket bra. Läser allt noggrant.

av Simon Fröjd

O-Ringen 2009

Så var man där igen, veckan med stort V. Av alla semesterveckor är väl ändå O-ringen den mest intensiva. Tusentals förväntansfulla löpare; motionär och elit, utsållade i en uppsjö av olika klasser. Veckorna innan O-ringen präglades för min del av träning. Om det är någon gång man ska prestera så är ju det när man har en publik på 15 000 från jordens alla hörn tittandes. Tyvärr så var det fler än jag som anlände till Eksjö med höga ambitioner, vilket jag blev varse under veckans gång…

Lördag kväll anlände familjen Fröjd efter en lääång bilresa från Stockholm. Efter ett snabbt ombyte så stack jag ut med Tiemo på en kort jogg för att få röra lite på benen. Efter någon kilometer kunde vi konstatera att vi båda var helt oslagbara och att våra motståndare i H16 nog skulle få en tuff vecka, så vi joggade hem med gott mod för att få lite sömn innan Första etappen.

Etapp 1

Inleddes med tuffa morgontider. Men det var inget som avskräckte mig. Efter en stadig grötfrukost var jag redo för action. Jag kände mig stark både i be-

nen och i psyket. Uppvärmningen gick som en dans och jag kände mig riktigt positiv inför det stundande loppet. Såhär efteråt kan jag konstatera att loppet inte var helt uselt, men när jag kom i mål kändes det inte särskilt bra alls. Må vara att jag hade fart så det räckte och blev över, men det har ingen betydelse hur snabb man är om man hela tiden bommar. Något som dock var lite roligt med detta lopp var att jag fick bli intervjuad när jag kom i mål. Jag kom nämligen in som ledare (om än en kortvarig sådan) i min klass, men det kom sig snarare av min tidiga starttid än ett bra lopp.
Men det fanns en annan Simon som gjorde bra ifrån sig, det var Simon Hector som vann H12 med 4 sekunder tillgodo. Även Rune Rådeström fick stå på pallen med en stabil 2:a plats.

Etapp 2
Tyckte jag var en tuff etapp för H16. Det var svårt och ganska (g)risigt i skogen. Men jag kämpade på och belönades med en 12:e plats. Jag lyckades undvika att göra större missar, men helt nöjd är man banne mig aldrig i den här sporten.

Etapp 3
Förutsättningarna såg bra ut. Jag kände mig hyfsad i benen och jag gick ut ganska sent, vilket ofta betyder att det leder fina små stigar in till kontrollerna. Taggad till 1000 och med ett självförtroende på topp sen gårdagens bra lopp gick jag ut med ett mål: att vinna. Något som jag däremot inte visste var att den tredje etappen var riktigt svår, faktiskt den svåraste av alla etapperna. Det slutade med en 27:e plats, inte dåligt men jag hade ju satt upp målet lite högre så att säga.
Men det fanns ju såklart ljuspunkter även denna dag. Rune tog en andra plats och Simon H sopade än en gång hem H12.

Etapp 4
Var till skillnad från övriga etapper en medeldistans. Banan var inte så särskilt svår men desto mer krävande löpmässigt.
Även fast jag fått en dags välbehövlig vila så kändes benen riiiiiiktigt sega, men å andra sidan så var min sammanlagda bommtid på detta lopp under 1 minut så jag ska inte klaga. Dessutom så gjorde Tiemo bra ifrån sig idag, han slog mig med cirkus 20 sekunder och kom 7:a. Själv fick jag nöja mig med en 9:e plats.
Snättringe hade också två(!!) segrare idag, Rune och Simon H.

Etapp 5
Nu j*vlar, nu var det vinna eller försvinna. Nja kanske inte vinna men topp tio var mitt mål. Jag gick visserligen ut som 12:a men hade 4 min upp till 10:an. Medans 13-14-15 bara låg sekunder bakom mig.
Kanske var det pressen som jag satte på mig själv, eller så var jag helt enkelt för taggad. Hursomhelst så började jag bomma tillsammans med den dumma norsken som startade 2 sekunder bakom mig. Vi utnyttjade verkligen anmälningsavgiften bra den dagen, i alla fall om man ser till tiden på loppet. Jag tappade 6 placeringar och det var en besviken Simon som gick till duschen den dagen.
Snättringe fick två stycken totalsegrare i form av Simon H och Rune. Det är inte dåligt! Så tårta blev det i alla fall.

Tyvärr så blev Tiemo och jag snuvade på tårtan. För vid det laget var vi på sjätte etappen, som vi placerade oss mycket bra i…

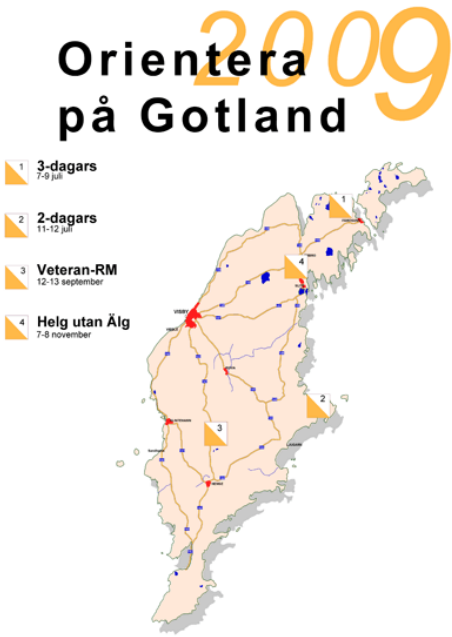
Av Mats Johansson

Gotlands 3-dagars

Så var vi då på väg igen. Nästan varje sommar sedan några år tillbaks så har vi (Mats, Ann Lisa och Per) åkt till Gotland och sprungit sommarpaketet. Det är en 2-dagars och en 3-dagarstävling med en dags mellanrum. Tidigare var det en budkavle på vilodagen men den är tyvärr nerlagd sedan några år.

I år började tävlingarna för ovanlighetens skull med 3-dagars som gick i mina gamla hemtrakter. Jag bodde i 8 år på 80-talet i Fårösund och sprang då för KA3 IF. Kartan tog vi fram då, men nu var den reviderad till USM som gick på den 2007. Det var en lite konstig känsla att springa på en karta som jag en gång i tiden kunde varje kvadratmeter av. Nu var det mer än 20 år sedan så stigar hade flyttat på sig och öppna fält var igenvuxna. Det enda som var sig likt var den 100 meter höga radarn som stod i mitten på kartan och syntes nästan över allt.

Den tredje dagen var lite speciell. På natten hade det regnat hela 100 mm så alla sänkor var kärr och alla kärr var sjöar. Bäckar var floder.. Ja ni förstår säkert.



För oss ca 20 orienterare från Snättringe var det så efter 3 dagars tävlande, dags för avgörandet. Mest spännande var det i H18 där Patrik Nilsson vann och Per Johansson tog en 2:a plats efter en stark spurt!

Bland övriga resultat kan nämnas Martin Nilssons 5:e plats i H14 och Vilma Karlssons 8:e i D10.

Så var då denna tävling klar och det var dags att dra vidare till 2-dagars på Östergarn.

Av Ulrica Widlund-Mellergård

Gotlands 2-dagars

I år valde vi (delar av familjen Mellergård) att åka till Gotland för att springa 2-dagars. Vi följde vädret med spänning dagarna innan och kunde se att de som sprang 3-dagars var till viss del väldigt tappra själar med både regn, sol och stormbyar.

2-dagars gick nära Östergarn på östra Gotland. De längre banorna snuddade vid havet medan de kortare höll sig uppe i skogen och delvis genom hagar och ängar med typiska Gotländska enbuskar och rosor. Detta innebar många rivmärken på både ben och armar samt ett och annat blåmärke efter fall över rötter och stenar. Det gäller att tänka om när man kommer till Gotland och komma ihåg att den utmärkta gropen ofta är mycket liten och höjden mycket låg. Lagom till tävlingarnas slut har man (läs undertecknad) kommit på tricket.

