



SNÄTTRINGE SKUBBAREN

NUMMER I 2011 40/124

TIDNING FÖR SNÄTTRINGE SK:S ORIENTERARE



SNÄTTRINGE SKUBBAREN

Innehåll

Sid 3. Ledare
Sid 4. Jag en Skubbare
Sid 5. Kommentarer från Naturpasset
Sid 6. Årets ungdom 2010
Sid 7. Vad händer under 2011?
Sid 8. Höst avslutningen 2010-11-28
Sid 10. Klubbträff med Johan Plate
Sid 11. Golden Rings
Sid 12. Miniknat 25-manna 2010
Sid 15. Julaftonskutet 2010
Sid 16. Höst Öst resan 2010
Sid 26. Kalender för 2011
Sid 27. Vätternrundan 2010

Redaktion SNÄTTRINGE-Skubbaren

Nadja Dahlström, nadja_d@hotmail.com
Sofia Persson, sofiapersson_b@hotmail.com
Micke Nilsson, mickebra@gmail.com
Patrik Nilsson, kolibanat@gmail.com
Annika Nilsson, annika.nilsson@vetani.se
Mats Johansson, mats.johansson@comhem.se

Framsidan

Några glada ungdomar vid prisutdelningen under höst avslutningen 2010.

Internet

www.snattringesk.se

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

Välkomna till 2011 års första nummer av favorittidningen

SNÄTTRINGE-Skubbaren

Jubileumsåret har börjat! Hur kommer det att gå? Skicka in ditt svar på tävlingen på sidan 7!

Adela har fått ännu ett svar! Läs om Algots äventyr i "miniknatskogen".

Höst avslutningen lockade som vanligt många. Denna gång hade ungdomarna själva instiftat ett pris...

Rune har åkt runt i Europa och Kristin har cyklat runt Vättern.

Detta och mycket mera kan du läsa i detta nummer.

Mycket nöje.

Redaktionen



**Manusstopp för nästa
SNÄTTRINGE-Skubbare**

är 2011-04-25

Utan er ingen tidning!

Ledare — Några rader från ordförande....

Ett nytt år, det står 2011 i almanackan och klubben har avverkat sitt 80:e årsmöte. Jag är glad och tacksam över att jag återigen fått ert förtroende att fortsätta som ordförande ytterligare ett år.

Det har redan gått en månad på detta år och vintern biter sig kvar. Ska vi få ännu en säsong som inleds av inställda tävlingar pga av all snö? Det återstår att se när kung Bore släpper taget och låter våren komma. Till dess kan vi bara fortsätta att träna så gott det går i skogen och på vägar samt på skidor.

Det här året är året då klubben fyller 80 år, den officiella starten för klubben var 22 februari 1931. Lite kurios: klubben har under åren inte enbart sysslat med orientering, det har bla även varit fridrott, fotboll, bandy, bordtennis och schack.

Ytterligare kurios, Bengt Grive var medlem i klubben i slutet av 30-talet, för den generation som inte känner till honom så går det att "Googla" fram information.

Klubben kommer att firas på flera sätt under året. Vi började med att fira på årsmötet genom att äta tårta, vi bjöds på utsökta gul-gröna tårtor.

Närmast i tiden är Jubileumsfesten den 19/3. Det är en fest för HD18-, på hemlig plats. Det är tyvärr begränsat

antal platser så var ute i god tid med anmälan!

Övrigt som kommer att hända under Jubileumsåret är en Ungdomsaktivitet/fest, Jubileums Skubbare, framtagning av en DVD med bilder och filmer om klubbens historia samt prel en Minnas afton senare under året. Om du har filmer eller bilder som rör klubben så får du gärna dela med dig av dem till mig eller till Bertil Gelius.

I år är vi även arrangörer för 25manna, en av världens största stafetter. Arrangemanget delar vi med OK Södertörn.

Helgen 8-9 oktober är det 25mannahelg vid Almnäs i Södertälje och vi arrangerar 25manna stafetten på lördagen. När vi är arrangörer av denna tävling så har vi inga egna deltagande lag. Över 125 funktionärer kommer att behövas från Snättringe, så var beredd att ställa upp.

Det är tack vare intäkterna från denna tävling som vi kan fortsätta att erbjuda subventionerade startavgifter till tävlingar, läger, klubbkläder, tävlingsresor och andra aktiviteter.

Vi ses i skogen när det börjar töa.

Agneta

JAG, EN SKLUBBARE

Namn: Rune Rådeström

Ålder: 67, fyller 68 i feb.

Varför började du orientera?

Lockades av kompisar att börja orientera i Huddinge Skidklubb i slutet av 50- talet. Från 1960 blev det Snättringe och då tändes intresset ordentligt.

Hur ofta tränar du?

I regel någon form av träning dagligen. Det varierar mellan löpning, cykling, skidor på vintern och styrketräning på gym 2 gånger i veckan året om. Vid skadeperioder blir det mycket motionscykel där man kan träna intervaller effektivt. Löpningen sker helst i skog, gärna med karta, eller som backintervaller på löpband.

Största framgång?

Som junior, uttagningen till nordiska mästerskapen 1963. Som senior, landslagsuppdrag i slutet på 60-talet. Som äldre, vinsterna vid Veteran-VM och 5-dagars.

Största besvikelse? Kanske 1968 då jag inte kom med till VM trots 3:e och 4:e platser på testerna. Hoppades på VM-deltagande.



Övriga intressen? Mycket kretsar runt orienteringen. Jag gillar naturen, det är kanske därför jag valt orienteringen som sport. I övrigt gillar att cykla och resa.

Senast lästa bok? Böckerna i Millenniumserien, för andra gången.

Senast sedda film? Luftslottet som sprängdes.

Beskriv din tandborste: Blå/vit och eldriven.

Vad äter du till frukost? En tallrik fil/yoghurt med müsli. Kaffe/te och

smörgås.

Beskriv dig själv: Kvällstrött och morgonpigg. Noggrann och analytisk (kommer nog från min yrkesroll som forskningsingenjör inom massa och papper). Envis och tjurig när det gäller träning.

Vad tycker du om Snättringe Skubbaren?

Imponerande att vi har en klubbtidning med 39 år på nacken. Proffsig utförande, läser den genast när den kommer. Kul att många ungdomar skriver artiklar.

Kommentarer från Naturpassets deltagare

Här är några kommentarer från sommarens naturpass av de som har lämnat in sina startkort.

Camilla: Det var otroligt roligt att springa och orientera igen efter 20 år och se att jag ännu kan.

Fred: Inbjudan till många härliga pass i skogen och tillfällen att prova på orientering.

Martina:ett semesternöje att längta efter.....

Sebastian: Bra att banan fanns så att jag kunde öva inför skolorientering. Roligt.

Mats: Hälsosamt och stärkande

Stig: En utstakad upplevelse. Tack.

Regina: KUL.

Karin: Naturpasset ger perfekt möjlighet till krav för introduktion av den bästa motionsidrotten - orientering

Jan: Trevligt som vanligt.

Göran Johansson

Årets ungdom 2010

Utmärkelsen årets ungdom får man om man lyft sig och utvecklats under året. Man ska även ha tränat regelbundet, gjort ett par bra tävlingsresultat samt vara en person av den sociala sorten.



Juryns motivering

En person som har tränat mycket och tävlat intensivt under året. Missar sällan en träning eller tävling.

Detta har resulterat i en rejäl utveckling såväl löpmässigt som orienteringsmässigt. Är säker i sin orientering och gör sällan någon djupdykning.

Denna SSK'are är glad och trevlig mot alla och även en mycket bra klubbkompis och en god förebild för de yngre.

