



# SNÄTTRINGE SKUBBAREN

NUMMER 2 2008 37/115

**TIDNING FÖR SNÄTTRINGE SK:S ORIENTERARE**



## SNÄTTRINGE SKUBBAREN

### Innehåll

- sid 2 Spettaloppet
- sid 3 Ledaren
- sid 4 Kassören informerar
- sid 5 Jag en Skubbare
- sid 6 10-Mila herrar
- sid 7 10-Mila ungdomar
- sid 8 10-Mila damer
- sid 9 5 frågor
- sid 10 Naturpasset
- sid 11 Bengalhunden Karlsson
- sid 12 Teknologic doktor
- sid 14 Semesterresa Italien
- sid 18 Venla
- sid 19 Jukola
- sid 20 Snättringe Parksprint
- sid 21 OK Tor
- sid 22 Projekt HD 15–16
- sid 24 Presentation styrelse & kommittéer
- sid 29 Klubbträffen
- sid 30 Huddingedagarna

### Redaktion *SNÄTTRINGE-Skubbaren*

*Nadja Dahlström*, nadja\_d@hotmail.com  
*Sofia Persson*, sofiapersson\_b@hotmail.com  
*Micke Nilsson*, mickebra@gmail.com  
*Kristin Morén*, nerom@bredband.net  
*Ulrica Mellergård*, ulrica.mellergard@telia.com

### Fram sidan

Maria Movin, 10-mila 2008.

### Internet

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

Innehållet i denna tidskrift utgör inte i något avseende Snättringe SKs officiella ståndpunkt eller åsikt.

## Spettaloppet 2008

Spettaloppet är en kort bana med väldigt svår orientering. Denna gång var starten rakt uppför en lång brant backe, rätt upp i skogen. Därefter var det upp och ner för åsarna vid Balingsta. Det fanns tre olika banor för de olika klasserna mellan 1730 – 2360 meter långa men med ungefär lika svår orientering.

Yngsta deltagaren i klassen U4 var lilla Mattias Kallhauge som tog sig igenom samma bana som mamma Gunilla bara 3 minuter långsammare, visserligen med pappas hjälp hela vägen. Mattias vann sin klass som enda startande, tufft kämpat. Mamma Gunilla blev slagen av Kerstin Eriksson med hela sju minuter i damklassen D16, D40-. Värt att nämna är att det verkligen gällde att ha huvudet med sig vad det gällde orienteringen. Några som hade det var de som vann sina respektive klasser: Göran Nilsson, H17-49 Sofia Persson, D17-39 samt Olof Persson H16, H50-.

Slutligen av eget tycke var det en jätte rolig tävling med mycket bra banor av Snättringes egen Rune och förutom att Claes hade fel dator med sig till sportident-systemet, han åkte och bytte till rätt ganska direkt, så var det en lyckad kväll och en mycket trevlig tävling!

*Av Lisa Johansson*

## Nästa manusstop 29/8

# SSKs första kvinnliga ordförande

Så har man då blivit lastgammal och gått till historien. Som vad då? Jo, som Snättringe SKs första kvinnliga ordförande! Tack alla för ert förtroende. Jag ser nu fram emot att få se mitt porträtt på väggen så som man kan se i bankens styrelserum.

Det här kunde jag aldrig drömma om när jag blev tillfrågad att bli ungdomsledare 1996 då jag inte ens var medlem i klubben, tävlade då för Komplex. Herr granförsäljare Lantz, tillika medlem av dåvarande valberedning, sa ”du behöver bara vara med lite, ta hand om barnen när de kommer tillbaka från skogen när de har tränat, inget jobbigt alls”. Det visade sig ganska omgående att jobbet som ungdomsledare innebar väldigt mycket mera. Vad är sensmoralen av detta, jo, lita aldrig på en granförsäljare!

Under den korta tid jag nu varit ordförande har det varit en hel del aktiviteter i klubben. Något man definitivt inte kan säga om SSK är att medlemmarna ligger på latsidan.

I mars hade vi en väldigt intressant och trevlig klubbträff då Johan Hasselmark visade bilder, filmer och berättade om Multisport och sina äventyr med lagmedlemmar och kameler bland fjäll och öken. Synd att inte fler medlemmar kom och lyssnade, men vi kan säkert få fler tillfällen att lyssna till Johan.

I maj var det dags för klubben att arran-

gera en medeldistanstävling. Det var en hel del motgångar på vägen, med både placering av Arena (TC) och parkering. I sista stund blev allt klart och tävlingsledaren Claes Andersson gjorde ett kanonjobb med att få tävlingen i hamn. Han lyckades att på kort tid få funktionärer till alla poster, trots konkurrens med en massa andra aktiviteter i Stockholm. Det var över 800 startande, varav 200 som sprang öppen bana. Grillen och serveringen hade all time high, korb och hamburgarna gick åt som ”senap i solsken”.

I början av juni var det KM för klubben, samtidigt med våravslutningen vid torpet. Det var många startande på KM, 50 st. Det var även många fler som kom till torpet denna soliga söndag, gick tipspromenad, köpte lotter, fikade, åt korb och badade. Några dagar senare var det dags för nästa aktivitet, Spettaloppet med ca 20 startande.

Ungdomskommittén har haft en hektisk vår med träningar, Ungdomserie, tävlingar, stafetter, Huddingedagar, Snättringedagen och läger. Det är en imponerande skara av ungdomar, fantastiska ungdomsledare och helt underbara föräldrar som ställer upp i

alla väder och situationer. Kul att notera att SSK har en deltagare till USM-lägret och en reserv till detta samt 5 deltagare på StOFs HD12 och HD14-läger i augusti.

Själv har jag nyligen kommit hem från äventyret Jukola/Venla-kavlen i utkanten av Tammerfors i Finland. Det är en otroligt häftig upplevelse att få vara med och springa där, ett riktigt äventyr i Muminlandet. Jag blev väldigt glad när jag blev tillfrågad av Dam-UK om jag hade lust att ställa upp. Det är en tävling som inte kan jämföras med något annat i Sverige, det är enormt. Världens största idrottsstafett, alla kategorier. Jag deltog för tredje gången och jag hoppas att jag får vara med nästa år igen. Dam-UK, jag anmäler mig redan nu som intresserad för Venlakavlen 2009. I år var det ca 1000 damlag resp 1500 herrlag på startlinjen, över 14000 tävlande. SSK deltog med 1 herrlag och 2 damlag, vi var i åldrarna 17–56 år. Det blev bra resultat för alla 3 lag.

Det vi nu har att se fram emot är O-ring- en i Dalarna, Sälen. Inte bara jag blir historisk i år, det lutar mot att även antalet O-ringendeltagare från SSK går till historien. Hela 84 st har idag (midsommardagen) anmält sig till O-ringen och vi är över 100 st som ska bo i Tandådalen, Grå Byn. Till detta kommer även ett antal som har fixat boende på egen hand. Även om tävlingarna går under Fruntimmersveckan får vi hoppas att Bondepraktikan inte har rätt i år. Enligt den så är detta en ovanligt regnig vecka men jag satsar på att vi får en varm och solig vecka med topplaceringar.