Till första dagens banor var starten i andra änden av TC, så någon längre promenad behövde man inte göra. Efter ett tag ute på banan uppenbarade sig sjöar som av någon anledning inte var utmärkta på kartan och snälla som arrangörerna är så hade de lagt kontroller mitt ute i några av dessa sjöar, dock utan att förse oss deltagare med flytväst! Med andra ord ingick det även ett moment av ”simning” till ett par kontroller. På många ställen var marken alldeles täckt av smultron, så efterrätten båda dagarna var räddad, men det ”kontroll-plockandet” fick vänta till efter tävlingen.

Dag 2 låg starten en bit bort och vi, som cyklade från Östergarn, passerade starten på väg till TC. Vi hade dagen innan spekulerat i var starten dag 2

skulle vara och var banorna skulle gå men det visade sig att banorna till viss del var lagda på samma karta som dag 1 vilket gjorde att man fick lite igenkänningskänsla på ett par ställen. Bra eller inte kan alltid diskuteras. Marken hade hunnit torka upp lite från dagen innan så vi slapp att idka klädsim till kontrollerna.

Orientera på Gotland är alltid trevligt och förnöjsamt tycker jag. TC är litet och behändigt och banorna är ofta bra med lite annorlunda inslag jämfört med de banor jag brukar springa. Sen får man inte glömma att Gotland är så mycket mer än orientering. Vallmon som blommar längs vägarna, blandat med cikoria. Smultron längs med dikena och fåren i hagarna. Det var första gången jag sprang på Gotland sommartid, annars försöker jag alltid åka över när Helg-utan-älg går på hösten. I år kommer den tävlingen gå första helgen i november så jag räknar med att lämna baddräkten hemma och stoppa ner både mössa och vantar till

Av Monica Fröjd

Lyckat Stof-läger 29-31/5 vid Skavlöten

Solen strålade över Skavlöten från fredag till söndag. Täby OK hade gjort ett lyckat arrangemang om än lite svårt. Som jag nämnde i föregående nr av Skubbarn så deltog Snättringe med ca 30 ungdomar och ca 15 ledare/föräldrar.

Simon, Birk och Jonas

Vårt eget arrangemang fungerade fin, fint. Marie stod för planerandet och inhandlandet av varor vilket hon gjorde jätte bra. Hon fick hjälp av Lisa att skjutsa ut alla klubbprylar, vilket är en hel del när vi ska campa tillsammans en helg. Tack vare hjälp från föräldrar, Monica Joon och Cindy, så åt vi gott båda dagarna.

Men hur gick det med orienterandet. Jo, på fredag kväll kördes en tävling med jaktstart klassvis. Det gick undan i alla klasser! Tiemo segrade i H16 och Vilma i D10 och Simon H blev 3:a i H14! Barnen badade, käkade och på kvällen utmanade de Tullinge i fotboll. Gunilla och Per lade upp teknikträningen till lördagsförmiddagen. Alla barn /

Alva, Kristina och Anna

ungdomar fick ett tufft teknikpass med utmaning på hög nivå. Då vi var många ledare och föräldrar på plats så kunde vi följa upp på ett bra sätt. Sedan följde åter igen bad och lek i det fina vädret.
På eftermiddagen var det dags för Äventyrsstafett. Den bestod av 6 st sträckor med olika utmaningar, allt ifrån snitslad ”Tarzanbana” för de allra yngsta till betydlig svårare klurigheter för de lite äldre. Snättringe deltog med 3 st lag där alla kämpade tappert.
På kvällen dök Jörgen upp med TÅRTA efter att själv har sprungit Stockholm maraton.
Grattis Jörgen till den fina tiden och tack för tårtan den var väldigt uppskattad!
Efter ”lite” nattsömn (undertecknad älskar inte att sova i tält) så var det så dags för den avslutande Lägerstafetten, som hade en hög svårighetsgrad. Lite ”krångliga” regler i den Stora stafetten gjorde att vi inte kunde delta inom tävlan men Simon F spurtade in på en 1:a plats. Vi hade ingen D 16-tjej laget så vi blev ”diskade”. I laget sprang också Tiemo, Martin, David och Alva.

I den Lilla stafetten hade vi 3 st lag. 3:e platsen knep Jonas, Birk, Sagar, Frida E och Simon H. I det andra laget deltog Anna, Cissi, Gustav E, Gustav L och Vilma och i det 3:e laget deltog Märta, Mattias, Frida H, Joar och Kristina. I den Gröna stafetten deltog vi med 3 lag. 4:e platsen tog Jesper L och Assar. I de andra lagen deltog Cissi, Jakob och Ella och Simon J.
Tack vare Jesper A spurtade alla SSK’are suveränt! Han var lite förkyld och deltog inte själv, men med sin suveräna kreativitets förmåga så gjorde han en SSK-flagga av sin egen tröja som han sedan ljudligt hejade på alla SSK’are med!
Efter ännu ett bad i den strålande solen var det så dags att riva lägret och dra hemåt efter ett toppen läger!

Jesper Lidmar

Av Jesper Andersson

Våravslutning—Trevligt vid torpet 09

En solig dag vid Charlottendal gjorde ett gäng glada SSKare upp om titlar som klubbmästare, turknutte och inte minst bästa trekampare. Dagen inleddes med tipspromenad och rullade på med KM, lotteri, bad och trekamp.

Jag kom (som vanligt) incyklande lite senare än lämpligt efter att ha slutfört hela tipspromenaden på cykel, vilket inte var särskilt lyckat. Ett knögligt papper inlämnat och en sjukt dålig utslagsfråge-gissning senare började jag byta om inför KM. Mitt lopp gick riktigt bra tills jag snubblade och fick lunka/gå resten av banan. Arg. Både Martin och David slog mig överlägset, och eftersom vi höll i trekampen kunde vi inte göra upp då heller. Jättearg.

Efter KM var jag dum nog att ta ett dopp med kläderna på i det kalla vattnet, något som gladde alla utom mig. Flertalet andra tog sig också ett dopp, men ingen av dem led lika mycket som jag. Tyvärr (delad glädje är dubbel glädje ;). Uppe ur vattnet, torr och (inte) varm, var det dags för trekamp men först korv. Jag höll i grenen 'Kasta Nalfar' som ni säkert vet gick den ut på

att kasta en nalle (Olfar+Nalle=Nalfar) iklädd moderiktig SSKdress så långt ut i vattnet som det bara gick. Vettigt nej, roligt ja. (Nalfar har nu mot förmodan torkat och används som huvudkudde). Rekordet står Jonny och Ylva för, på hela 8,65 meter. Nästa gren, vatten-OL, gick ut på att springa en OLbana utan att spilla vatten ur en vattenbehållare. Inte heller särskilt vettigt, men minst lika kul. Rekordet; Märta och Kristina, och Jonny och Ylva, delad etta på 988 poäng. Den sista och förmodligen mest vettiga grenen, pilkastning. Märta och Kristina, och Jonas och Micke, på 500 poäng vann grenen. Jonny och Ylva tog hem hela tjotaballongen 2253 poäng, tätt följda av Jonas och Micke, 2130 poäng, och Märta och Kristina på 1939 poäng.

Årets våravslutning var som vanligt mycket lyckad, och trots att jag var där hela dagen såg jag inte en sur min.

Och det är väl så det ska va'?

Av Märta Fröjd

Augustilägret vid Charlottendal

Vi möttes vid Holken på fredagsmorgonen. Ifrån Holken gick vi med vår packning + ALL MAT som vi skulle äta på lägret. På väg till Charlottendal gick 3 papperskassar med mat sönder så vi fick bära maten på /i våra väskor.

När vi kom fram så sprang vi första passet. När vi kom tillbaka var det bad dags, fast vissa åt mat före. Sedan gick vi och spelade ”bombman” som Jonas hade kommit på och fixat så att vi kunde spela. Det var kul!