Resultat att nämna är bl a USM deltagande med en fin 16:e plats på sprinten och en utmärkt 1:a sträcka på distriktsstafetten, 23:a. 5:a på DM lång och en strålande nattsträcka på Ungdomens 10-mila!

Utmärkelsen "Årets ungdom" tilldelas 2010:

David Hector

Följande har tidigare erhållit utmärkelsen Årets Ungdom

1995 Nina Nilsson
1996 Sara Lundblad
1997 Peter Granath
1998 Marlene Blomqvist
1999 Sofia Persson
2000 Anna Tiderman
2001 Fredrik Holgersson
2002 Erik Paulsson

2003 Mikael Nilsson
2004 Anna Movin
2005 Jenny Dahlström
2006 Maria Movin
2007 Simon Hector
2008 Simon Fröjd
2009 Tiemo Schramm

Vad händer under 2011?



Nu är det dags att tippa om nästa säsong, vad kommer att hända i Snättringe SK under 2011? Här listar vi frågor som medlemmarna får svara på och den som är närmast rätta svar när året är slut vinner.

1. Vad tar vi för placering på första herrlaget på Tiomila i Tullinge (placering 2010: 182)?
2. Vad tar vi för placering på första ungdomslaget på Tiomila (128)?
3. Vad tar vi för placering på första damlaget på Tiomila (181)?
4. Hur många pallplatser, totalresultat, alla klasser inräknade, tar vi på O-ringen i Hälsingland (antal 2010: 3)?
5. Vilken placering kommer förstalaget på Halikko Viesti (88)?
6. Hur många DM-guld tar vi, alla distanser inräknade, endast huvudklasser (7)?
7. Hur många DM-medaljer tar vi, alla distanser inräknade, endast huvudklasser (19)?

Skicka in dina svar till simon.hector@hotmail.com senast den 31 mars. Resultatlistan kommer att publiceras i samband med höst avslutningen 2010 och då kommer pris till de tre främsta att delas ut. Frågor om tippningen skickas också till simon.hector@hotmail.com.

Resultatberäkning

För varje fråga kommer det att göras en resultatlista. Sedan räknar man ut den sammanlagda resultatlistan genom att lägga ihop alla placeringar, och den person som får minst poäng vinner.

Höstavslutningen 2010-11-28

Söndagen den 28 november samlades ett stort gäng ungdomar, ledare och föräldrar i klubbstugan för att sätta punkt för 2010 och göra ett avstamp för 2011 års verksamhet.

Vi bjöds på kul orientering i form av kalender-OL. Efter orientering utomhus väntade nästa orienteringsmoment - fotoorientering inomhus och därefter serverades en god pannkaksbuffé i klubbstugan.

Höjdpunkten på höstavslutningen är prisutdelningen. Priser delades ut till segrarna i kalenderorienteringen, supercupen samt speciella prestationer under året. Dessutom presenterades "Årets ungdom" och nytt för i år "Årets ledare".

Segrare i kalender-OL - Sofia Fureby och Simon Hector.

Årets Rookie: Tobias Karlsson - Har gjort enorma framsteg och deltagit på flera tävlingar i H12 och visar god träningsflit.

Årets "Räddare": Marcus Genberg - Årets "Räddare" till 4:e platsen i ungdomsserien.

Årets trivselhøjare: Jesper Andersson - Trivselhøjare på träningar, tävlingar, läger och i bastun.

Årets ledare: utsedd av ungdomarna blev Rune Rådeström.

Specialpriser:

Simon H - 1:a plats H13 5-dagars. Seger i nästan ALLA individuella DM disciplinerna, UP-segrare i H14 + MÅNGA andra segrar.

Martin - 6:e plats H14 5-dagars, 7:a i UP H14

Frida H - 1:a plats D10 DM + flera individuella segrar.

Alva/Anna/Märta - 3:e plats D14 DM stafett

Simon F/Simon H/Tiemo - 37:e plats Junior SM-stafett

Supercupen - Alla ungdomar samlar poäng vid deltagande i klubbträningar, läger och tävlingar. På höstavslutningen delas pris ut till alla som under året har fått ihop poäng.

Årets resultat

Födda 1990-1997

David Hector	13900 poäng
Simon Hector	13300 poäng
Märta Fröjd	11400 poäng
Alva Karlsson	10900 poäng

Födda 2001-

Cecilia Hector	6900 poäng
Jacob Tedhamre	6000 poäng
Jesper Lidmar	4300 poäng
Simon Joon	4200 poäng

Födda 1998-2000

Kristina Tedhamre	12500 poäng
Mattias Kallhauge	10700 poäng
Wilma Karlsson	9800 poäng
Frida Hector	9700 poäng



Du har väl anmält dig?

Snättringes 80-årsfest vill du inte missa. Har du inte redan anmält dig gör det på hemsidan nu. Sist anm. datum 25/2. Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.

Lördag 19 mars 2011
HD18 och uppåt



Klubbträff med Johan Plate den 13 oktober 2010

Johan Plate har studerat pedagogik, sociologi och psykologi. Han är konsult och mental rådgivare på heltid.



Vi visste inte riktigt vad vi skulle vänta oss när vi satte oss ned för att lyssna på Johan Plate. Han var en mycket duktig föreläsare som verkligen fick med sig sin publik. Han varvade teori, praktik och roliga anekdoter om vart annat. Ingen risk att somna på denna föreläsning.

Han ställde oss en hel del frågor t ex. Var går gränsen för mänsklig prestation? Det är nog ingen som riktigt vet detta, men bilden av oss själva gör vad vi kan prestera. Han menar att det finns "ingen gräns" för den psykiska prestationen, "ingen gräns" för den fysiska prestationen utan att det är "vår bild" av vad som är möjligt som styr prestationen. Det är verkliga och tänkta upplevelser som skapar grunden för kom-

mande prestationer.

Annat att tänka på är motivation och känsla. Vad har vi för motiv? Mål? Vilka resultat, processer och känsla vill vi nå? Det är viktigt att fokusera på handlingen hellre än resultatet. Man ska inte fokusera på misstagen utan notera dem, men inte värdera dem. Titta istället på vad som gick bra och utgå ifrån detta.

Det viktiga är alltså att medvetandegöra – acceptera – förändra.

Detta var bara en lite kort om vad Johan pratade om i nästan två timmar. Ni som inte var där missade något mycket intressant och roligt att lyssna på.



Årets 25manna-helg
är den 8-9 oktober
Almnäs Södertälje
www.25manna.nu



Golden Rings

Hellas nytänkande har skapat det nya konceptet Golden Rings, en återkommande parstafett med en man och en kvinna i laget. Männen springer första sträckan medan kvinnan springer den andra.

Den 14 november var det dags för säsongens sista (i princip, i alla fall) tävling, Hellas parstafett Golden Rings. Tävlingen genomförs alltid i november (snöfritt i år), denna gång vid Hellas klubbstuga i Granby. Golden Rings var uppdelad i tre klasser: gifta par; andra kombinationer; ungdomar.

Jag deltog tillsammans med min syster Frida i ungdomsklassen, där vi segrade mot sex andra lag. Vi fick en tidsbonus på fem minuter eftersom min bana var längre och svårare än Fridas. Alla som hade en löpare mellan 13-16 år fick alltså en tidsbonus. Även de i vuxenklasserna hade skillnader i starttider beroende på sin ålder.



En del av SSK:s Golden Rings-löpare. Från vänster: Monica Fröjd; Tomas Movin; Kristina Tedhamre; Frida Hector

Banorna var av medeldistanskaraktär i Granby-området medan det för HD10 och HD12 var banor inne i koloniområdet Granby. Kul att så många SSK:are hittade ut till tävlingen och ett tack till SoIK Hellas för ett roligt arrangemang.