Väl mött i Sälen och på tävlingar i höst!  
*Agneta Holgersson*

## Kassören informerar

På årsmötet togs beslut om vilka startavgifter till tävlingar som klubben betalar och vilka som du som tävlar själv får betala, enligt ”Regler för avgifter och ersättningar 2008”.

Startavgifterna faktureras till klubben som sedan fakturerar medlemmarna. Det betyder att du kan få en faktura som du kanske är osäker på varför men här kommer en liten förklaring till våra regler.

Du som efteranmäler dej till tävling får själv betala efteranmälningsavgiften (normalt 50% av startavgiften)

Om du är anmäld men inte startar får du betala hela startavgiften.

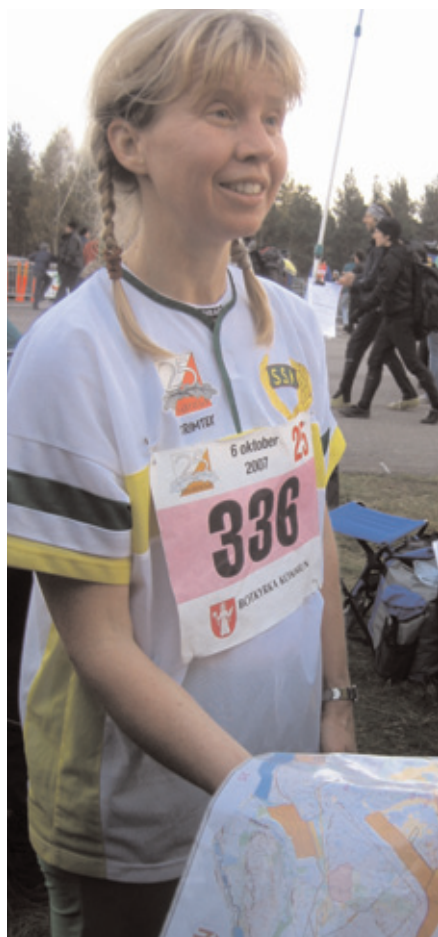
Tävlingsarrangörer kan i år ta ut en förhöjd avgift för ”Öppna banor” som du anmäler dig till på tävlingsdagen (ca 50 % förhöjd avgift). I de fall kommer du faktureras för den förhöjda delen medan klubben står för den ordinarie startavgiften. Ordinarie startavgiften är normalt 50 kr för ungdom och 80 kr för vuxna, men kan också vara lite högre.

Under sommarperioden 15 juni – 31 juli betalar du själv alla startavgifter.

Ev. kostnad för hyran av ”Sport Identpinne” kommer klubben att betala men vi uppmanar dej som kommer springa flera tävlingar att skaffa egen pinne. Den kan du beställa från OL-Specialisten [www.sportident.se](http://www.sportident.se)

Har du några frågor kan du ringa eller maila till mej, Göran Nilsson 08-779 86 47 [goran.i.nilsson@telia.com](mailto:goran.i.nilsson@telia.com)

# JAG EN SKUBBARE



- Namn:** Gunilla Kallhauge  
**Ålder:** 45 år  
**Bor:** Sörskogen  
**Familj:** Mina barn Jonas och Mattias och min man Per.  
**Arbete:** Datakommunikationstekniker på Telia i Haninge  
**Uppdrag i klubben:** Ungdomsledare  
**Varför började du orientera?** För att Per lurade ut mig i skogen för 18 år sedan.  
**Andra sporter:** Jag tävlade tidigare i kanot. Jag har ett SM i stafett.  
**Hur ofta tränar du?** 2 gånger i veckan  
**Största framgång:** Jag har inte haft några stora framgångar i orientering.  
**Största besvikelse:** Inga i orientering. Jag räknar mig som motionär.  
**Övriga intressen:** Jag hinner inte mer än familj, orientering och jobb.  
**Har du kabel-TV?** Ja.  
**Senast lästa bok:** En bok av Lisa Marklund som inte var läsvärd.  
**Beskriv din tandborste?** Blå  
**Vad äter du till frukost?** Yoghurt och flingor  
**Beskriv dig själv:** Glad, positiv och sportig.  
**Vad tycker du om SNÄTTRINGE-Skubbaren?** Den är bra.

# 10-mila Rosersbergs slott 2008, eller ”Tätkänning redan på startgärdet”

Efter tre återbud i det ordinarie laget stod då SSK startman Micke Nilsson på startgärdet denna ljumma mörka kväll den 26 april och skrapade upp damm tillsammans med nära nog 250 andra löpare.

Under kvällen hade vi som vanligt genomfört monsterjam med lånad VW Caravelle i Uppländsk leråker och gång på gång fått resa tältet innan det fick den rätta spänsten i duken. Ett mer idylliskt TC med kvällsol och vindskyddet under en av slottsparken jätteekar har väl aldrig setts.

Micke Nilsson dundrade ut i natten kl 22.00 för att 13 km och ett prickfritt lopp senare komma in på plats 195, tolv minuter efter täten. Redan här framkom hur lättlöpt årets 10-mila skulle bli, med en tät som gick 1 minut per kilometer under idealtiden.

Jonas Nyman fick gå i huvudsak själv på den 12 km långa andrasträckan, och hade ett ensamt jobb att göra. Göran Nilson plockade 10 placeringar på sträcka 3.

Långa natten löptes även detta år av Johan Hasselmark. En rejäl upplöckning från 206

till omkring 155:e placering gjordes till radion, för att sedan efter visst mankemang på sista slingan sluta på 185:e plac. Enligt honom själv förekom det inga delikatobollsintag under loppet, men som känt är ju multisportare notoriskt opålitliga i sådana här frågor.

Anders Karlsson gjorde på femtesträckan 10-milacomeback efter fem 10-mila på 80-talet för sina hemklubbar i Närke. Således 10-milapremiär i grönt och gult. Det kom här under sträckan att ljusna efter en ganska lång halvskum gryningsperiod. Första fågel-sången kunde enligt eldposten noteras redan 03.37.

Fredrik Holgersson, Peter Granath hade 9,6 km dag att genomföra, och vi låg stadigt kring 200-strecket. Patrik Nilsson höll ställningarna på sträcka 8. Björn Salomonsson



på niondesträckan hade hemmaterräng kan man tycka, då hans båtklubb ligger i anslutning till slottet. Men å andra sidan åker väl inte en mentalt frisk båtägare till båthuset för att vistas i skogen, inte ens om han/hon är orienterare.

David Pettersson slet hund på den 17,5 km långa sistasträckan, och kom in som 204. Ett märkligt drama utspelade sig i upploppet då han kom in, då löparen bakom honom blev tacklad av sina klubbkamrater (!) i målfällan, vrickade sig och fick hoppa i mål på ett ben. Mer NHL än OL.

Segrade gjorde norska Kristiansand före Halden och Södertälje/Nykvarn efter att dessa tre likt bålgetingar gjort upp om segern på spurten.

Erfarenheter att ta med sig till framtida tiomilalopp är framförallt att tillse att pannlysena är provade, provade och provade igen under nattlöpning. Och sedan provade igen. Samt att hemmasovning avrådes. Det blev väl spännande för lagledare Rune Rådeström/undertecknad när loppet gick fort och de hemmasovande löparna hade vänt på kudden ett varv extra. Militärtältet rekommenderas därför starkt för framtiden, och vi kan ta med oss tältsängar för ökad komfort. I år var också veden bra, och vi höll god temperatur natten igenom.