När nästa träningspass började så gick alla till sina gruppledare. Detta pass var roligt fast rätt tufft också. När alla var i mål så åt vi mellis och sedan badade vi igen.

Sedan gick många av barnen och spelade ”bombman” och en stund senare kom Jörgen och sade att vi skulle spela ”Jerico”. Det går ut på att lista ut ett ord med hjälp av ledtrådar som man får leta efter. Lag Snättringe förlorade och lag ”namnlös” vann!

Nu var alla hungriga så vi åt middag. Det var jätte gott, grillat kött. Tack, ni som gjorde maten! Till efterrätt blev det marshmallows. Då smög vi tjejer till

alla hade diskat så var det träningsdags. Tack vare vår ”tuffa” banläggare, Per så fick vi oss ett ordentligt träningspass. Några blåbärspauser blev det för det fullkomligt kryllade av blåbär ute i Mörtsjöskogen.

När vi kom tillbaka så var det bad dags igen, då blev hela bryggan full.

Efter maten gick nästan alla barn och spelade ”bombman”. Det var kul och vi körde det tills det var dags att packa ihop och vandra tillbaka till Holken.

Det sista träningspasset var vid Kvarnsjön. Det var kul fast jag var ganska trött efter alla pass och alla lekar. Det var bara att kämpa på. Marie peppade oss (Kristina och mig) så att vi sprang de snabbaste vi kunde. När vi kom i mål så fick vi GLASS, mmmmm……
Sedan var det dags för det allra sista badet på lägret, nästan alla hängde på.
Japp, sedan var lägret slut för denna gång!

/Kram Märta ☺

bastun så att vi skulle få basta i fred ett tag. Sedan kom alla killarna och invaderade bastun.

När man gick ut för att svalka sig var det dimma på vattnet. Det var vackert.
Sedan var det dags att sova så alla lade sig i sina tält.

På morgonen var det frukost, gröt, fil och mackor. När frukosten var slut och

Av Rune Rådeström

OL- teknik tips

I den här artikeln kommer jag att ta upp orsaker till att man bommar. En hel del av materialet är hämtat ur boken ”Träning” utgiven av SOFT 1998 men jag kommer även att ge några exempel på egna misstag.

Vid orienteringslöpning sker ett samspel mellan tre kapaciteter; den orienteringstekniska, den fysiska och den mentala. Vid en bom är det vanligtvis brister i en av dessa som orsakar bommen men ibland är det två eller alla tre som brister. Om en kapacitet under tävling sjunker är risken stor att den drar med sig de andra kapaciteterna nedåt.

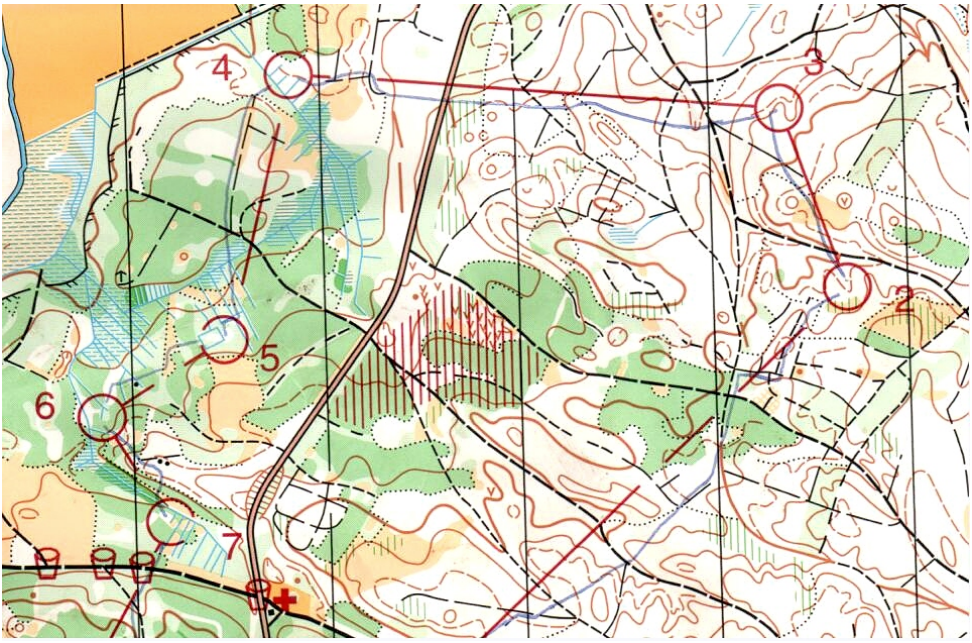


Fig 1. Exempel på tempoväxling från lätt till svårt. Veteran VM i Danmark 1999.

Bommar som beror på orienteringstekniska faktorer

För hög löphastighet i förhållande till den orienteringstekniska förmågan. Spring inte fortare än att du har kartkontakt hela tiden. Om du blir osäker gör ett säkerhetsstopp istället för att bara köra på och hoppas att det löser sig längre fram. Ofta gör det inte det.

Slarv med ”sista säkra”. Dels kan man glömma bort att ändra riktning efter ”sista säkra” om så krävs. Många

fortsätter i sin löpriktningen utan att göra denna korrigering. Dels kan man låta bli att passera exakt vid ”sista säkra”. Man nöjer sig med att se den på avstånd och får därigenom problem med riktningen sista biten in till kontrollen.

Tempoväxling. En orsak till bommar är felaktig anpassning av löphastigheten. Då man går in i ett svårare parti gäller det att sänka farten och ha hög koncentration.

Ett eget exempel är från Veteran VM i Danmark 1999 (se fig 1). Inledningen på banan var snabblöpt med relativt enkel orientering. Så kom ett svårt parti med tre kontroller (5, 6 och 7) i ett grönområde. Jag sänkte farten, läste av alla detaljer och fick kontrollerna direkt. Jag hade bästa sträcktid på alla dessa sträckor vilket grundlade segern då många missade i detta parti.

Även när terrängen växlar från svårt till lätt finns risker för misstag. Man släpper lite på koncentrationen och riskerar därmed onödiga misstag. I Uddevalla 2003 gjorde jag ett sådant misstag som kostade en 5- dagarsseger. Jag hade gått riktigt bra på slutetappen och ledde med 3 minuter när det var 1 km kvar. Då skiftade terrängen helt karaktär och vi kom in i ett parti med kontinental prägel. Jag gjorde flera onödiga misstag, blev ikappsprungen och fick stryk i spurten.

Utgång från kontroll. Löparen springer ut 20-30 m direkt efter stämpling. Ofta gör man det samtidigt som man läser på nästa sträcka, och märker inte att man kört kanske 30 m i felaktig riktning. När så löparen ska ta sig in i rätt riktning kan det vara svårt att omedelbart korrigera löpriktningen. Det blir lätt en avrundande båge innan man till slut är i rätt riktning. Då kan avvikningen ha fördubblats. Följden blir då att man lätt kommer in i fel stråk tidigt på sträckan.

Samma fel uppstår lätt när löparen får en felaktig ingång till kontrollen t.ex. vid en bom. Fig 2 visar ett exempel från

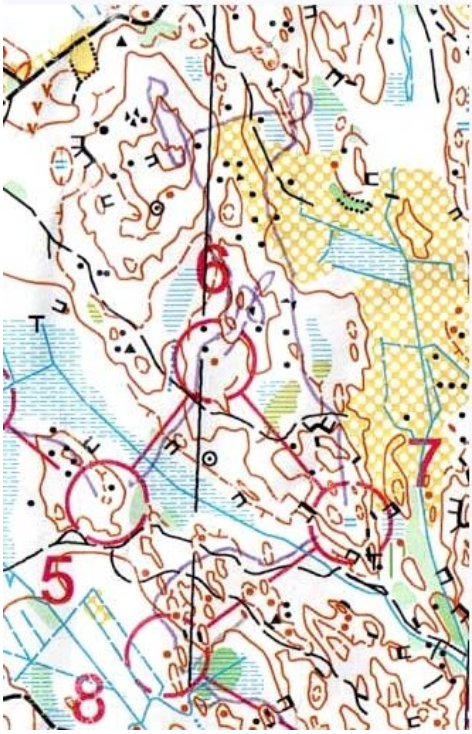


Fig 2. Felaktig utgång från kontroll 6 efter kontrollmiss. Medel- DM 2008.