Av Algot Sjöstrand (med viss hjälp av mamma Elin Svensson)

Miniknat 25-manna 2010

Efter att ha läst Adelas insändare har jag väntat hela året på att få en chans att springa miniknat och berätta om det. På 25-manna blev det äntligen dags för min miniknatsdebut! Här kommer min berättelse.

Miniknatet på 25-manna hade hittat ett helt perfekt skogsområde. För er som inte bara sprang tävlingen utan också var funktionärer, så minns ni kanske att funktionärsparkeringen var på en väg runt ett litet skogsparti. I den skogen gick miniknatet av stapeln. Det fanns alltså ett tydligt uppfångande föremål runt hela skogen om man skulle råka springa fel.

När man kom till miniknatet fick man först anmäla sig. Om man ville fick man ha en nummerlapp, men jag tyckte att den verkade obekvämt och hoppade över det. Sedan fick man låna en SI-pinne. Det här är en klar fördel om man jämför med direktanmälan där man brukar kunna hyra en SI-pinne. Trots att det var gratis att låna pinne kan jag ändå rekommendera att man tar med sig en egen pinne om man har det för då kan man ju starta snabbare!



När man stämplar använder man sin SI-pinne. Stämplingsenbeten sitter väldigt högt upp, så det är lite svårt att nå.



MINIKNAT 25 manna LÖT 2010-10-09

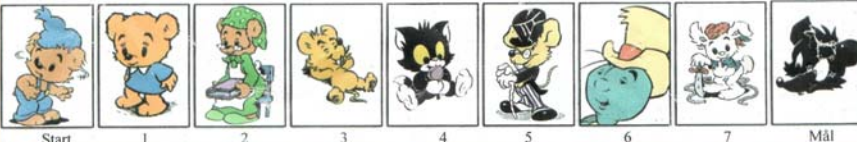


0 10 20 30 40m
Skala 1:1 750 Eäcvidistans 4m



Namn: ALGOT

Klubb: SNÄTTRINGE SK



Banan man fick springa på miniknatet.

Från anmälan fick man gå en liten bit för att komma till startpunkten och sedan fick man följa snitslar mellan kontrollerna. Vid start, mål och alla kontroller finns en stämplingsenhet där man kan stämpla med sin pinne. Då piper det. Jag stämplade minst tio gånger på varje kontroll. Det är lite svårt att stämpla för stämplingsenheterna sitter väldigt högt upp. Om enheten inte verkar fungera finns även en vanlig stämpel som man kan stämpla i kartan med. Den är ännu svårare att använda om man inte är så stor, men jag fick hjälp av mamma.



Så här glad blir man när man kommit i mål och fått pris.

Banan gick i olika sorters skog. Ibland följde snitslarna en stig och ibland fick man klättra rakt uppför ett berg. Särskilt sträckan från kontroll 4 till kontroll 5 var väldigt brant. Här fick pappa lyfta mig över stockar och på andra ställen där jag inte kunde komma fram själv. Om ni undrar vad själva kontrollen satt, så var det vid en flaggstång uppe på bergets topp.

Efter femman var den svåra delen av banan avklarad och man fick gå lite nedför istället. Det var ganska många andra barn som sprang om mig på vägen och det är roligt för då kan man titta på dem.

Till slut kom jag fram till målet och då var banan slut. Det tyckte jag var lite tråkigt, för det gick ju att se startpunkten från målet och dit skulle man kunnat gå och stämpla lite till.

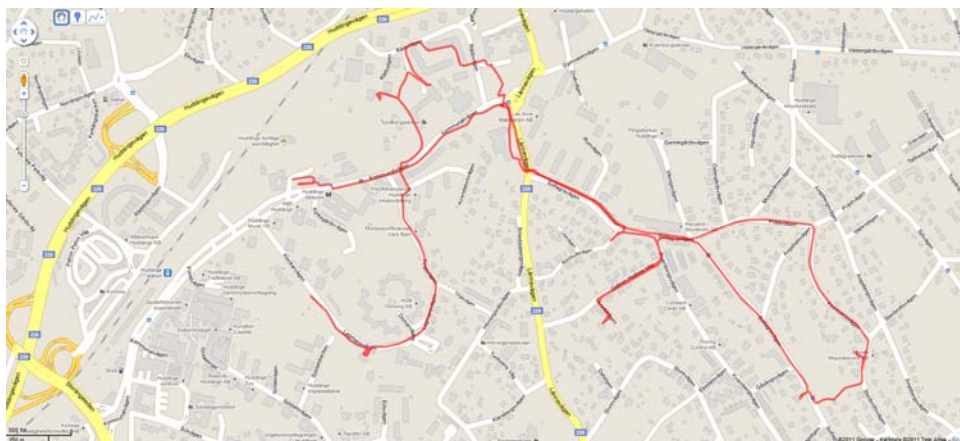
När man kom tillbaka till anmälningstältet fick man lämna in SI-pinne och då fick man en dricka i pris. Det var bra för banan var ganska lång och det tog rätt lång tid att komma runt och då blir man ju törstig. Jag hade aldrig gått så här mycket själv tidigare, men det gick bra om man hade en förälder att hålla i handen och en som gick före och påminde om vart vi skulle. Hoppas att jag får springa mer miniknat i vår, för det var väldigt roligt att stämpla! Då kanske jag kan springa lite också.

Fakta om Algot:

- Algot var drygt 18 månader vid miniknatsdebuten.
- Algots mamma heter Elin Svensson och hans pappa heter Jonas Sjöstrand.
- Algot har en gul tandborste med Bamse på.

Julaftonskutet 2010

Efter ett års vila var Julaftonskutet tillbaka 2010. Bertil Gelius som varit ansvarig tidigare år har klivit ned och jag, Sofia Persson, och Anna Tiderman fick uppdraget att föra traditionen vidare.



Vad är då julaftonskutet?

Varje julafton träffas de medlemmar som vill på en samlingsplats som är bestämd i förväg för en gemensam löprunda på ca en timme. Vi springer hem till olika medlemmar i klubben och önskar God Jul samt överlämnar en liten julhälsning.

Anna och jag träffades hemma hos mig en kväll och gjorde en slinga som vi kunde tänkas springa. På julaftonen var det samlingsplats vid Isakssons kulle i Sjödalsparken. I ca 10 minusgraders kyla samlades det åtta tappra SSK:are som ville ut på en löprunda innan julmaten. Vi sprang omkring en timme och de medlemmar som vi besökte uppskattade att vi kom.

Till nästa år hoppas vi att det blir en bättre uppslutning där alla är välkomna så att denna fina tradition kan leva vidare i flera år till.



Vi som sprang.

Höst Öst resan 2010

Eller Absolute Ex-Yugoslavia and eight other countries som Peo Bengtsson kallade resan. Temat för resan var således att besöka och orientera i samtliga sju länder i före detta Jugoslavien samt dessutom i ytterligare åtta länder. Det skall absolut vara orientering varje dag och gärna två gånger om dagen. För min del blev det 14 dagars bussresa med 19 orienteringar.



Prisutdelning i Polen. Fr.v. Bo Göran Gunnarsson, Rune, Björn Linnerjö

Söndag 31 okt. Alagille

Vi är ett 10- tal stockholmsorienterare som träffas på Stockholms Central för att ta X2000-tåget till Tranås. Där hämtar en av Ingemar Carlunds bussar oss för färd till Smålandskaveln där ytterligare resenärer skall ansluta. Hinner precis dit för att se segrarlaget i damklassen gå i mål. Färden går vidare till Åhus utanför Kristianstad för Ålagille. Här möter Carlunds buss nr 2 upp med resterande deltagare, vi är nu drygt 60

resenärer men det skulle bli betydligt fler senare på resan. 22.30 är det dags för avfärd med färjan Ystad - Swinoujscie.