Ett godkänt resultat för SSK herrar 2008 med jämna insatser. Dock är siktet högre ställt inför kommande år med 2007 års resultat kring de 130 i färskt minne... Ett andralag skulle också vara kul. Det är möjligt. Eller som Arnold Schwarzenegger har sagt: "För att bli bäst måste du träna mest. Om någon tränar mer än dig – träna ännu mer!"

av Simon Fröjd



Nu var det dags, bara en dag kvar till tiomila. Dagen före hade Tiemo och jag (Simon) laddat med pasta, kött och chips så vi skulle kunna prestera på topp!

Tyvärr har vi inte någon tjej i rätt åldersgrupp i klubben så för att Tiemo och jag skulle få springa fick vi låna två Tullinge tjejer, Alexandra och Elina. Tiemo och jag var inte särskilt nervösa men Tullinge tjejerna såg ut som om de hade nervositet både så det räckte och blev över för vårt lag. När starten gick var det jag som sprang första sträckan. Det är en upplevelse i sig att få springa och knuffas i en klunga på 340 personer. Jag lyckades under loppet komma med fel gaffling till två kontroller, annars gick det skapligt. Jag kom in som 138:a och växlade sen över till Alexandra. Hon gjorde sitt bästa och kom in som 204:a och växlade sen över till Elina. Även nästa Tullinge tjej gjorde sitt bästa och kom in på plats 268:a och växlade sen över till Tiemo som gjorde ett kanonlopp och tog 55 platser!!

Så Snättringe slutade på 213:e plats i ungdomens tiomila.



## 10-mila Damer

Sol. Spänning. Startskott. Slott. Slottspark.  
Vår. Vitsippor. Inneduschar. Vänner. Målgång.  
Storbildsskärm. Kungen. Holken.

*Maria Movin*

Fem glada Snättringe-tjejer (Therese, Elin, Nadja, Sofia och jag) ingick i ett av de över 350 lagen som sprang årets damkavel på 10mila. För mig var det första gången i damkaveln och den här tävlingen var något bortom det vanliga. Jag talar nog för oss alla när jag säger att det var en väldigt lyckad kavel.

Redan TCt gjorde tävlingen väldigt speciell. Det otroligt häftiga TCt var beläget på kungens marker i slottsparken till Rosersbergs slott i Sigtuna. Målfällorna var riktade mot slottet och gav de inlöpande en magnifik vy (dock inget man som löpare hinner reflektera över) med målstämplingen precis nedanför slottstrappan.

Inte nog med att tävlingen gick på

kungens marker, självaste kungen satt i skogen och spanade och var på TC som prisutdelare.

Dessutom hade vi vädergudarna på vår sida och de serverade oss en härligt varm vårdag.

Det som framför allt gjorde att tävlingen blev så lyckad var att alla i laget var nöjda och lyckades göra bra lopp. Själv sprang jag första sträckan. Det var första gången jag sprang startsträckan på någon större tävling. Det var väldigt spännande men fantastiskt roligt! Känslan av att höra skottet och sen springa iväg samtidigt som 350 andra tjejer var otrolig. I skogen var det helt fullt med folk. Man sprang som på ett pärlband och det blev en helt annan typ av orientering än



vad jag är van vid. Det gällde mest att hålla koll på sin gaffel och hänga med i pärlbandets rytm.

Tio i åtta kom vår sista löpare, Therese, i mål efter hela 8,2 km. Laget slutade som 229, något som jag tycker vi kan vara väldigt nöjda med.

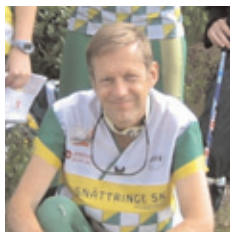
Den härliga kvällen gjorde mig sugen att stanna kvar och titta en stund på herrkaveln. Som tur var krävdes det inte överdrivet mycket övertalning för att få pappa att stanna kvar med mig. Herrstarten var också helt magnifik. Det var som en ljusblå orm som slingrade sig in i skogen, redo för många kilometers nattorienterande.

Helt klart en tävling att minnas! Hoppas på något liknande nästa år när vi får ta oss nedåt i landet, till Skåne.



Sofia Persson

## Har du tränat inför 10-mila?



### Olof Persson

– Nej



### Simon Fröjd

– Ja lite grann. Det har blivit några löprundor och sen orienteringsträning på tisdagar och torsdagar.



### Maria Movin

– Ja jag har tränat på gym, tränat orientering samt lite cykel och längdskidåkning.



### Jonny Nilsson

– Nej., jag gjorde allt för att slippa springa 10-mila i år.



### Rune Rådeström

– Nej, jag har inte räknat med att springa.

# SSK arrangerar Naturpasset även 2008!



”Naturpasset står för en trivsamt skogsvistelse med kartan i handen. Det är kartan som är ditt ”pass” till naturen och orienteringskontrollerna. Samtidigt som du får frisk luft och motion bidrar aktiviteter som Naturpasset till bättre hälsa och ökat välbefinnande.”

Dessa ord inleder informationen om Naturpasset på SOFTs hemsida. Naturpasset arrangeras sedan ett flertal år av orienteringsklubbar runt om i landet, förut var Apoteket en sponsor och vi har fortsatt att sälja på apoteken i Huddinge, men flest pass säljs vid Snättringekiosken, samt även direkt när klubben deltagar och informerar om sin aktivitet på t ex ”Snättringedagen” och Huddingedagarna i Centrum. Vi skall väl se om vi inte kan sälja i klubbstugan också i vår, för dem som vill ha till sommarträningen. Vi brukar sälja under etthundra Naturpass per år, men det kan gärna vara fler.

Naturpasset finns i över 400 områden runt om i Sverige och det säljs omkring 40000 paket årligen. Man brukar räkna att varje paket nyttjas av 2-3 personer, vilket skulle innebära att omkring 100 000 människor utnyttjar Naturpasset varje år. För klubbens del kan det kanske ses som en ersättning till den service som vi tidigare hade med ”Veckans bana” vid Sundby Gård. De flesta kontrollpunkterna på Naturpasset är lätta, några lite svårare och de 30 skär-

marna sitter ute över en hel sommar i Gömmarskogen vid Källbrink. Man kan besöka kontrollerna när man vill, hur ofta man vill och man kan om man hittar dem delta i en tävling (som oftast har en veckas stuglogi i Idre som förstapris). När du varit vid alla kontroll skickar du in kontrollkortet till arrangörsklubben så är du med i utlottningen.

Vårt Naturpass är ”FaR-klart”? Svenska Orienteringsförbundet är medlem i Svenskt Friluftsliv (fd Frisam) och arbetar tillsammans med FaR, fysisk aktivitet på recept. Orienteringsdel i FaR är Naturpasset, där patienter som blir rekommenderade motion kan genomföra ett Naturpass. FaR innebär inte att vi ska anpassa våra Naturpass utan fortsätta som tidigare. Däremot kan det finnas vissa Naturpass som inte är lämpliga för FaR-patienter på grund av för hög svårighetsgrad och/eller svårframkomlig terräng. Det vi ska göra är att vara tillgängliga samt tala om vilken bra motionsform Naturpasset är.