DM medel 2008. Jag bommar kontroll 6 och kommer in bakvägen. Har därför ingen känsla för utgångsriktningen, vri-

der kompassen fel och sticker ut 180° fel. Det var inte lätt att läsa in sig, sträckan till kontroll 7 tog 11 minuter för mig, bästa tiden var 1.5 minuter.
Som en tumregel tänk ”rätt in, rätt ut”

Parallellfel är en vanlig orsak till missar. Ofta blir tidsförlusten stor eftersom man lätt hamnar i fel parti och får svårt att läsa in sig. Det är vanligt att man gör misstaget tidigt på sträckan. Man fortsätter och tycker att kartan stämmer någorlunda tills det inte stämmer alls. Var uppmärksam på om kartbilden stämmer dåligt, stanna och kolla om du inte kan ha gjort ett parallellfel.

Jag har ett eget exempel (fig 3) från Söders tävling i våras då jag lyckades göra tre misstag på en sträcka. Jag gick snett ut från kontroll 2 (första misstaget), tog fel på mossarna (trodde jag var längre norrut) och gjorde därmed ett stort parallellfel (andra misstaget). Läste som om jag sprang i stora sänkan under strecket, i själva verket befann jag mig långt söderut och upptäckte inte felet förrän jag befann mig nere på vägen mellan kontrollerna 4 och 5. Efter det misstaget kom jag ur balans och lyckades även bomma kontroll 3 (tredje misstaget).

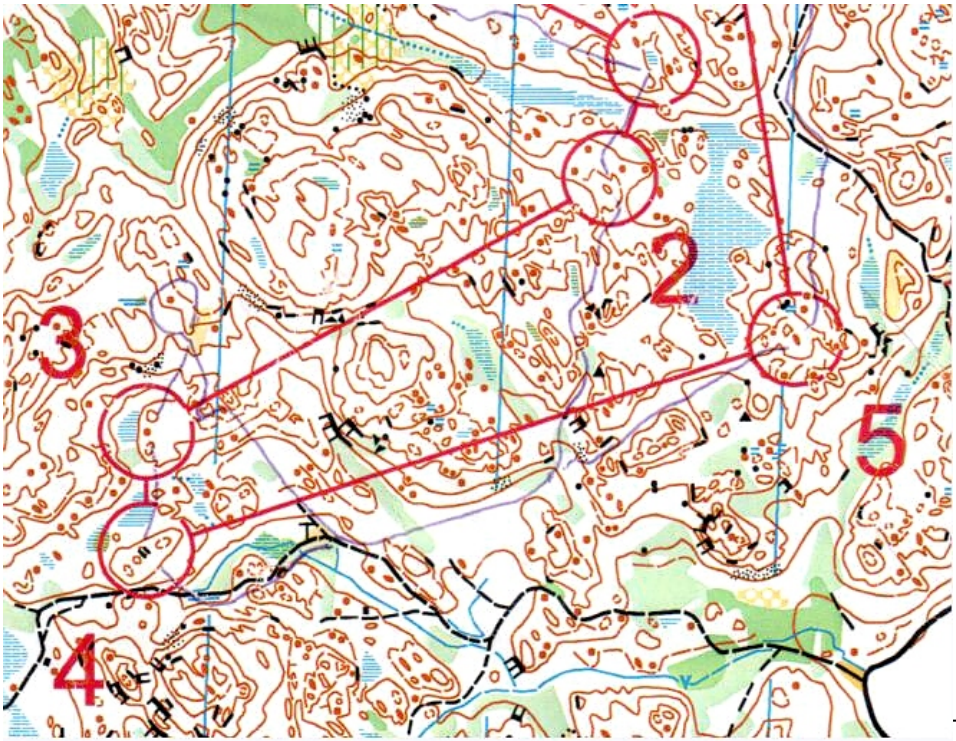


Fig 3. Exempel på parallellfel efter felaktig utgång från kontroll 2. Söders tävling 2009.

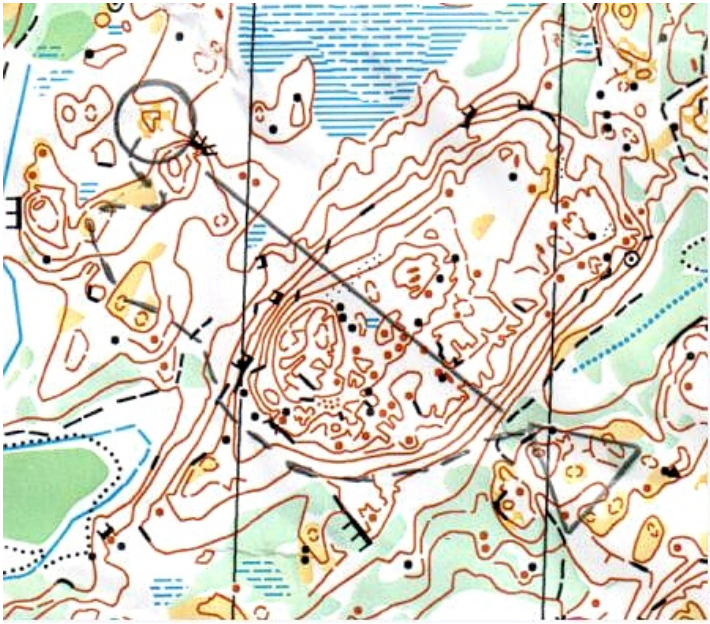


Fig 4. I det här fallet har löparen försökt runda höjden men inte sprungit tillräckligt långt.

Rundning av höjder. Ett av de svåraste momenten inom orientering. Det är vanligt att man rundar för lite eller för mycket än att man lyckas runda exakt som man tänkt sig (se fig 4).

Passering genom mossar. Det är vanligt att löparen slarvar med riktningen vid passage av större mossar (se fig 5). Det räcker med att springa 20-30 m in i en större mosse så försvinner det mesta av referensramarna. Det ser lika dant ut åt vilket håll man tittar. Samtidigt verkar det lätt, ”jag vet ju var jag är och det är bara att köra på”. Följden blir lätt att man slarvar med riktningen.

Passering över kuperade hyggen. När sikten blir för bra kan man få problem med avståndsbedömningen. Man koncentrerar sig på att hitta en bra löpväg och att kämpa på istället för att vara noggrann med riktningen.

Vid 5- dagars i Sälen (etapp 1) hade en del klasser kontroller på ett jättestort hygge där det gjordes väldigt många missar.

Passering genom grönområden. I ett grönområde är sikten starkt begränsad. Redan efter 20-30 m löpning tappar man lätt bort den linje i riktningen man hade innan grönområdet. För många betyder grönområdet att man tappar fart, det gäller därför att komma ut därifrån så fort som möjligt. Koncentrationen hamnar därför lätt på forceringen genom grönområdet och mindre på att hålla rak kurs. Följden blir ofta stora riktningsfel.

Bommar som beror på fysiska faktorer

Trötthetsbommar. Det centrala nervsystemet påverkas negativt av hög mjölksyrahalt i blodet eller sänkt blodsockerhalt som uppträder då man blir fysiskt trött. Det påverkar förmågan att ”tänka klart”, man får svårare att koncentrera sig och kör istället bara på.

För långsam löpning. Upplever man att det går för långsamt är det lätt att man börjar chansa för att ta igen tid.