Måndag 1 nov. Storbildsskärm i Polen.

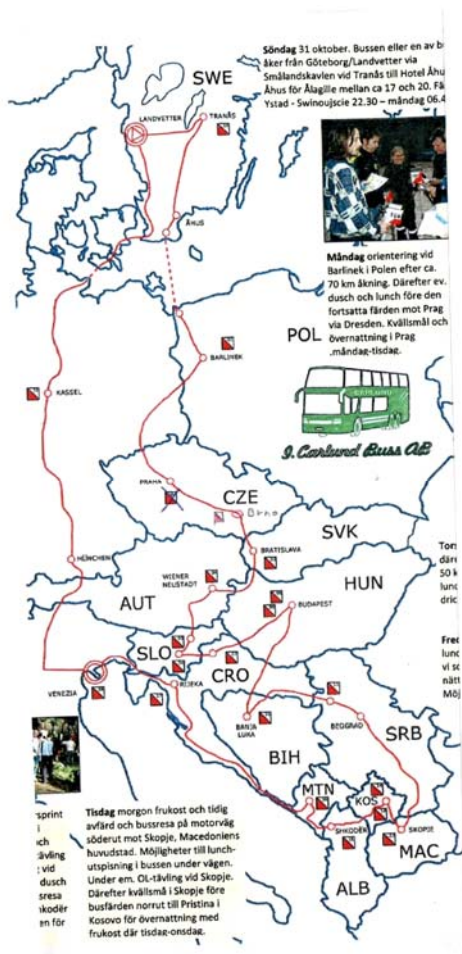
Efter landstigning vid 7-tiden, bussresa några timmar till Barlinek i Polen där resans första tävling skall äga rum. Jag springer som i de flesta fall mellanbanan men ibland på resan är det bara två banor och då blir

det den långa för min del. Banan är 4 km och ganska enkel. Terrängen består av lättlöpt, kuperad bokskog. Inspirerad av den fina terrängen gör jag ett i det närmaste felfritt lopp och får bästa tiden på banan, 20 sekunder före Björn Lannersjö. Vi två skulle i fortsättningen ha många jämna kamper. De polska arrangörerna hade verkligen gjort ett proffsigt arrangemang. I ett tält visades resultat och mellantid direkt efter avläsning på en storbildsskärm. Imponerande för en enkel Höst Öst tävling. Damer och herrar får samsas om två duschar i en närliggande skola. Efter lunch på en trevlig restaurang i Barlinek går färden vidare till Prag för övernattnig.

Tisdag 2 nov. Resans största bom.

Idag är det bara 34 mil att åka till Bratislava i Slovakien. På vägen skall vi springa utanför Brno. Det är soligt och sensommarmärme, vilken skillnad mot hemma. Bra banor och karta med kartbyte mellan 1:10 000 och 1:4000 då banorna passerade ett detaljrik parti. Jag fixade inte detta utan gjorde här resans största bom. Tappade kartkontakten bland en massa färör, blev osäker och kommer till kontroll 14 och tror att det är nr 13. Springer en bit men ingenting stämmer. På håll syns stora hus men det finns inga ens på kartan (husen låg utanför kartan). Vänder tillbaka och konstaterade att jag varit vid fel kontroll. När jag väl tagit kontroll 13 i rätt ordning måste jag återvända till kontroll 14 för tredje gången. Nu var det inte så långt mellan kontrollerna, kanske 100 m, men missen rörde sig om 5 minuter.

Efter tävlandet blev det hotellrumsdusch i ett närliggande hotell och lunch före 15-milaresan till Bratislava med inkvartering på ett slitet hotell från kommunisttiden. Kväl-



len ägnades åt en stadsrundtur under ledning av två duktiga engelsk-talande guider.

Onsdag 3 nov. Sprint bland murar och trappor.

Morgonsprint före frukost står på programmet. Starten är belägen nära hotellet och början och slutet av banan är enkel inne i gamla staden. Men en del av banan går runt slottet med sträckor som är svårframkom-

liga bland murar och trappor. Inget som passar mig, jag har alltid haft svårt för den typen av orientering när det är svårt att se på kartan var man kommer fram. Ett gäng yngre slovakar toppade resultatlistan, kanske med en viss lokalkännedom.

stryk med 7 min av en lokal (och förmodligen yngre) löpare. Efter löpningen, dusch, lunch och färd till Maribor i Slovenien. Vi blir inkvarterade på ett utmärkt hotell alldeles vid foten av den berömda slalombacken. Här skall vi bo två nätter, skönt att slippa hotellbyte varje dag.



Start och mål nedanför slalombacken i Maribor

Förflyttning 10 mil till Wiener Neustadt i Österrike och dagens andra lopp. Här känner jag igen mig. Det är samma plats där kvältävlingarna gick vid Veteran-VM 2006. Ett bra område med mycket detaljer. Det är medeldistans, en utmärkt bana med klurig orientering. Gör ett bra lopp, bara några mindre misstag vid två gömda skärmar. Blir 3:a bland Höst-Öst resenärerna men får

Torsdag 4 nov. Drömterräng i Rogla.

Även idag är det en morgonsprint före frukost. Start och mål är placerade på slalombackens stopplan intill hotellet. Bra bana och terräng med undantag för första delen (taggbuskar och lerigt gärde). Får just i startögonblicket höra av arrangören att kartan inte är så bra i början vilket man kunde hålla med om. Gör inga egentliga

misstag men det var jobbiga backar, knappast någon sprintkaraktär på banan.

Dagens andra tävling är en medeldistans i skidorten Rogla. Vi åker på slingrande vägar högt upp genomorstammig gran-skog. Väntar mig en kuperad orientering i storskog men det blev något helt annat. På 1500 m höjd öppnar sig terrängen med halvöppna områden liknande alpängar. Här och där går gator för skidspår, man har kört världscuptävlingar i området. Det är varmt och strålade sol, dagen innan var det dimma och regn och för 5 dagar sedan låg här massor av snö. Men nu hade nästan allt smält. Tala om tur med vädret. I den inspirerande miljön kör jag på för fullt. Det är terräng som passar mig, lättlopt och bra sikt. Det blir också en klar seger på mellanbanan, mitt bästa lopp på resan tillsammans

med Spartacus Cup-tävlingen senare.

Kvällen ägnas åt en trevlig gårdsfest uppe i bergen där all mat och dryck (läs vin) var egenproducerad.

Fredag 5 nov. Gropterräng i Kroatien.

Dagens etapp är 34 mil till Budapest. Vi skall passera 2 gränser (Slovenien-Kroatien-Ungern) och varje passage tar i genomsnitt 1 timme främst mellan de ex-jugoslaviska länderna. Men det har blivit mycket bättre jämfört med förr i tiden. Under hela resan passerade vi 11 gränser som krävde passkontroll och totalt tog det nog ungefär lika många timmar. Ingenting jämfört med resan runt Svarta Havet 2007 där tullandet tog bortemot 2 dygn.



Fint väder i Rogla, Slovenien

På vägen skall vi springa utanför byn Varazdin i Kroatien. Vi åker genom små byar och får se miljöer som den "vanliga" turisterna aldrig kommer i kontakt med. Tävlingscentrum ligger vid ett naturvårdsområde och är vackert belägen med små dammar prydda med träskulpturer. Det var kuperade och bra banor på en karta som stämde bra förutom att en del stigar saknades på kartan. Kontrollerna (10 av totalt 15) utgjordes mest av stora eller små gropar och skärmarna satt alltid längst ner. Jag startade 1 min. efter Björn Lannersjö och vi fick snart sällskap runt banan. Men en lokal löpare var ofin nog att slå mig. Vid prisutdelningen fick jag medalj och en flaska vin som sparades till Berits och min Venedigvistelse. Efter loppet bjöds vi på mat och dryck samt mängder av kakor till kaffet. Det var en riktigt gemytlig stämning i det soliga vädret, så avfärden mot Budapest drog ut på tiden.