I slutet av mars kommer Naturpasset att få en ny hemsida. Därför sker inga fler uppdateringar på SOFTs hemsida. Adressen till Naturpassets nya sida kommer att vara [www.naturpasset.se](http://www.naturpasset.se) och där kommer man som tidigare kunna hitta alla Naturpass runt om i Sverige. Ett tips till bra träningsmöjligheter på semestern kanske?



## Bengalhunden Karlsson

Min hund Karlsson och jag, Nadja har i lite mer än ett år nu arbetat på Råsunda för AIK, där vi letar efter bengaler.

*av Nadja Dahlström*

En bengal är en fyrverkeripjäsa som man kan hålla i handen, medan den brinner. Den kallas också för bengalisk eld. Dessa bengaler brukar supportrarna bränna upp på läktarna under fotbollsmatcher.

Fotbollsklubbarna får dock betala en hög böter för varje bengal som bränns under en match, eftersom de är förbjudna. Därför har nu AIK satsat på att utbilda hundar som med sitt goda luktsinne kan leta upp gömda bengaler.

Innan en match kan supporterklubbarna komma in på sin läktare och lägga ut flaggor, banderoller m m inför matchen. Då kan de även gömma bengaler. Vi, d v s hundar och förare har sedan drygt en timme på oss att leta igenom läktaren och angränsande områden innan insläppet börjar.

Vi har alltså tränat i lite mer än ett år med hundarna för att de ska lära sig vad det är de letar efter. Man börjar med att hunden får belöning bara den går fram och titta på en

bengal som man lagt öppet på golvet. När hunden vet att den ska gå fram till bengalen gömmer man den lite svårare t ex bakom ett hörn, men fortfarande synlig. Sedan gömmer man bengalen lite svårare och svårare hela tiden.

För att jag ska veta när Karlsson har hittat en bengal, så har jag lärt honom att sätta sig ned så nära bengalen som han kan komma och titta på mig. Där ska han sedan sitta tills jag kommer fram till honom och kan själv titta var den är någon stans. Då kan jag också säga "var är den" och då brukar han visa med nosen var han känner mest lukt någonstans och därmed hittar jag bengalen. När de har hittat en bengal får de en belöning, Karlsson får leka med en trasa eller lite godis. Han tycker att detta är så roligt. Han vet direkt när vi har kommit till Råsunda. Då vill han så snabbt som möjligt ut ur bilen så att han får jobba.



# Teknologie doktor

Här kommer en intervju med Elin Svensson som disputerade i vintras.

av Nadja Dahlström

*Vad disputerade du i?* – Teknisk akustik.

*Vad är det?* – Akustik är läran om ljud – hur ljud skapas och breder ut sig.

*Varför valde du detta ämne?* – Jag har alltid varit intresserad av musik och fascinerad av hur olika instrument fungerar. På samma sätt som jag när jag blir störd av buller och undrar över om det inte går att dämpa på

något sätt. Akustik lät som ett bra ämne för att få reda på mer!

*Vad handlade avhandlingen om?* – Avhandlingen handlade om ljudutbredning i vatten. Jag har gjort datorberäkningar på hur det låter om man har en högtalare som skickar ut en ljudsignal i Östersjön och sedan lyssnar efter signalen på en annan

plats i vattnet. Havet är besvärligt att räkna på eftersom temperaturen ändras mycket med djupet och det påverkar hur ljudet breder ut sig. Det är samma fenomen som gör att det är olika svårt att ropa till någon beroende på hur det blåser ute.

*Gick disputationen bra?* – Det gick väldigt bra! Jag visade en filmsnutt på hur datorn räknar och försökte se till att alla som var där förstod lite av vad jag gjort. Sedan ställde opponenter bra frågor och höll sig ganska kort. Betygsnämnden ställde också några frågor var innan de sammanträdde och beslutade att jag var godkänd.

*Vilken titel har du fått i och med din disputation?* – Nu är jag teknologie doktor.

*Vad blir man efter din utbildning och vad kan man få för jobb?* – Först har jag läst en civilingenjörsutbildning i teknisk fysik med inriktning just mot ljud. Efter en doktorsexamen kan man göra ungefär samma saker som en civilingenjör, men man har mer specialistkunskaper och passar förstås till jobb inom forskning och utveckling. Man skulle t.ex. kunna bli akustikkonsult, utveckla tystare bildäck, granska patentansökningar, fortsätta forska, räkna på hållfasthet, arbeta med buller från vindkraftverk...

*Vad jobbar du med nu?* – På anställningsavtalet står det att jag är utvecklingsingenjör och det betyder i princip att jag är programmerare. Jag arbetar på Comsol med att utveckla ett program som kan göra simuleringar av multifysikproblem. Man kan t.ex. räkna på hur gummilisten i en bildörr trycks ihop när man

stänger dörren. Eller på ljudet från en högtalare, där man först kan räkna ut hur högtalarmembranet rör sig och sedan hur högtalarlådan och rummet påverkar det man hör.

*Har det jobbet någon koppling till din utbildning?* – Det har faktiskt oväntat stor koppling! Under doktorandtiden har jag gjort mycket simuleringar och här har jag en liknande uppgift. Programmet kan redan räkna – jag talar om för programmet vad det ska räkna ut. Dessutom läser jag vetenskapliga artiklar för att t.ex. kunna kolla att det programmet räknar ut stämmer med mätningar som forskare har gjort.

*Och sista frågan, springer du hellre långt eller svårt?* – Svårt, såklart!



Dags för efterrätt!



# Semesterresa eller vadå till Italien?

På en fikarast på jobbet berättade jag att Per och jag skulle åka till Italien och cykla en vecka. ”Vad kul”, var den spontana kommentaren sedan kom frågan ”ska ni cykla mellan olika boenden, via vingårdar eller annat?”. ”Nej” svarade jag, ”det är ingen sådan cykelresa, vi ska bo på ett och samma ställe och cykla ut på olika turer varje dag”.

När de till slut förstod att det var av typen ”träningläger” och att det gällde landsvägsracer där man sitter fast med fötterna kom nästa kommentar, ”men ska ni inte ha någon semester alls?”. Tänk vad olika man definierar ledighet, en del vill bara sitta stilla och ta det lugnt medan andra vill vara aktiva. Jag insåg att det inte var någon idé att tala om hur min kommande sommarsemester är planerad, med en veckas Oringen i Sälen, ev orientering i Norge och sedan kanske en skidtur i skidtunneln i Torsby. Jag insåg att de skulle tycka att jag var helt knäpp i huvudet.

Den 5 april åkte Per och jag från Skavsta till Italien, Rom, Ciampino. Där blev vi sedan hämtade av en av arrangörerna (IFAResor Idrottsresor för alla) av resan, Åke Strömberg. Det gick inte att missa honom eftersom han syntes väldigt bra, han är hela 208 cm lång. Ni skulle ha sett hans enorma cykel!