Dålig löpteknik. Har man sämre löpteknik på t.ex. hyggen eller i utförsbackar får man svårare att läsa kartan på

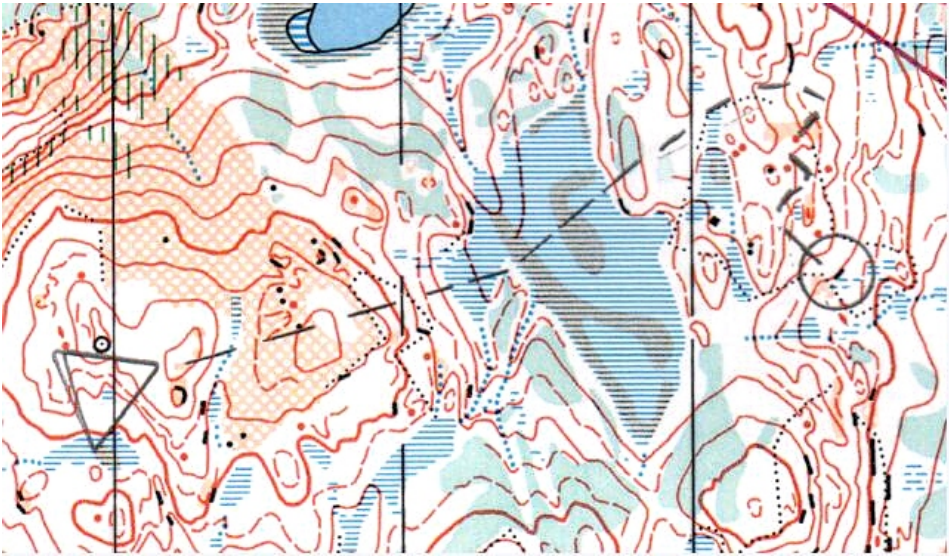


Fig 5. Vanligt fel som kan uppstå vid passage av större mosse. För att komma rätt krävs nogrannhet med riktningen.

Bommar som beror på mentala faktorer

dessa platser. Risken är då stor att man tappar kartkontakten.

Stress. Vid stark stress och nervositet försämras ofta helhetsbilden. Löparen bortser från klara fakta i form av stora tydliga terrängformationer. Stress kan framkallas av andra löpare, högtalaren eller en miss på föregående kontroll samt av egna och andras krav på resultat.

Koncentrationsbrist. Dålig koncentration innebär att löparen tänker på annat än själva orienteringen. När löparen vaknar upp ur en sådan ”tankeflykt” har han eller hon svårt att

bedöma hur länge man varit borta. Följaktligen blir avståndsbedömningen många gånger felaktig. Det är något som lätt händer när man skall följa ledstänger en längre sträcka. En omedveten underskattning kan då infinna sig och man släpper på koncentrationen.

Brist i självförtroende/Social påverkan. Man kan hamna i situationer där man egentligen vet sin position men andra löpare får en att ändra riktning och börja en bom. Ett sämre självförtroende leder också till att man tycker sig tvungen att springa bort till en kontroll som man egentligen vet inte är ens egen. För säkerhets skull vill man kolla kodsiffran

Träna teknikrutin

De beskrivna typerna av misstag kan vara bra att känna till. Har man kunskap om vad som kan hända är man bättre rustad att med rätt teknik klara sig från misstag. Om man t.ex. tränat in en bra teknikrutin att titta på kompassen vid utgång från en kontroll fungerar det med automatik även om man är stressad. En bra och inarbetad teknik ger trygghet i orienteringen och förebygger misstag.

Du vet väl att SNÄTTRINGE-Skubbaren finns på hemsidan i färg. Där är det lättare att se kartorna!

Av Kerstin Eriksson

Nu är höstträningen igång!

Höstträningen för ungdomarna startade igen den 20 augusti. Samtidigt startade en nybörjarkurs som i höst leds av Mats Bern och Jörgen Hector. Nytt för hösten är de färgade stolpar som står utanför klubbstugan och som stämmer överens med de olika gruppernas färger, från Hoppeskuttarna och uppåt. Stolparna ska göra det lättare för alla att hitta sin grupp vid träningarna.

En annan nyhet är att även de vuxna som tränar på torsdagarna kan springa Rune Rådeströms utmärkta träningsbanor som de äldre ungdomarna tränar på. Vill man springa längre är det bara att springa till och från teknikbanorna som oftast ligger några kilometer bort från Källbrink.

I början av september startade även en föräldrakurs i orientering

Av Martin Nilsson

Melkers Minne 2009

Onsdagen den 12 augusti var det dags för den 16e upplagan av Melkers minne som i år arrangerades vid Tveta friluftsgård i Södertälje. Snättringe ställde upp med 4 bra lag i klasserna Inskolning, D12, H12 och H16.

Innan hela tävlingen startade passade dom flesta av Snättringes ungdomar på att göra en science-challenge, sponsrad av AstraZeneca. Den gick ut på att man skulle lösa ett antal kluriga och roliga uppgifter på bästa och snabbaste sätt!

Klockan 18.00 var det dags för den första klassen att starta som i år var D20.

Den första klassen som Snättringe hade lag i startade klockan 18.10 och det var H16. Där ställde Snättringe upp med Tiemo på första sträckan, David, Ronja och jag på andra sträckan och avslutade med Simon F på den tredje och sista sträckan.

För H16 laget gick det bra för Tiemo på första som kom in på en fin 4e plats. David och jag sprang på ganska snabbt i början och släppte Ronja direkt vid den andra kontrollen. Där kom vi ihop med en klunga som vi sedan sprang med hela vägen. På slutet kände jag dock att jag hade mycket kraft kvar och la mig som 2a i klungan efter Södertälje -Nykvarns löpare. Från näst sista var det bara stig hela vägen till mål så jag spurtade redan därifrån och kom in på 3e plats efter Järfälla/BVOK som hade ryckt ifrån klungan med cirka 3 minuter på min sträcka och Södertälje-Nykvarn som kom in precis före. Simon gjorde en kanonsträcka. Han och 2 till lag hade sprungit ikapp ungefär 1 minut och 30 sekunder vid varvningen och efter varvningen tog dom in ytterligare 1 minut. Men Rasmus Palmqvist, som avslutade för Järfälla/BVOK, kunde springa in som segrare i klassen H16. Det blev en riktigt spännande avslutning med spurtstrid mellan Snättringe, Nyköping och Södertälje-Nykvarn som Simon vann och Snättringe blev 2a, ett mycket bra resultat!

I inskolningstafetten hade Snättringe ett lag med en medelålder på imponerande 6 år som bestod av Cecilia Hector på första sträckan, Ella Karlsson och Jacob Tedhamre på den andra sträckan och Simon Joon på den sista sträckan.

Vårat unga Inskolningslag tog sig runt dom 3 banorna på dryga 40 minuter!

I H12 Stafetten Sprang Jonas Kallhauge första sträckan, Sagar, Joon och Birk Bergman andra sträckan och Simon Hector den avslutande tredje sträckan.

Jonas sprang bra men orkade inte riktigt hålla samma snabba tempo hela banan som täten och kom in 45 sekunder efter på en 8e plats. Sagar och Birk sprang på bra men hade inte samma fart i benen som täten och tappade ytterligare 2 minuter på täten men lyckades ändå hålla placeringen och när Sagar växlade ut till Simon låg laget fortfarande på 8e plats. Simon gjorde ett kanonlopp och sprang ikapp 2 minuter på täten och plockade upp Snättringe från 8e till en fin 3e plats, cirka 1 minuter efter tätlagen Ravinen och Tullinge. Där blev det en hård spurtfight som Tullinge vann med 1 sekund.

I D12 Stafetten sprang Kristina Tedhamre den första sträckan, Vilma Karlsson den andra sträckan och Märta Fröjd den sista sträckan.

D12 laget hade en imponerande medelålder på 10 år!

Kristina sprang bra på den första sträckan och växlade ut Vilma som 7a cirka 2 minuter efter täten. Vilma sprang bra och snabbt och lyckades springa om 4 lag i skogen för att sedan växla ut Märta som 2a inför den avslutande sträckan. Märta sprang på bra men orkade dock inte riktigt hålla tätens tempo och tappade 2 placeringar och sprang in i mål som 4a. Ett mycket bra resultat!