Lördag 6 nov. "Barnbanor" på Spartacus Cup.

Dags för första "riktiga" tävlingen, Spartacus Cup utanför Budapest. Det är en 2-dagars tävling med individuell start båda dagarna och ett sammanlagt resultat. Det är en stor tävling, gissar på 700-800 deltagare. Den har en lång tradition, i år var det den 58:e årgången. Jag har sprungit tävlingen ganska många gånger. Första gången var 1969 men på den tiden i det kommunistiska Ungern hette den 7-novemberpokalen. Tävlingen går ofta i ett storkuperat bergsområde, Vertesbergen, som är det bästa partiet i Budapeststrakten. Men i år var terrängvalet och även banorna kass. Eller som vår guide sade "Vertesbergen är vårt bästa område men i år använde man dess sämsta del". Banorna, åtminstone för oss äldre, var av HD12/14-svårighet. Första delen gick i

helt öppen terräng, i och för sig kuperat men bara att löpa för fullt. Andra halvan gick mestadels i helgrönt men ändå enkel banläggning. Jag gick för fullt och gjorde ett felfritt lopp som resulterade i vinst med dryga 3 minuter, ett bra utgångsläge inför etapp 2. Allt var dock inte dåligt, man hade valt ett utmärkt TC med parkering alldeles intill. För två år sedan var det 4 km att gå (eller lifta) från bussparkeringen. Det fina vädret bidrog även till en trivsamtävling, arrangörerna menade att det var den varmaste Spartacus Cup någonsin.

Vid återfärden fanns tid för en av resans få kulturella aktiviteter. Under ledning av Laszlo Deseös, för 40 år sedan ungersk elitlöpare och sedermera ungersk ambassadör i Danmark och Sverige, åkte vi runt i Budapest och beskådade många pampiga byggnader.

Söndag 7 nov. Seger på Spartacus Cup.

Jag har tidig start idag och åker därför ut med första bussen. Har bestämt mig för att ta det lite lugnare idag och gå på säkerhet för att säkra totalsegern. Men det höll på att gå på tok redan vid 2:a kontrollen. Det är en liten grop nära en stig. Vet exakt var jag är men ingen grop eller skärm syns till. Letar lite i sidled och hittar gropen efter någon minut med skärmen ordentligt gömd längst ner i gropen. Ett skolexempel på felaktig skärmlacering. Men den lilla missen stör inte och resten av banan går bra. Det blir en klar totalvinst även om Björn Lannersjö var några sekunder snabbare idag. För övrigt gick dagens bana i ett bättre parti än gårdagens och med bättre banläggning.

Vi är nu drygt 100 resenärer då många kommit till Budapest med flyg. Båda bussarna kommer därför vara ganska fulla under resans 2:a vecka. Buss nr 1 kommer

iväg 1.5 tim. före buss nr 2 där alla pristagare skall åka. Det var nog bra för gränspasseringsarna (vi skall passera två gränser Ungern-Kroatien-Bosnien och det går fortare med en buss än med två). Vid 22-tiden

enkla banor på en bra karta men några kontroller satt inte riktigt på rätt plats. För endå gången på resan används stiftklämmor, imponerande att Sportident fått så stort genomslag här nere. Naturligtvis ligger



Gatuförsäljning av cigaretter i Kosovo

var vår buss framme vid hotellet i Banja Luka där en bastant middag serverades. För min del räckte det med förrätten innan det var dags för god natt.

Måndag 8 nov. Natt-OL med "snubbeltrådar"

Avfärd kl. 7 till sprint-OL inne i staden. Två banor och den längsta är 4.7 km, väl långt för sprint. Men en mellanbana fixas lätt genom avkortning till 3.7 km. Det är

några kontroller på slutet inne i en borg vilket ställer till en del problem. Efter tävlingen återfärd till hotellet för dusch och frukost. En planerad kort Banja Luka-sightseeing talades aldrig om, och det var lika bra, det skulle bli sent nog ändå idag. Vi skall nämligen passera två gränser och hinna med en tävling i Serbien.

Tiden går och så småningom står det klart att vi inte hinner till tävlingen i dagsljus. I och för sig inget ovanligt på Höst Öst. Av artighet mot arrangörerna åker vi ändå till

tävlingsplatsen, kommer fram vid 17-tiden och då är det mörkt. Men många av deltagarna har varit med förut och tagit med lampor av något slag. Det rörde sig om diodlampor som kartlyse, mobiltelefoner och t.o.m. någon riktig pannlampa. Ungefär hälften gav sig ut i skogen och utav dessa lyckades hälften ta sig runt en bana. Jag har en liten diodlampa och tänker försöka ta några kontroller. Sticker iväg på korta banan, 2 km, och lyckas ta mig runt på den inte alltför imponerande tiden 37 minuter. Extra besvärligt var att skogen var full av löphindrande ”snubbeltrådar”, långa revor som slingrar sig runt fötterna. I fortsättningen tänker Peo rekommendera pannlampa i packningen vid kommande Höst Öst resor, men varför inte planera restiderna så att man hinner springa i dagsljus. Senare fick vi ett bra kvällsmål och övernattning på hotell Slavija i Belgrad.

På vår färd genom Bosnien syntes inga spår efter kriget på 90-talet. Men vid infarten till Belgrad åkte vi förbi byggnaden som tidigare var försvarshögkvarteret. Den var fortfarande lika sönderbombad som för 10 år sedan.

Tisdag 9 nov. *Mörkgrön karta i Makedonien*

Avfärd redan 06.30 för vi har 43 mil till Skopje i Makedonien och dagens tävling. Det finns inte tid till ett lunchstopp, den får vänta till efter tävlingen. Men i bussen finns varma smörgåsar och vafflor. Tävlingsplatsen var vackert belägen vid en restaurant högt uppe på ett berg med vidunderlig utsikt över Skopje. Det blir sent även idag trots tidig avfärd, men bara några sent startande måste bryta p.g.a. mörker. Det blir lite av parodi på orientering, kartan kunde ha varit mycket bättre. Kartans tre gröna färger (90% av kartan var grön) var mel-

langrönt, mörkgrönt och mörkgrått. Kartan var så mörk att det var svårt att se stigarna och dessa måste man utnyttja. Sedan fanns inte så mycket annat på kartan än höjdd kurvorna och de var många d.v.s. det var brant. Banan var inte årets roligaste, den följde en dalgång några km bort och gick sedan tillbaka på andra sidan dalen. För 10 år sedan sprang jag i Makedonien på en mycket bättre karta, utvecklingen tycks inte ha gått framåt. Den sena lunchen vid 17-tiden smakade däremot mycket bra.

De 9 milen som återstår till Pristina i Kosovo går snabbt så vi är framme i vettig tid. Inkvartering på ett förvånansvärt modernt hotell. Hotellet hade skickat en rumsfördelningslista till Peo, men nu var det helt andra rumsnummer som gällde. Det ställer till en del oreda (och ilska hos Peo) men till slut får alla sina rum.

Onsdag 10 nov. *Varning för minor*

Vi har nu 5 tävlingar framför oss i Kosovo, Albanien och Montenegro. I dessa länder fanns inga lokala banläggare utan tävlingarna skötte vi själva, främst de yngre resenärerna i gruppen. Ett styvt jobb med utsättning, intagning och bevakning av kontroller. Jobbet innebar även att sköta start och mål, dessutom hann de med att springa banorna.