Vi var totalt 6 stycken som kom ner denna dag. Vi blev hämtade med minibuss och åkte till hotellet Casale som ligger mellan Latina och Latina scalo, några mil söder om Rom, precis vid Via Appia.

Latinaslätten som ligger invid Medelhavet har ett bördigt jordbruk och där odlas en



Cykelstallet.





Per med Norma i bagrunden.

mängd olika frukter, grönsaker och spannmål. Bergsområdet präglas av sevärda gamla byar med mycket historia. Området är också som hela Italien känt för den goda maten. Romarna försökte att torrlägga detta område på 300-talet f kr när de byggde Via Appia mellan Rom och Capua, men lyckades inte fullt ut. Det var Mussolini och fascisterna som slutligen lyckades med bragden att förvandla denna vattensjuka mark till brukbar jord, mellan 1926 och 1935.

När vi kom fram till hotellet möttes vi av Emma Karlsson, en 20 årig elitcyklist som tävlar för Fredrikshof, och som satsar på att bli proffs och att få vara med på OS 2012. Just nu är det cykel som gäller på heltid och hennes största sponsor är hennes föräldrar.

Alla vi som kom ner som nya hade valt att hyra cyklar. När vi väl hade fått i ordning cyklarna med egna pedaler, sadlar mm så var det dags för en liten cykeltur. Jag hade trott att det skulle röra sig om en 2 mila runda, en kort uppvärmning. Emma följde med oss på turen och visade lite olika vägar. Vi stannade vid havet och köpte glass och fikade och sedan undrade hon om vi ville cykla lite mot bergen, och så blev det. Jag höll mig längst bak, kände mig lite ringrostig. Under cykelfärden fick jag väldigt mycket goda råd av Emma, hur jag skulle cykla, hur nära jag skulle ligga de andra mm. När vi kom tillbaka till hotellet visade det sig att vi hade cyklat 7,5 mil, det näst längsta jag någonsin cyklat! Jag som trodde att det skulle bli en mjukstart, hur skulle nu fortsättningen av veckan bli. Skulle min ömma bak orka med det här? När vi kom tillbaka till hotellet träffade vi ytterligare två deltagare på resan som hade varit där en vecka före oss, Mathias och Jonas, elitMTB-cyklister från Almby IK.

Dag 2 skulle vi sex nya göra en tur upp i berget. På vägen till första byn som heter

Norma, stannade vi vid en trädgård som även är ett naturreservat som heter Ninfa. Det är en stad från medeltiden med flera fantastiska och välbevarade byggnader såsom en slottsdel, en mäktig mur, ett helt restaurerat rådhus samt lämningar efter kyrkor och bostäder. Framför allt är dock Ninfa en storartad naturoas, som är ensam i sitt slag i världen, skapad på tidigare träskmarker. Platsen är känd ända sedan mitten av sjuhundralet då Paven Zaccaria fick den i gåva av Konstantinopels kejsare. För att få gå in där måste man följa med en guidad tur. Den här dagen fanns det inga engelsktalande guider, de guider som fanns pratade enbart italienska. Vi följde i alla fall med in, men insåg snabbt att vi inte begrepp ett enda ord och hjälp vad italiennarna pratar fort! Vi avvek från gruppen och gick på egna upptäckter. Det var fantastiskt vackert.

Sedan var det dags att kasta sig upp på cykeln igen och bege sig upp mot Norma. Det var 7,5 km uppför, längs en slingrande serpentinväg, otroligt vackert. Den första biten var brantast. Vi kom överens om att vänta in varandra på toppen. Jag tappade mina cykelvännen väldigt snart och kände att det här orkar jag inte, klev av cykeln och började gå, men det insåg jag att det skulle ju inte fungera, jag kunde ju inte gå 7,5 km uppför i en hastighet av 5 km/h, jag skulle ju aldrig komma fram. Efter lite sportdryck och en energikaka fick jag lite nya krafter, och jag satte mig upp på cykeln igen och trampade vidare uppåt. När vi väl hade samlats utanför byn så stannade vi vid ett fik och fikade och tog en liten paus. Sedan skulle färden fortsätta till en annan by, nu var det inte lika mycket uppför, men desto brantare nerför! När den värsta nedförbacken kom var det bara att kliva av cykeln



Agneta

och gå nerför, det var så brant så det var jobbigt att gå nerför. Byn som vi kom till nu heter Cori. Färden från Cori tillbaka till hotellet gick lite snabbare eftersom det nästan var nedför hela vägen. Denna dag blev det en runda på 5,5 mil men det tog lång tid pga av alla backar.

Dag 3 började några av oss att må lite dåligt och Per och jag nöjde oss med en 2 mils runda på slätten. De övriga cyklade även de på slätten men över 10 mil. Per blev sämre på kvällen, magsjuk och deltog inte på middagen.

Dag 4 regnade det lite och var inget trevligt cykelväder. Per var fortfarande sjuk, jag började bli sämre, även de övriga började känna sig lite dåliga. Det var inga större aktiviteter denna dag.

Dag 5 Per fortfarande sjuk, och i dag blev

nästa deltagare dålig och fick stanna inne på hotellrummet. Jag och tre andra tog en tur mot bergen. Vi cyklade tillbaka till byn Cori, men en helt annan väg än förra gången. Där stannade vid ett väldigt trevlig fik. På vägen tillbaka så skulle vi ta några småvägar utan större trafik. Vid en korsning cyklade två i gänget fel och vi andra två bestämde att jag skulle cykla "rätta" vägen före eftersom de andra snart skulle komma ifatt mig. Jag cyklade iväg och vid nästa korsning skulle jag ta vänster igen. Jag gjorde så, kartan vi hade var urusel och det gick inte alls att följa den. Vägen som jag kom på nu var smal och landskapet var böljande, och det gick ganska mycket nerför. Jag insåg efter ett tag att det nog var fel väg, men jag hade ingen lust att vända och cykla tillbaka, så jag fortsatte. Jag borde väl snart stöta på någon människa som kunde tala om för mig var jag var. Senare såg jag några personer vid en korsning framför mig, toppen, där fanns några jag kunde fråga. När jag kom fram till dem visade det sig vara mina cykelvänner, de hade tagit en annan väg och nu möttes vi igen. Vi valde att fortsätta min väg men snart övergick den till grus och några arbetare som var där bara skakade på huvudet och skrattade åt oss. Vad göra nu? Det blev till att vända tillbaka och ta den vägen de andra kom ifrån. Sedan tog vi det säkra före det osäkra och cyklade på stora Via Appia för att säkert kunna ta oss tillbaka till hotellet.

Dag 6 var det min tur att vara hemma på hotellrummet och må dåligt. Per och några andra gjorde en ny bergstur, denna gång till byn

Sezze som ligger ännu högre än Norma. Där stannade de och fikade på Billys bar som ägs av proffscyklisten Fillippo Simeone. På kvällen firade vi Pers födelsedag med muserande vin och tårta.

Dag 7 idag var Per och jag friska men övriga gänget mätte dåligt. Per och jag valde att ta en cykeltur på slätten mot kusten och byarna Nettuno och Anzio. Det var här de allierade landsteg den 22 januari 1944. Det blev en tur på ca 5 mil.