Vann i D12 klassen gjorde Tullinge med cirka 10 sekunder.

Av Viviann och Claes Andersson

Så linkade vi in på Skottlands 6-dagars

En del har som mål att göra den svenska klassikern eller springa maraton, men inte vi. Vi har börjat utforska större orienteringstävlingar i andra länder, inte som Rune men i vårt tempo som semestrar. Så i år satsade vi på Skottlands 6 dagars, där har vi aldrig varit förut. Kan rekommenderas, det är vackert men fysiskt krävande. Så vi visste ju att vi måste försöka träningstävla även efter vårsäsongen och anmälde oss till Sundsvall och Eskilstuna weekend.

Motionärens dilemma är ju att vilja men inte hålla. I Sundsvall spände Claes bågen och fick en lätt muskelbristning i vaden. Och Viviann, som annars gympar regelbundet, hade redan före Sundsvall fått en skada på minisken sa sjukgymnasten. Så båda vilade vi oss i form till Eskilstuna, där vi gick försiktigt fram. Men vad hjälpte det? Med stela muskler på gränsen till kramp kom jag, Claes, till sista kontrollen på sista

dagen och stämplade. Nu var det bara uppploppet kvar, tänkte jag och tog avstamp. Då brast det lite i hälsenan och svullnaden blev ett faktum. Fast det är ju hela tre veckor kvar till Skottlands tävlingarna, så nu gäller det att vila och låta det läka så fort som möjligt.

Det är värt att köra runt

Färjelinjerna till Skottland är numera indragna så vi flög till Edinburgh och hyrde en bil. Kul att testa högerstyrd bil med växelspak till vänster. De första två dagarna var rondellerna ett problem för vi tittade alltid först åt fel håll. Men annars gick det bra med alla mötande bilar på höger sida. Vi körde västerut mot Skottlands största sjö Loch Lomond, och mot Glencoe som är som en port till the Highlands. Det här var balsam för själen och lindrigt för benen. Redan från början hade vi bestämt att inte åka ut på öarna och smaka på whisky eftersom det skulle ta minst en vecka till. Men ett destilleri, Glenlivet, blev det ändå uppe i Spey Valley. Familjen Holgersson hade tipsat om Skottlands minsta whiskyfabrik längre söderut i Pitlochry och vi kom att övernatta i den pittoreska lilla staden. Men vi avstod till slut från destilleriet till förmån för lite ullhandel och restaurangbesök.

Tävlingarna gick runt staden Perth norr om Edinburgh så vi fortsatte ut mot

östkusten. Det är ett mer odlat landskap med böljande vackra kullar och fina B&B (Bed and Breakfast). Slottet Glamis Castle kom i vår väg och vi förstod inte att det hade varit drottningmoderns bostad förrän vi väl var inne. Runt flera slott finns vackra trädgårdar och begreppet Engelsk park har fyllts med innehåll. Annars är St. Andrews också en fin liten ort och där hittade vi golfarnas Mecka, världens första golfbana. Tur att vi inte golfar, för där var

det dyrt.

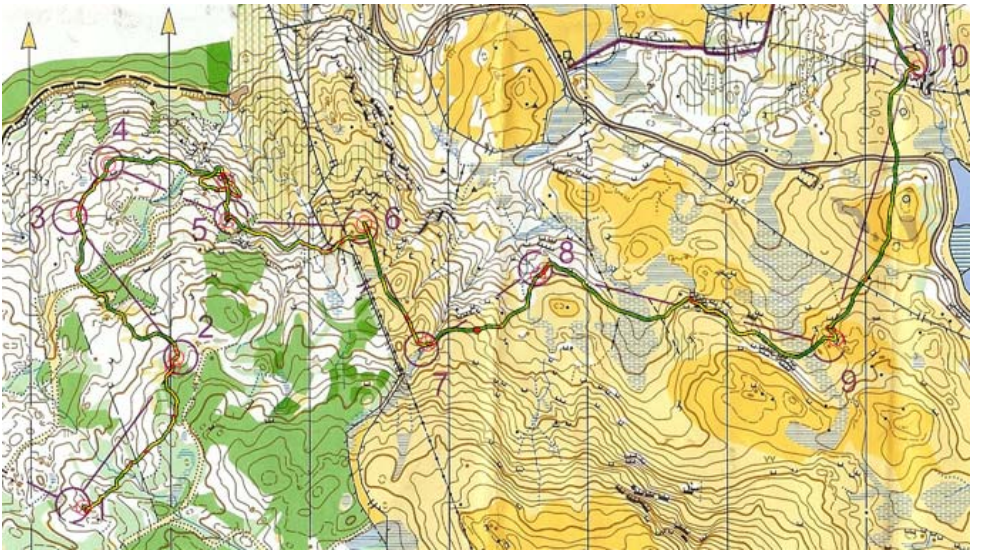
Vila hjälpte inte hälsenan

Vi hade hyrt in oss på ett Guest House i Birnam norr om Perth under tävlingsveckan och tog ett par träningspass för att lära känna naturen. Något vi rekommenderar för alla som ska orientera i okända marker. Vi fick bland annat klart för oss att mörkgröna områden möjligen kan passeras krypande på alla fyra och att ljusgrönt kunde vara både skog och täta busksnår som man bäst undvek. Lodräta tunna gröna streck innebär tätväxande manshöga ormbunkar där du inte ser var du sätter fötterna. Och du ser inte heller var de gula öppna områdena är som då blir populära kontrollpunkter, det gäller att gå rakt på kompasskursen.

Så stod vi där på startlinjen första dagen i Dalrulzion. Tidig start hade vi fått och terrängen visade sig vara eländig med mängder av fällda stockar. Man fick hoppa från en stock till en annan som en flottare på älven i gamla tider. Något så när gick det väl tidsmässigt för mig, men hälsenan tog stryk. Viviann bestämde sig för att gå, det är inte värt att vrida sönder knät. Men vädret var bra, vi hade faktiskt bara regn en dag under tävlingarna.

Andra dagen lyckades Claes prata bort vår tidsmarginal med rumsgrannarna redan på vårt Guest House. Och inte blev det bättre av att vi misstolkade vår vägvisning med färgade snitslar (röd, gul grön etc) med anvisningen till de öppna banorna med sina färger angivna med bokstäver R G B osv. Det blev gränsfall till sen start och en häl som

redan från början tyckte att den gjort sitt. Denna dag lyckades Claes också virra bort sig i smala passager mellan ogenomträngliga gröna partier. Då var det en glädje att efter målgång få reda på att bara de 4 bästa dagarna räknades i slutresultatet. Så var den dagen räd-



Dag 3: Tullochroisk klass M60S

dad. Viviann fortsatte att ta det försiktigt men kom ändå in på en hyfsad plats.

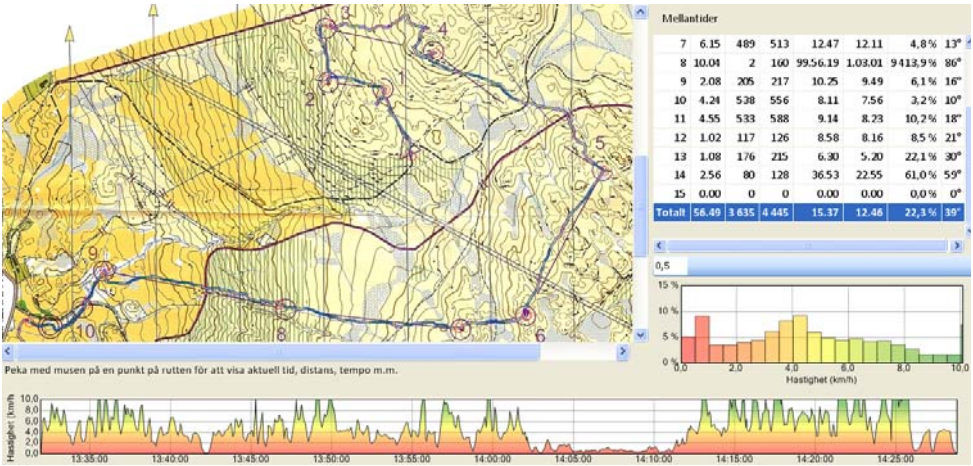
Tredje dagen blev Claes lyckodag. ”Jag förstod inget när jag kom in på 5 plats av de hittills 25 inkomna. Helt felfritt hade jag inte sprungit (se kartbilden) mellan 4:an och 5:an. På den senare delen var det ljunghedar (ljusgula), långa backar och raviner. Jag försökte hålla höjd för jag vet att jag inte orkar springa uppför bergssidorna. Och hälsenan stoppade ju också alla försök att ta i uppför. Till slut blev min placering 10 av 60 löpare, och jag som alltid annars ligger på nedre halvan av resultatet. Tur att det är en vilodag härnäst.”