Den här dagen stämde ingen tidsplanering. Vi skulle ha första start på morgonsprinten i en park redan 07.30. Då vi kom till tävlingen meddelades det, att sportministern skulle inviga tävlingen kl. 8 så starten försenades. Det blev en utmärkt tävling på en riktigt bra karta, ungefär som att springa Stockholm City Cup. Imponerande bra karta där en del av grundmaterialet utgjordes av Google Earth. Promenad tillbaka till

hotellet, frukost och sedan utfärd till dagens andra tävling som skulle gå i skog. Vårt hotell låg så centralt att bussen måste parkeras långt bort. Vi samlades utanför hotellet men ingen buss kommer. Medan vi väntar kan man beskåda en omfattande gatuför-

fick därför natten innan läggas om så att man sprang runt på en stor väg som inte fanns på kartan. Till hjälp fick vi därför med oss en satellitbild från nätet. Även på några andra delar av banan hade det varit bättre att orientera efter satellitbilden än



Del av park-OL området i Albanien, sett från hotellfönstret

säljning av allehanda ting. Limpor med cigaretter är populärt. Får så småningom höra att chauffören inte hittar bussen. Den har väl inte blivit stulen? Efter någon timme dyker bussen upp, inte speciellt lätt att ta sig fram med en stor buss på trånga gator och i den kaosartade trafiken.

Kartan vi skulle springa på var en gammal militärkarta med 10m ekvidistans. Ett område kunde inte garanteras minfritt, banan

efter kartan. Det fanns stigar som stämde med kartan men inte alla. Öppen terräng stämde si så där. Kuperat var det med besked, nästan 200 m i höjdskillnad mellan start och banans högsta punkt. Men det var en trevlig målplats bredvid en fotbollsplan där vi kunde bese en lokal match. Och våra värdar bjöd på Red Bull vid målgång.

Vi hade behållit hotellrummen i Pristina för att kunna duscha, men blev så försenade att

Peo fick betala 500 euro extra för sen utcheckning.

Först kl. 17 startade 24-mila resan till Albanien och då var det redan mörkt. Efteråt menade även Peo att eftermiddagens orienteringen varit onödig och att vi därigenom missade den vackra naturen mellan Kosovo och Albanien. Kl. 22 var vi framme vid det 6-stjärniga Grand Hotel Europa i Skhodër,

Torsdag 11 nov. *Stenigt och arga hundar i Montenegro.*

På morgonen genomfördes en sprintorientering i en park utanför hotellet i Skhodër. Bra karta men inte så svårt, ungefär som att orientera i Kungsträdgården. Alla sprang samma 2 km bana. Jag hade 14 minuter, Allra snabbast var naturligtvis de yngre med en bästa tid på 9 minuter. Efter frukost



Vågar man åka buss här, Skhodër, Albanien

resans flottaste hotell. Det hade åtminstone jag inte väntat mig i Albanien. Middagen hoppade jag över, kanske en miss, det lär ha varit den bästa på resan.

skall vi åka närmaste vägen till Podgorica i Montenegro men en av resans finska deltagare hade varit uppmärksam och hört att den vägen var avstängd för tyngre fordon. Vi fick därför ta en längre väg efter kusten. Den vägen började med en mycket smal och gammal träbro. Vågar man åka över med bussar? Men när en lastbil fullastad

med grus passerade beslöt vi att göra bussarna lättare genom att promenera över bron. Vi anlände i god tid till Podgorica sedan gränspassagen Albanien-Montenegro klarats av överraskande snabbt. Eftermiddagens orientering skall gå på en skogskarta 1 km från vårt hotell. Kartan färdigställdes veckan innan av en utsänd kartritare, otroligt bra med tanke på det bristfälliga grundmaterialet. Den steniga terrängen var däremot inte så kul och ett tilltagande regn gjorde att det blev väldigt halt. En del (bl.a. jag) hoppade över en kontroll då vi fick höra att det inte fanns någon skärm där. För att undvika en stenig sluttning tog jag på ett ställe en omväg förbi några hus. Vägen passerade en gårdsplan och där fanns tre bundna hundar. De var helt vansinniga och gjorde allt för att komma loss. Passagen skedde med bultande hjärta och en bön om att kopplen inte skulle brista.

Fredag 12 nov. Åka buss i sol- och dimma.

Mycket tidig start på morgonens sprint- OL - den 6:e före frukost på resan – i samma område som gårdagens orientering. Men nu var det soligt och torrt, korta banor och snällare banläggning, så orienteringen var mer angenäm än gårdagens. Redan vid 9-tiden var vi iväg för idag är det långt att åka, 80 mil till norra Kroatien och bara hälften är motorväg. Vi får en mycket vacker färd på slingrande vägar, i soligt väder, utefter Adriatiska havet. Vid ett fotostopp ovanför Dubrovnik passar en del på att handla vackra handbroderade dukar. Några veckor senare visade TV bilder på översvämmade gator i Dubrovnik.

Vid midnatt får vi lots av kroatiska arrangörer till vårt boende. Det går under en lång stund bara uppför på smal och slingrande väg i tjock dimma. Så småningom stannar

bussarna och på håll syns svaga lampor i dimman, de flesta av oss skall bo där. Ett mindre antal, däribland jag, skall bo på ett annat ställe som vi passerat. Bussarna försöker vända men det går inte i dimman. En viss förvirring utbryter, där vi står utanför bussarna i mörker, dimma och regn. Det är inte helt klart vilka som skall bo på den andra förläggningen och hur man tar sig dit. Nå allt löser sig till slut. Med vår guide som vägvisare släpar vi våra resväskor 1 km tillbaka. Boendet i stort logement var helt OK, ungefär som svensk vandrarhemsstandard förr i tiden. Och nattens kvällsmål smakade bra.

Lördag 13 nov. Tuff orientering i bergen

Vi hade "sovmorgon" med första start 09.30. Man såg inte så mycket av naturen ens i dagsljus, dimman var fortfarande tät och regnet strilade ned. Men några veckor tidigare var det gott om snö, den slapp vi. Området vi skulle springa i var ett skidområde både för utförsåkning och för längdåkning. Det var en fantastiskt fin OL-terräng, bra karta och banläggning där man inte fick något gratis. Det var ordentligt kuperat och tyvärr rätt stenigt och dimman gjorde orienteringen vanskelig. Det gällde att vara noga med riktningarna. Jag gjorde ett större misstag när jag kom snett ner på en äng där jag hade svårt att läsa in mig i dimman. Blev ändå 2:a på mellanbanan, det var stort manfall och många bröt. Det här var enda gången på resan som det var riktigt dåligt väder och där de varma kläder man släpat runt på resan kom till användning.

20-milaresan till Venedig gick snabbt så vi kom fram i god tid.

Söndag 14 nov. Svår Venedig-OL.

Venedig-orienteringen är en stor tävling med 3000 deltagare. Det är fantastiskt kul orientering som kräver full koncentration hela tiden. Det är vägvalsproblem med stora omvägar, riktningssändringar hela tiden och kontroller som man ofta måste ta bakvägen. Minsta ouppmärksamhet gör att man lätt tappar kartkontakten och det kan då vara svårt att snabbt läsa in sig. Det är en orättvis tävling där man måste ha tur med lottningen och få en tidig start. I år hade jag otur och startade först 12.30. Då är många gränder fulla med turister eller som vi brukar säga ”japanska grönområden”. Jag blev också omkullknuffad vid ett tillfälle då jag väl bryskt försökte tränga mig igenom en klunga. Men tur och otur i lottningen jämnar ut sig. För två år sedan star-

tade jag bland de första, fick en fördel och vann.