Dag 8 var det dags för Per och mig och några andra att ta adjö av Italien och att åka hem.

Det var en trevlig cykelsemester, med bra cykling, god mat och dryck (trots att vi blev sjuka) och vi fick många nya trevliga vänner. Det som överraskade mig mest var hur fantastisk toleranta och hänsynstagande de italienska bilisterna är. När de körde om gjorde de det väldigt försiktigt och de kunde ligga bakom oss länge innan de gjorde en omkörning. Ingen som blev sur och tutade om vi låg flera cyklar i bredd. Cyklister behandlas klart mycket bättre av italienska bilister än vad de behandlas av svenska bilister.



Fikapaus i Norma.

# Venla

## Den stora orienteringstävlingen i Finland

Marie Bjursäter som är damernas UK hade hoppats på tre lag i år. Det blev dock ”bara” två stycken.

På fredagen den 13 juni bar det alltså iväg, 8 damer och 6 herrar för att springa venla resp jukola. Tävlingen gick 50km norr om Tammefors. Vi var framme vid ca 11.30 och damtävlingen startade 14.00. Därmed hade vi tid innan tävlingen att gå runt och titta i alla ”butikerna” läs försäljningstälten. Varför har man inte infört detta på t ex 10-mila och 25-manna? Det fanns åtminstone 3st sportaffärer, en affär med sportdryck, 1 litet matvarutält, Marimekkotält och ett kapell.

Nu över till själva tävlingen. Vi hade alltså två damlag. Lag 1 var Anna T, Nadja, Anna M och Sofia, som löpte i ovan nämnda ordning. Vi hade förra årets placering som lagnummer d v s 264. Det andra laget bestod av (också i löpordning) Marie B, Agneta, Jenny och Therese. De hade också förra årets placering 766 som lagnummer. Vi hade som mål att båda lagen skulle få bättre placeringar än förra året. Detta lyckades båda lagen med. Vi blev 252.a resp 408:a av 971 lag.

Bra kämpat av allihopa och så speciellt Therese som hade den bästa kilometertiden av oss damer.

Detta är en av höjdpunkterna under året inom orienteringen, enligt min mening. Hoppas att det är fler som vill springa nästa år, så att vi då kan bli tre damlag. Alla kan springa denna tävling. De sista damerna som kom i mål, kom ungefär samtidigt som herrstarten, d v s runt 23.00. Deras omstart gick 18.20. De hade alltså varit ute i över 4 timmar.



Jenny sprang sträcka 3 i lag 2.





# Jukola

Arrangemanget av årets jubileumsupplaga av Jukola höll en mycket hög klass. Efter lite diskussioner fick vi svenskar också möjlighet att se Sveriges sista gruppsspelsmatch i fotbolls-EM. öltältet, där TVn stod, lyfte ett par decimeter när Zlatan pytt-sade in 1-1. Vrålet hördes ända bort till militärtältet.

*av Urban Freij*

Herrkavlen startade med ett mäktigt rullande ljud från luftvärnskanonen. Därefter ett ljusspel lika fantastiskt som ett nyårsfyrvakeri, åtminstone för en orienterare och såna fanns det gott om. Över fjorton hundra löpare lyste om den bleka natthimlen, grenade sig och spred ut sig. Någonstans där i ljushavet fanns också våran Micke N, debutant på Jukolas första sträcka. En löpstark kille som tyvärr inte fick möjlighet att sträcka ut ordentligt då starten var alldeles för trång för att ta ordentlig position innan man kom ut i terrängen. Väl ute i terrängen var det också svårt att avancera förbi lång-

sammare löpare. Micke kom in som 610a, 35 min efter täten och skickade ut mig i regnet på den ”mörkaste” sträckan. Lampan var nödvändig men det var inte mörkare än att man såg horisonten utan problem. På väg till första kontrollen passerade vi en liten bäck nere i en ravin som de flesta gick ner oss till brösthöjd i. Fortsättningen var ungefär lika tuff. Det var stenigt, backigt och snårigt. Men det vara bara att bita ihop och försöka passera folk där det gick. Efter en del mindre bommar och en lite knagglig inledning av sträckan lyckades jag komma in till växlingen 59 minuter efter täten, nu

på en 438nde plats. Ännu en debutant, Harry J, gick ut på tredje sträckan. Han gjorde ett fint lopp på den 13 km långa gryningssträckan och kom in på plats 479, 1 timme och 41 min efter täten.

Våran tredje junior, Patrik N, gjorde även han ett mycket fint lopp. Med väl godkänt förvärv växlade han in på en fin 486e plats, 2:12 efter nu ledande Lynx. På femte sträckan hade vi en inhoppare, Lasse Engström, en H55a från Alfta-Ösa. En vass löpare som dundrade in på 414e plats, 2:28 efter Linnés Mats Troeng. Våran tredje Nilsson, pappa Jonny, gjorde också han ett fint lopp. Det märktes inte mycket på sträcktiden att Lasse fått vänta ett par minuter på honom. Vi hade väl inte tillräckligt höga förväntningar på honom. När Jonny gick ut visste vi att han inte skulle kunna hinna in till mål innan växlingsfällan stängde. Vi var alltså inställda på omstart på sista sträckan. Efter att Jonny stuckit iväg meddelade man att omstarten skulle skjutas upp en halvtimme. Med en liten gnutta hopp stod jag och väntade vid målet för att se om han skulle hinna in före växlingen stängde. Tyvärr missade vi stopptiden med några minuter, trots ett fint genomfört lopp. När Jonny kom in i mål låg vi på 419e plats, nu 3:09 efter täten. Vårat ankare på sista sträckan var Olof Persson som alltså också sprang den längsta sträckan, 14 km. Det var fler löpare med på masstarten än på första sträckan. Här kom ordet masstart verkligen till sin rätt. Olof tuffade på ett väldigt jämnt tempo och tog in laget på en hedervärd 412e plats, 3:53 efter segrande Delta. Placeringen mot ifjol (542) putsades rejält.

Tack alla för en strålande insats och en himla fin sammanhållning. Resan var kanon, trots lite regn på natten och söndagen.

*av David Hector*

# **Snättringe Parksprint — en annorlunda orientering**

Fredagen den 15 februari fick alla ungdomar (och vuxna) chansen att prova sprintorientering på Kvarnbergsplan i Huddinge. Cirka 30 personer, mest ungdomar deltog på den här ovanliga men spännande tävlingen. Det fanns en svårare och en lättare bana, så alla kunde vara med och springa. Parksprinten sprangs på kvällen och med pannlampor. Kontrollerna var markerade med reflexband, vilket var svårt att se när man kom springande. Men roligt var det, det var gafflade banor och alla sprang både lite hit och dit. Banan var lagd på ett bra sätt, den gick både genom vissa skogsdungar och lättlöpt gräsplan. Banorna var 3,3 km och 1,7 km långa, lagom långt för en sprintbana. En del joggade långsamt, en del sprang fort. För mig själv gick det ganska bra, jag sprang den längre banan på 22 minuter, vilket jag tycker var en ganska bra tid. Alltihop avslutades med ett härligt bad och bastubad i Huddingehallen. Det var en rolig tävling som gärna får komma i repris.