Nu är det dags att skaffa drulleförsäkring

Sin vana trogen fumlade Claes och glömde SI-pinnen en morgon, så det blev till att springa tillbaka till ryggsäcken, där den låg, och till slut få en sen start. Det blev 5 km till start den dagen. Fruktansvärt onödigt, och både ben och häl tyckte att de hade gjort sitt när det var dags att starta.

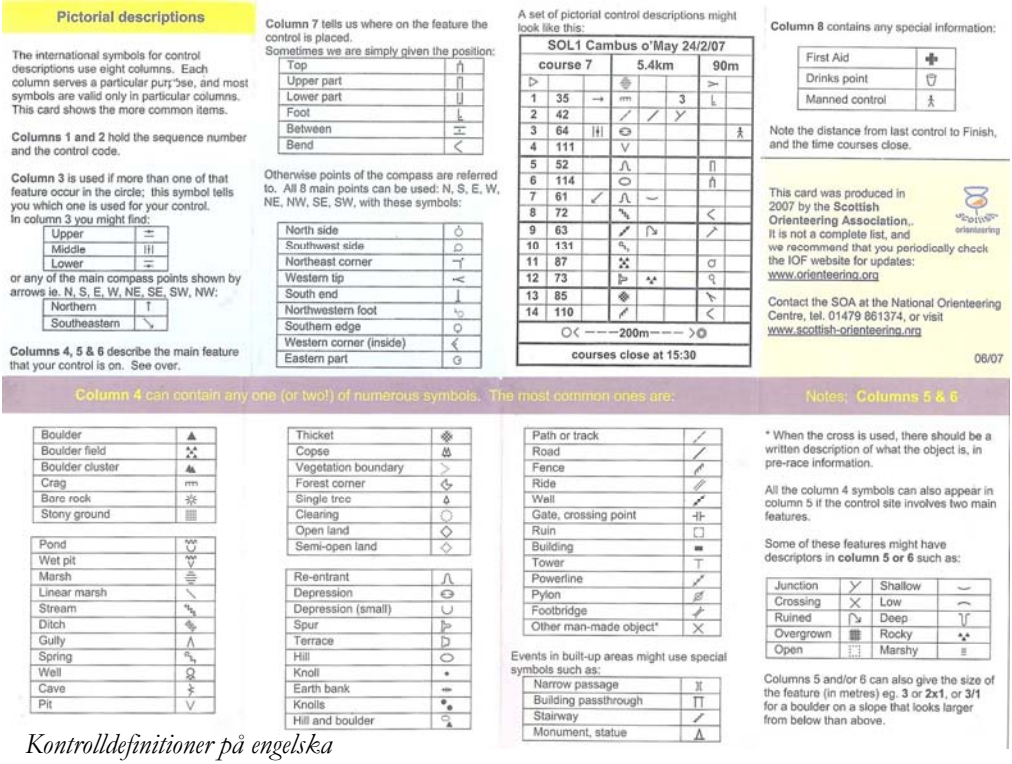
”Vid sista dagens start hade jag (Claes) alltså redan spikat de två resultat som skulle räknas bort. Så om jag nu skulle klara en i mina ögon bra placering så gällde det att värma upp hälsenan varsamt, jag köpte massage av vadmuskeln

före start och skulle gå långsamt till start. Det visade sig vara 2100 m med 175 m stigning och dessutom varmt mitt på dagen. Men med god tid gick ju det med. Till att börja med gick löpningen riktigt hyfsat även om det var tungt uppför (se bilden med hastighetskurvan under). Nu var vi uppe på öppna hedar och bitvis med tjock hög ljung. Att springa på ljungen var som att springa i ett kärr. Men jag gick ändå rätt, kanske skulle jag få en just placering på 10 plats igen. DÅ HÄNDE DET. Jag snavade på väg ned mot 6:e



kontrollen, rullade runt och fortsatte springa. Väl nere hade jag INGEN SI-PINNE kvar på fingret. Jag vände mig om och stirrade på sluttningen med den täta ljungen. Var hade jag sprungit? Det var minst 25 m längre upp. Och att gå i mål utan pinne är ju diskning, så det var bara att gissa, jag utgick från att jag sprungit nära kraftledningsstolpen och började söka systematiskt. Jag lyfte och vek undan de täta buskarna av ljung och tänkte bryta när hoppet började sina. Då i sin skönhet låg den vita pinnen där. Det tog 10 min och 4 sek (jag klockade) och kostade mig 30 placeringar den dagen."

Slutplaceringen för Claes blev 19.e plats av 67 (silvermärke) och för Viviann 37:e plats av 57 (bronsmärke). Det har varit riktigt roligt med varierande tävlingar. Vi har tävlat i oländig stenig natur, i kustnatur med skog och sanddynor och även i tekniskt svårare terräng på högre höjd. Vi har också lärt känna orienterare från olika delar av världen som bodde på Birnam Guest House.



Pictorial descriptions

The international symbols for control descriptions use eight columns. Each column serves a particular purpose, and most symbols are valid only in particular columns. This card shows the more common items.

Columns 1 and 2 hold the sequence number and the control code.

Column 3 is used if more than one of that feature occur in the circle; this symbol tells you which one is used for your control. In column 3 you might find:

Upper	
Middle	
Lower	

or any of the main compass points shown by arrows ie. N, S, E, W, NE, SE, SW, NW:

Northern	
Southeastern	

Columns 4, 5 & 6 describe the main feature that your control is on. See over.

Column 7 tells us where on the feature the control is placed. Sometimes we are simply given the position:

Top	
Upper part	
Lower part	
Foot	
Between	
Bend	

Otherwise points of the compass are referred to. All 8 main points can be used: N, S, E, W, NE, NW, SE, SW, with these symbols:

North side	
Southwest side	
Northeast corner	
Western tip	
South end	
Northwestern foot	
Southern edge	
Western corner (inside)	
Eastern part	

A set of pictorial control descriptions might look like this:

SOL1 Cambus o'May 24/2/07						
course 7			5.4km		90m	
1	35			3		
2	42					
3	64					
4	111					
5	52					
6	114					
7	61					
8	72					
9	63					
10	131					
11	87					
12	73					
13	85					
14	110					
---200m---						
courses close at 15:30						

Column 8 contains any special information:

First Aid	
Drinks point	
Manned control	

Note the distance from last control to Finish, and the time courses close.

This card was produced in 2007 by the **Scottish Orienteering Association**,. It is not a complete list, and we recommend that you periodically check the IOF website for updates: www.orienteering.org

Contact the SOA at the National Orienteering Centre, tel. 01479 861374, or visit www.scottish-orienteering.org

06/07

Column 4 can contain any one (or two!) of numerous symbols. The most common ones are:

Boulder	
Boulder field	
Boulder cluster	
Crag	
Bare rock	
Stony ground	
Pond	
Wet pit	
Marsh	
Linear marsh	
Stream	
Ditch	
Gully	
Spring	
Well	
Cave	
Pit	

Thicket	
Copse	
Vegetation boundary	
Forest corner	
Single tree	
Clearing	
Open land	
Semi-open land	
Re-entrant	
Depression	
Depression (small)	
Spur	
Terrace	
Hill	
Knoll	
Earth bank	
Knolls	
Hill and boulder	

Path or track	
Road	
Fence	
Ride	
Well	
Gate, crossing point	
Ruin	
Building	
Tower	
Powerline	
Pylon	
Footbridge	
Other man-made object*	

Events in built-up areas might use special symbols such as:

Narrow passage	
Building passthrough	
Stairway	
Monument, statue	

Notes; Columns 5 & 6

* When the cross is used, there should be a written description of what the object is, in pre-race information.