Årets tävling var nog den svåraste någonsin. Man hade ett nytänkande i banläggningen med slingor och bokkontroller. Banorna var lagda så att man måste göra stora omvägar, min bana var 4.6 km fågelvägen, men löpvägen blev cirka 7.5 km. H21 som hade drygt 10 km sprang bortåt 20 km. Jag gjorde ett misstag som kostade 2 minuter men gjorde i övrigt ett hyfsat lopp men med dåligt flyt och många kartläsningsstopp. Trodde nog på en bättre placering än 7:e platsen 5 minuter efter en schweizare.

Här slutade Höst Öst resan för min del. Berit hade flugit ner till Venedig och vi tillbringade 3 dagar där som turister.

Kalender för 2011

Vet du inte vad du ska göra under 2011? Här kommer en lista över vad klubben planerar att göra när det gäller 80-års firandet samt några tävlingar som kan vara roliga att springa.

SSK fyller 80 år!

- Jubileumsfest HD18 - uppåt
- Ungdomsfest/aktivitet
- Jubileumsskubbare
- Bildspel/DVD om klubbens historia
- Prel Minnenas Afton i höst/vinter

Tävlingar

- Irlandsresa, påskhelgen
- 10mila Tullinge, 30 april - 1 maj
- SSK tävlingsresa, Hälsingland 2-6 juni
- Ungdomsserien 26 maj

- Jukola/Venla, 18-19 juni
- Sommartävlingar
- Oringen Hälsingland v 30
- Ungdomens Tiomila 5 augusti
- 43-kavlen 6-7 augusti
- Melkersminne, ungdomskavle 17 augusti
- Svealandsmästerskapet
- DM tävlingar
- USM
- SM
- Ungdomsseriefinal 2 oktober
- Daladubbeln 15-16 oktober
- Halikko 22-23 oktober
- Helg utan älg 22-23 oktober

Vätternrundan 2010

Ulrica och jag anmälde oss till Vätternrundan tidigt på hösten 2009. Jag hade fått en urtjusig cykel i 25-års bröllopspresent och fick samtidigt utmaningen att den förpliktar en Vätternrunda. Vad Ulrica hade för motivering vet jag inte. Det kanske räcker med att ha lust att cykla 30 mil?



Ulrica och Kristin vid starten

Jag startade cykelsäsongen 2010 med några spinningpass. Snön hade precis smält bort och efter några gånger gick jag över till utomhuscykling. Vi lyckades samla ihop nio klubbmedlemmar en söndag i början av säsongen. Rundan gick via Sturehov för den obligatoriska fikapausen. Vi bestämde oss för att fortsätta att träffas på söndagar.

Men redan söndagen efter var vi bara tre som samlades den tid vi kom överens om. Det var Per Holgersson, Thomas Hugosson och jag. Jag deklarerade snabbt att jag inte orkade dra utan tänkte ligga på rulle. De var snälla och väntade in mig efter varje backe. Jag blev helt slut och de fick en måklig söndagstur. Därför föreslog jag att



Två mil kvar. Kristin på cykel till vänster. Ulrica och Anders på vänster sida.

vi skulle haka på Spårvägens söndagsträningar med gruppindelning så att alla skulle få meningsfull träning.

Nästa söndag provade jag den långsamma gruppen där det inte skulle gå fortare än 25 km/h. Gruppen startade betydligt snabbare. En annan som hunnit få några år på nacken och behöver startsträcka för att komma upp i fart fick snabbt mjölksyra. Det var fullt ös med Tullingebergs backar och sedan Pålamalm i snabb takt. Efter det ut till Årsta havsbad. Vi cyklade förbi några fina fikaställen som jag suktade efter. När de sedan meddelade att fiket skulle vara på Hannas trädgård utmed Ågestavägen tackade jag för mig och cyklade sakta hemåt tillsammans med Mika. Utan honom hade jag lagt mig i ett dike och väntat på bättre tider!

Det blev längre och längre rundor efter varje helg. Ibland cyklade jag med Mika och ibland med Ulrica och Anders. En helg cyklade Ulrica, Anders och jag till Taxinge slott och fikade. När vi satt där kände jag att jag var fullt nöjd med de här trevliga vändorna där vi fikade ihop innan vi vände hemåt. Nu började jag känna mig tränad och egentligen behövde jag inte köra något lopp. Men utan lopp har i alla fall jag svårt att motivera mig att träna ordentligt.

Jag försökte att träna hårt men inte mer än att jag hann återhämta mig. Under vintern hade jag åkt mycket skidor och kanske inte varit tillräckligt noga med återhämtning. Man vet ju inte när snön försvinner och det gäller att passa på. Snön försvann inte och till slut kände jag mig sliten. Samtidigt är 30 mil en betydande sträcka att cykla. Man

måste förbereda sig med riktiga långpass. Sanna, min dotter skulle komma hem från Umeå och jag frågade om hon ville inleda sin Huddingevistelse med två långpass. Vi satte oss på cyklarna och körde första dagen 12 mil till Nynäshamn tur och retur. Vi mötte mormor och vovvarna och åt lunch där innan vi vände hemåt. Det finns häftiga vägar i Södertörn och jag kan rekommendera vägen som viker av mot Ösmo strax innan Sorunda. Den går genom en bondgård med många snirklar och svängar med fina upp- och nerförsbackar. Däremot kan man hoppa över sträckan Ösmo – Nynäshamn. Den var inte cykelvänlig.

Nästa dag cyklade vi 11 mil till Taxinge fram och tillbaka. Vi träffade mormor och vovvarna i Taxinge och fikade gott. Sanna

drog mest. Under en sträcka drog hon i över 42 km/h. Jag orkade ligga bakom ett litet tag. Jag fick släppa vid första uppförsbacke. Vi mötte ett killgäng och jag tyckte de tittade. Måste ha sett maffigt ut med en tjej först och en tant efter i den farten (inbillar jag mig i alla fall).

På vägen hem cyklade vi genom Huddinge centrum på Kommunalvägen. Vi valde att inte cykla på den gemensamma cykel- och gångbanan eftersom det ofta går så mycket folk där och vi kom med fart. En förare i en amerikansk guldfärgad bil tyckte inte om det. Han försökte preja Sanna flera gånger mot trottoarkanten på 30-sträcka. Jag hann tyvärr inte i kapp. Jag var så adrenalinstinn att hade jag hunnit i kapp hade jag försökt att klippa till karln trots att han antagligen



Kristin passerar mållinjen, längst fram till böger

var dubbelt så stor och stark. Jag känner mig vansinnigt arg bara jag skriver om det.

Nästa dag frågade jag en arbetskamrat vars flickvän är polis om vad som gäller. Fick veta att finns cykelbana ska man som cyklist använda den. Men vad flickvännen visste så skrev man inte ut böter för cyklister som cyklar på gatan istället. Däremot får man som bilist inte utsätta cyklister för fara. Tyvärr kunde jag senare läsa på www.kadens.se att en cyklist blivit dömd till böter men bilisten blivit friad trots att han kört på cyklisten. Det gick inte att styrka "att bilisten inte hade kört om med tillräcklig säkerhetsmarginal". Det känns inte bra att cykla fort på gemensam cykel- och gångbana. På 30-väg håller en cyklist nästan samma fart som högsta tillåtna fart för bilist. Om man ska uppmuntra folk att cykla till jobb vilket ju är en kampanj från Stockholm Stad, måste det finnas säkrare alternativ.