# Säsongspremiär i Eskilstuna

Som traditionen bjuder gjorde många av klubbens ungdomar sin säsongsstart i första helgen av april. Bussresa till Eskilstuna och tävling i Torshälla, arrangerad av OK Tor.

Ett par veckor tidigare, i samband med upptaktsläger, började laddningen och många små benpar ville inte hellre än att äntligen få komma ut i skogen och sträcka ut över sten och ner i groparna. Veckan innan täcktes landet av snö och nu var det äntligen slut med årstiden som ständigt hotar med det vita eländet. Nu var det grönt i skogen på många sätt. Många var sugna!

Samling inför resan skedde vid gamla tingshuset. Ingen verkar veta varför det heter så, men de flesta hittade ändå dit. En som inte hittade dit var busschauffören och när vi såg bussen för tredje gången uppe på Huddingevägen började vi ana att förse-ningen kanske hade något att göra med lokalsinne. När vi väl kom iväg fick vi en tur förbi Huddinge sjukhus innan vi hittade vägen mot Södertälje. Det slutade med att en ungdomsledare fick sitta framme hos busschauffören, som var en mycket snäll

och trevlig man som dessutom var duktig på att köra buss. Men grundkursen i orientering hade han inte gått.

Solen sken och alla var glada, både SSK'are och fåglarna. Härligt att komma fram och känna våren i luften. Våren varade hela förmiddagen och fram tills vi kom in i duschen där den lilla vindpusten ständigt blåste ut lågan som håller igång varmvatt-  
net. Den som hade tur fick tillbaka varmvatt-  
net när OK Tor'arna tände lågan igen. Men alla hade inte turen att duscha just när personalen var där – kallvatten och 5 grader i luften!

Tävlingarna gick bra. Många har gått upp en åldersklass och därmed svårighetsgrad. Det gick bra för alla. Resultatmässigt visade 12-års grabbarna att de var på gång, vilket de bevisade med vinst i Kolmårdenstafetten dagen efter. Många andra gjorde också bra tävlingar.

# Projekt HD 15-16

Under en kylig och regnig vårdag startades Projekt HD15-16 upp för i år. Snättringe stod som arrangör och 65 tonåringar var anmälda. Men bar drygt 40 personer kom, vädret hade nog en så att säga väldigt avkylande effekt för oss heta orienterare.

Från oss i Snättringe var dock alla där, Jim, Tiemo, Rasmus och jag (Simon) är inte sådana som bangar för lite regn...

När vi kom dit bytte vi om till orienterings - dresen sen var det dags för en sväng ut i skogen.

Kartan var en kurvbild (bara höjdkurvor) med inslag av stjärnorientering. När man tagit ettan och tvåan som var som vanliga kontroller, var trean, femman och sjuan utspridda runt tvåan (tvåan var alltså inte bara tvåan utan även fyran och sexan också). Det var tre sådana stjärnor inritade i banan. Om man tog alla kontroller hade man sprungit drygt sex kilometer. Men det fanns många chanser att bara strunta i någon kontroll för dem som inte ville/var lata. Banan var ritad av Rune Rådeström och höll hög klass.

Jerry (han är den som är håller i hela projekt HD15-16 och tar ut de ungdomar i Stockholm som ska till SM) skickade ut oss med en minuts mellanrum och med olika order om från vilket håll vi skulle ta banan. Att kunna skogen som jag gjorde gav en stor fördel, om det inte vart för det hade det nog för min del gått käpprätt åt skogen. Mycket tack vare det gick det ändå skapligt bra. Det gällde att hålla igen lite och satsa på orienteringen snarare än löpningen om man ville gå bra idag.

Efter ett tag började de flesta komma i mål. När man kom i mål prickade Kerran av en så att någon stackare inte skulle bli glömd i skogen... Vissa var nöjda med sig själva, andra inte.

När man kom i mål duschade och basta-de man. När man var klar med det gick man

in och åt. Dagens meny bestod av spagetti och köttfärssås à la Lena och Monica. Det tog ett rätt så långt tag innan alla var klara med lunchen, det låt som om somliga hade tagit en extra tur utanför kartan...

Till slut när alla var klara med lunchen så fick vi göra en lek där vi gick runt och skakade hand, berättade om vad vi hette, vilken klubb vi kom ifrån och så vidare med folk från andra klubbar som vi inte kände.

När vi sprungit runt i matsalen en stund så delade de in oss i grupper. Man var drygt 7 personer i varje grupp och tillsammans utförde vi först en frågesport. Man fick ett papper med massa skumma bilder på. Bilderna stod i par om två och man skulle lista ut vilket Ortsnamn dessa bilder syftade på, till exempel en å + en lax= Laxå.

När vi var klara med detta gick hälften av alla grupper ut och den andra hälften stannade inne. Dom som var ute fick göra tre lekar. Den första leken gick ut på att en i laget skulle springa upp på läktaren läsa en fråga om orientering som fanns däruppe, springa ner och sen ställa sig på friidrottarnas prispall på plats 1, 2 eller 3 beroende på vilket svar denne valde för att sen växla över till nästa gruppmedlem som väntade på att få springa upp. Den andra var att man skulle stå i en ring och kasta runt en pingisboll. Den tredje var att man skulle kasta en frisbee runt läktaren på friidrottsplanen. Vissa hade otur med vindarna under frisbee leken och fick se sin frisbee segla upp på taket, men det är sådant som händer...

När man var inomhus fick man göra en till frågesport fast nu om karttecken. Man hade tre alternativ på varje fråga att välja emellan och frågorna i sig var oftast rätt enkla.

När alla var klara med allt det här var det

dags för, ja gissa. Om du gissade ännu en lek gissade du rätt! Denna lek var lite halvkons-tig... hehe. Vi satt i en ring och med Jerry som ledare fick vi i takt med en skum sång slå skor i golvet, och mitt i allt slående skulle man också byta skor med sin kompis bredvid.

När vi var klara med den leken fick vi gå hem.

Nästan hela den här dagen var nog gjord för att vi skulle lära känna personer från andra klubbar. Det är alltid roligt att lära känna nya personligheter och denna dag blev riktigt lyckad, trots det dåliga vädret.



Simon och Tiemo.

# Presentation av styrelse samt några kommittéer

I detta nummer av Skubbaren börjar vi med att presentera vilka som sitter i styrelsen, Skubbarredaktionen och delar av stugkommittén (Klubbshopen och vem som är ansvarig för fika-listan). Fler presentationer kommer i nästa nummer av Skubbaren.