All the column 4 symbols can also appear in column 5 if the control site involves two main features.

Some of these features might have descriptors in **column 5 or 6** such as:

Junction		Shallow	
Crossing		Low	
Ruined		Deep	
Overgrown		Rocky	
Open		Marshy	

Columns 5 and/or 6 can also give the size of the feature (in metres) eg. **3** or **2x1**, or **3/1** for a boulder on a slope that looks larger from below than above.

Kontrolldefinitioner på engelska

Kom ihåg att SNÄTTRINGE-Skubbaren finns på hemsidan i färg. Bilderna syns ännu bättre där!

Av Göran Nilsson

Midnattsolgaloppen

Midnattsolgaloppen är en 4-dagarstävling som går i nord Norge i början av juli. Tävlingen arrangeras vartannat år och var i år förlagd till Bodö.
Bodö ligger norr om polcirkeln i höjd mellan Gällivare och Kiruna på Svenska sidan. Där är det midnattssol från början juni till mitten av juli vilket är en lite speciell upplevelse.

Norge är ju känt för sitt höga berg och djupa fjordar och området runt Bodö är inte avvikande. Det finns inom 4 mils avstånd 5 bergstoppar som är över 1000m och på alla högre berg låg det snö kvar. Vi bodde på en camping som låg väldigt fint ner mot havet och inte långt utanför Bodö centrum. Tyvärr i fel riktning så det gick inte att se midnattssolen där på kvällarna.

Tävlingen lockade i år ca 650 deltagare från många olika länder. De 2 första etapperna gick vid Valnesfjordens hälsocenter 5 mil Ö om Bodö. En jättestor friluftsanläggning mitt ute i skogen. Där fanns skidbacke, motionsspår, asfalterad rullskidbana, kanotpaddling och fiske. Terrängen var rätt kuperat i jämförelse med Stockholm. Delar av området bestod av kalfjällterräng med många gölar och hängmossar som rejält sög på krafter. Etapp 3 och 4 gick precis i utkanten av Bodö vid ett sportcenter. Dit upp var det en stigning på 250m och väl uppe var det en härlig utsikt över hela Bodö. Etapp 3 var en medeldistans kvällstävling på en karta i 7.500 del och med start från 21.00, men vad gjorde det när det aldrig blev mörk. Ett riktigt roligt område där banan snirklade sig runt ut på olika avsatser. Sista dagen gick banorna åt motsatt håll och var rätt kuperade. Det skilde mer än 200m i höjd

mellan den lägsta och högst belägna kontrollen på min banan. Även här var det väldigt varierande terräng men en blandning av öppen fjällterräng, mossar branta åsar och en del grönområden.

Resultatmässigt ställde jag till det redan första dagen med en 10 minuters miss på 4é kontrollen. Det var en Finländare och ett par Norrmän som blev försvåra så jag blev 4'a till slut.

Efter tävlingarna fortsatte vi med båt vidare till Lofoten. Väl där i Moskens visade navigatorn i bilen att det var 176 mil hem till Huddinge. Lofoten var otroligt fin med alla höga snöklädda berg och med fjordarna som skar in i landskap. Vägarna slingrade sig oftast efter fjordkanterna. Ibland gick vägen ut över små öar som sammanbands med broar. På många platser finns det vandringsleder upp på bergstopparna. I Ramberg kunde jag inte låta bli att ta en tur upp. Efter 40 minuters vandring visade GPS-klockan på 600 m över havet och då var det en bit kvar till toppen. Där var en fantastisk utsikt med bergens kontraster mot kritvita stränder. Det var som att vara vid Medelhavet förutom temperaturen förstås. På NV sidan på Lofoten hittade vi en rastplats, perfekt för övernattning. Himlen var klarblå så vid midnatt gick jag ner mot stranden för att fota solen. Något förvånad konstaterade jag att minst 100 andra hade kommit till denna ödsliga avkrok av samma skäl.

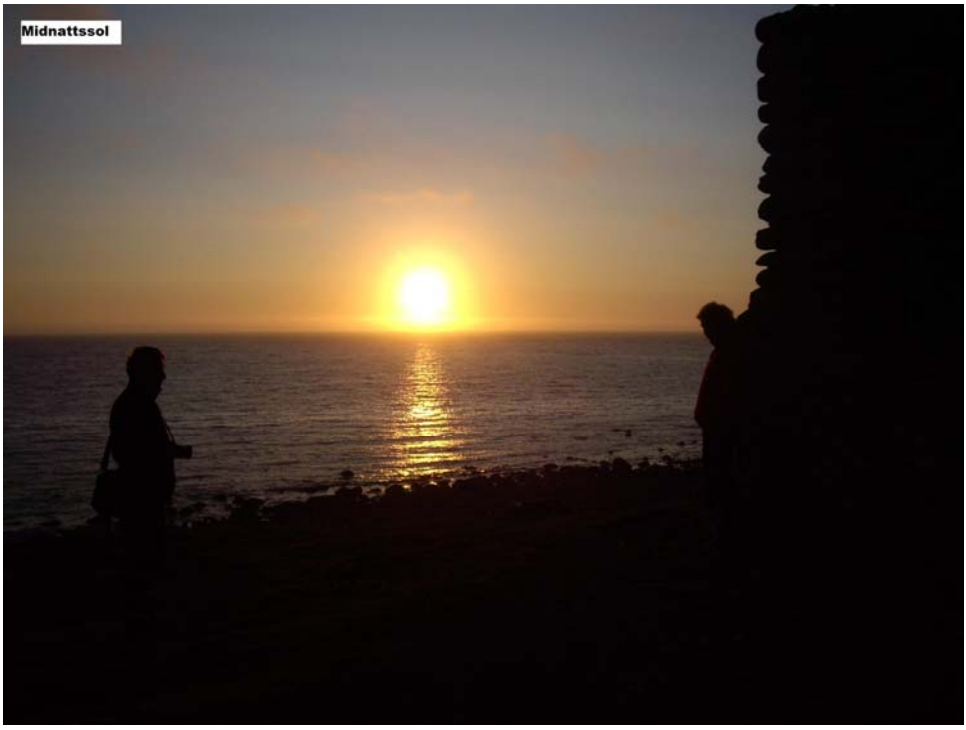
Färden gick vidare med Andenes och valsafari som mål. Tyvärr blev det ingen valtur då det blåste för mycket för att båtarna skulle gå ut.

Nu var det så dags att styra om kosan mot Sverige från denna plats belägen nordligare än treriksröset. Vi valde att ta vägen via Riksgränsen och ner förbi Kiruna. På vägen stannade vi till i Abisko och där lyckades jag få tag på kartan som går mot Lapporten med träningskontroller på. Ett fantastiskt OL-område och vid en av kontrollerna var jag tvungen att stanna till ett tag. Åt vilket håll jag än tittade så var det snöklädda toppar i horisonten.

När vi så småningom kom neråt Härnösand upptäckte vi något märkligt. Det blev helt plötsligt mörkt på kvällen, för första gången på nästa tre veckor.

Väl hemma i Huddinge visade trippmätaren i husbilen att vi avverkat 460 mil, långt men värt varje meter.

Om 2 år går Midnattsolgaloppen i Tromsö. Om ni är sugen på något annorlunda kan jag rekommendera en resa dit upp.



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 Cedérus	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 Mårts	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 Mårts	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

Telefonsvarare: 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)