Efter att kört hårt två dagar i sträck kände jag att nu hade jag förberett mig så mycket jag hunnit och förmått inför Vätternrundan. Jag kan erkänna att jag ändå undrade om jag skulle klara det. Det var drygt en vecka kvar till starten. Jag cyklade småsträckor som fram och tillbaka till jobbet och de sista dagarna tog jag det lugnt och åt ordentligt.

På fredagen innan Vätternrundan åkte vi till campingen i Motala. Mika körde bil med husvagn. Anders körde Tomas Movins bil. Tomas skulle starta på kvällen och vi nattmorgon till lördagen. Rune Rådeström skulle starta under natten. Vi lyckades sova några timmar innan start. Det kändes bra att ha två förare som servade oss. Jag kunde helt fokusera på min uppgift.

När starten gick regnade det inte. Jag tyckte det blev för varmt med regnjacka och tog av mig. Vi mötte helt plötsligt Johan Has-

selmark. Ganska snart började det småregna. Brydde mig inte så mycket till att börja med. Så småningom blev jag blöt och tappade känslan i fötterna. Tog på mig plastpåsar på fötterna men det var för sent. De var blöta isbitar. Jag kom i en klunga och susade med. Ulrica försvann. Jag koncentrerade mig på att ligga tätt på rulle utan att haka i. Plötsligt körde folk in i varandra. Killen framför mig körde in i bröten av cyklister. Jag hann precis bromsa och veja. Runt omkring mig låg cyklister på vägen och några till och med i diket på höger sida. Strax efter var det första vätskekontrollen. Jag kom aldrig med i en stor klunga igen. De som kom hade för hög fart för att jag skulle hinna haka på.

Första riktiga backarna uppför kom. Uppförsbackar är min akilleshäla. Är för tung för att det ska kännas bekvämt. Sedan gick det utför. Och då menar jag utför. Vågade inte ligga i närheten av någon. Blev till slut tvungen att bromsa för att känna kontroll. Jag hade ju cyklat mindre än halva loppet och ville klara hela. Stannade till vid Jönköping. Åt lite men det var köer överallt. Cyklade vidare och kände mig ensam. I en av uppförsbackarna som jag gick i (min fegtaktik för att orka) passerade en jobbkompis. Jag frös som en hund fast det var uppehåll. Kom till nästa vätskekontroll. Fick sms att Ulrica brutit i Jönköping. Jag ringde upp henne. Hon kände sig febrig. Otur efter all träning. Hon om någon hade tränat hårt. Cyklade vidare. Nu började det ösregna. Vattnet rann efter armarna utmed rygg och mage. Händerna var så kalla att jag knappt klarade att bromsa. Jag fick ta av mig glasögonen för att i alla fall se suddigt. Jag är närsynt. Kom fram till Hjo och var stel som en pinne. Där kunde man sitta inne i ett tält och äta. Blev mycket orolig i magen. Ställde mig i en lång kö för att få gå på en inomhustoilet. Just då gjorde det mig ingenting att det tog tid. Jag försökte bara tina upp



Kristin med blommor i mål

och torka lite. Jag ringde till Mika och sa att jag frös för mycket och funderade på att bryta. Han övertygade mig att det snart skulle bli bättre. Han hade strålande sol. Jag tänkte att jag hade cyklat mer än hälften och bröt jag nu måste jag göra om det. Jag satte regnjackan innerst och sedan de blöta kläderna utanpå för att de skulle torka av vinddraget när det slutade regna.

Det blev bättre väder. Men så fort jag trodde att jag skulle slippa regnjackan började det regna igen. Min oroliga mage gjorde att jag var tvungen att stanna vid varje stopp med toalett. Men kanske var det den vilan som gjorde att jag inte tyckte det blev så jobbigt. Eller också tog magen över som någon slags akupunktur? Jag fick inte ont i baken och jag klarade nacken hyggligt. Och till slut var jag vid sista stoppet innan målgång. Strax efter stod Ulrica, Anders och Mika och hejade på mig. Nu var det

bara två mil kvar. Visst, det kändes i benen men ändå, jag kände mig säker på att jag skulle klara det. Jag kände en inre triumf – jag klarar det!

Vid målgången stod de alla igen + Tomas Movin. Jag fick blommor och skumpa. De tog hand om cykeln och jag hämtade mat. Det kändes lite överkligt. Jag hade klarat det. Jag berättade att jag fått så mycket uppmärksamhet för min tjusiga cykel under loppet. Precis då kommenterade en kille den. Jag sa att jag fått den i bröllopspresent. Han svarade att han var skild. —Du får locka tillbaka henne med en tjusig cykel. — Jag vill inte ha tillbaka henne. Hoppsan!

Efter jag duschat packade vi ihop oss och åkte hem. Nu kändes det ännu bättre och säkrare med två förare. Jag somnade i bilen när vi närmade oss Järna.



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: Per Ekner	711 78 18

Revisorer

Ordinarie: Elin Svensson	711 63 16
Ordinarie: Ingemar Tedhamre	746 09 59
Suppleant: Sture Lantz	774 64 67

Tävlingskommittén

Claes Andersson	774 14 55
Håkan Carlqvist	34 89 17
Roger Larsson	86 46 12
Hans Letfors	711 65 41
Per Holgersson	779 81 39
Nadja Dahlström	437 521 44
Kartor: Lars Cedérus	711 50 44

Träningskommittén

Jonas Nyman	0708- 31 67 25
Rune Rådeström	771 75 95
Sofia Persson	073-999 48 64
Anders Bergmark	774 97 22

Uttagningskommittén

Herrseniorer/juniorer: Björn Silwén	711 49 70
Herrar +35: Lennart Bjursäter	39 61 36
Damer/Juniordamer: Sofia Persson	073-999 48 64
Ungdomar, juniorer: Jonny Nilsson	711 05 61

Stugkommittén

Källbrink: Anders Mellergård	689 77 86
Material o uthyrning: Göran Johansson	774 29 28
Charlottendal: Anders Bergmark	774 97 22
Ragnar Bergmark	774 55 94
Kafévärd: Kristina Lantz	774 64 67
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 14 55

Valberedning

Sammanställande Tomas Movin	689 88 23
Viviann Andersson	774 14 55
Maria Classon	665 10 25

Ungdoms- & Juniorkommittén

Jonny Nilsson	711 05 61
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
Ulf Kallhauge	771 34 13
Urban Freij	715 18 45
Elisabeth Hector	711 22 55
Rune Rådeström	771 75 95
Göran Nilsson	779 86 47
Per Kallhauge	711 12 19

Julgranskommittén

Lennart Bjursäter	39 61 36
Sture Lantz	774 64 67
Lars Bjursäter	711 11 40

Webbgruppen

Mikael Nilsson	070-303 46 64
Björn Holgersson	779 81 39
Patrik Nilsson	711 05 61

Övrigt

Tävlingsanmälare: Leif Hermundstad	570 248 90
Resultatkort: Ingemar Lindqvist	646 47 17
Elitkontakt: Monica Fröjd	711 51 12
Skid-OL: Carl Agestam	711 34 83

Naturpasset

Agneta Holgersson	779 81 39
Olof Persson	746 69 32
Fredric Johansson	774 30 20
Patrik Nilsson	711 05 61
Moa Unnermark	500 86 544

Festkommitté

Ylva Nilsson	711 05 61
Björn Silwén	711 49 70
Johan Lidmar	689 82 06
Anne-Marie Käreby	689 90 71
Elisabeth Svanfelt	711 15 46

Webb/Presskontakt:

Agneta Holgersson	779 81 39
Nadja Dahlström	437 521 44

Telefonvarare: 774 75 53

(Information om träning, samling mm)

www.snattringsk.se

Telefon och fax, klubblokalen: 711 78 47

(Även möjlighet att lämna meddelanden till
föreningsassistent)