## Snättringe SK styrelse



**Ordförande:** Agneta Holgersson, 49 år  
**Yrke:** Systemutvecklare på SEB Korts IT-avdelning

**Orienteringsbakgrund:** Började under gymnasietiden, gick nybörjarkurs hos Skogsluffarna, har sedan även varit med i IFK Tumba samt Komplex IF innan jag slutligen hamnade i Snättringe. Tävlrar gärna både inom Sverige och utomlands. "Orienterar hellre än bra"

**Tidigare uppdrag i SSK:** Ungdomsledare under många år, dam-UK, vice ordförande, har även varit inblandad i klädshopen, en av två tävlingsledare för 25mannakorten 2007  
**Andra uppdrag i SSK:** Inga, det räcker med att vara ordförande

**Andra intressen:** Cykla landsvägsracer, skidåkning (helst på längden), släktforskning, handarbete, dans och att inte göra något alls  
**Tävlingsklass:** D45

**Familj:** Per och sönerna Fredrik och Björn  
21 resp. 19 år



**Vice ordförande:** Kristin Morén, 51 år

**Yrke:** Produktionsledare, Grafisk industri  
**Orienteringsbakgrund:** Scouter 50 000-del.  
Började riktig orientering med barnen.  
**Tidigare uppdrag i SSK:** Ungdomsledare.  
**Andra uppdrag i SSK:** Sitter i Skubbarredaktionen. Håller ofta i lotterierna.  
**Andra intressen:** längdåkning, landsvägscykel, visst handarbete som stickning.  
**Tävlingsklass:** D50M när det finns, D50  
**Familj:** Mika, Sanna och Mats, 21 resp. 19 år samt Toy och Zingo.



**Sekreterare:** Ulrica Widlund-Mellergård, 44 år  
**Yrke:** Jurist på Kammarkollegiet, Rättsavdelningen  
**Orienteringsbakgrund:** Har försökt mig på orientering med varierande resultat de senaste 8 åren.  
**Tidigare uppdrag i SSK:** Inget uppdrag tidigare men har varit aktiv som förälder och lagat mat mm på div läger.  
**Andra uppdrag i SSK:** Sitter även med i Skubbarredaktionen.  
**Andra intressen:** Cykla landsvägsracer, skidåkning, odla i min trädgård och på min kolonilott  
**Tävlingsklass:** D40 eller D40 Motion om klassen finns  
**Familj:** Anders och sönerna Edvin och Wilhelm, 20 resp 17 år



**Kassör:** Göran Nilsson, 52 år  
**Yrke:** Utbildare och Fordonstekniker för pendeltågen på Euromaint Rail  
**Orienteringsbakgrund:** Började nybörjarkurs i Snättringe 1969 och sprungit sedan dess. Tot ca 1340 tävlingar med varierad framgång. Sprungit 33 st 10-mila varav 12 långa natten. Trivs bäst när det är mörkt.  
**Tidigare uppdrag i SSK:** Ungdomsledare, UK, Träningskommittén, tävlingskommittén, banläggare varav 2 gånger 25-manna, tävlingsledare och kartritning. 16 år i styrelsen varav 4 som ordförande och är nu kassör.  
**Andra uppdrag i SSK:** Hjälpfunktion i Ungdoms- & Juniorkommittén  
**Andra intressen:** I mån av tid, Natur, skidåkning, kajakpaddling  
**Tävlingsklass:** H50  
**Familj:** Fru och en utflugen dotter, Eva och Nina



**Ledamot:** Björn Salomonsson, 47 år  
**Yrke:** Ortopedkirurg på Danderyds sjuk-

hus, mest axlar och tithålskirurgi.

**Orienteringsbakgrund:** Började orientera 1971 i SSK och har inte slutat än

**Tidigare uppdrag i SSK:** Med i träningskommittén under många år på 70- och 80-talet, styrelsemedlem sedan förra året,

**Andra uppdrag i SSK:** Har ofta hand om grillen på tävlingarna.

**Andra intressen:** Snickrar ibland på landet och annat som kommer i vägen. På sommaren segling och på vintern skidor och skridskor om det finns snö och is.

**Tävlingsklass:** H45

**Familj:** Inger, samt barnen Måns och Hannes

**Ledamot:** Sofia Persson, 22 år



**Yrke:** Studerar till lärare, blir klar till sommaren -08

**Orienteringsbakgrund:** Har orienterat sedan 7 års ålder, har haft en del framgångar som ungdom och junior i form av bra placeringar både på USM och natt-SM

**Tidigare uppdrag i SSK:** Träningskommittén, var ansvarig för barnpassningen under 25mannakorten 2007

**Andra uppdrag i SSK:** Sitter även med i Skubbarredaktionen och i Träningskommittén

**Andra intressen:** Träning av olika slag, vänner, böcker

**Tävlingsklass:** D21

**Familj:** Mamma Anita, Pappa Olof och systern Therese



**Ledamot:** Jörgen Hector, 44 år

**Yrke:** Konsultroll inom marknadsundersökningar samt affärsutveckling i Östafrika

**Orienteringsbakgrund:** Började för ett par år sedan

**Tidigare uppdrag i SSK:** Ungdomsledare  
Andra uppdrag i SSK: Sammanställande Ungdomsledare för orange-gruppen i Ungdoms- & Juniorkommittén

**Andra intressen:** Resor, att lata sig, mat  
**Tävlingsklass:** H45M

**Familj:** En enda fru, Elisabeth, och fyra barn; David, 12 - Simon, 10 - Frida, 7 - Cecilia, 4

### **Föreningsassistent**

Föreningsassistenten är klubbens "alltiallo". Sköter även uthyrningen av Klubbstugan i Källbrink. Föreningsassistenten kan svara på de flest funderingar du har.



Göran Johansson, 66 år



**Yrke:** Pensionär

**Orienteringsbakgrund:** Började 1966 och har orienterat sedan dess.

**Tidigare uppdrag i SSK:** Kassör, ungdomsledare, banläggare på flera tävlingar, föreningsassistent

**Andra uppdrag i SSK:** Materialansvarig  
Andra intressen: idrottsintresserad av största allmänhet

**Tävlingsklass:** H65

**Familj:** Fru Runa och två vuxna söner

### Skubbarredaktionen

Skubbarredaktionen önskar även att fler skickar in bidrag till Skubbaren. Det behöver inte handla om orientering, du kanske har en rolig historia, en skämtbild eller en rolig tävling (korsord, rebus mm) som skulle passa.



**Nadja Dahlström**

**Yrke:** Djurskötare

**Orienteringsbakgrund:** Började 1992 i SSK, eftersom min lillebror Jonas orienterade. Har blivit kvar sedan dess

**Tidigare uppdrag i SSK:** Ungdomsledare, ledamot i styrelsen, träningskommittén, Skubbaren, Elitkontakt, dam – UK, en av två tävlingsledare för 25mannakorten 2008, banläggare. Det var nog allt tror jag

**Andra uppdrag i SSK:** Inga

**Andra intressen:** Hundar, resa, läsa

**Tävlingsklass:** D35, har gått upp i år

**Familj:** Mina två hundar Marilla och Karlsson.



**Micke Nilsson, 18 år**

**Yrke:** Studerande, går ut gymnasiet i år

**Orienteringsbakgrund:** Orienterat sen barnsben. Sprungit mycket tävlingar. Sprungit på många platser i Sverige, och några utomlands.

**Tidigare uppdrag i SSK:** Webbguppem

**Andra uppdrag i SSK:** Är även med i Webgruppen sedan några år

**Andra intressen:** Foto, Webbdesign, Prylar, Fotboll

**Tävlingsklass:** H20

**Familj:** Jonny, Ylva och bröderna Patrik och Martin

### Delar av stugkommittén



**Kerstin Movin, 50 år**

Ansvarig för fikalistan samt kafévård

Yrke: Apotekare

Orienteringsbakgrund: "Nybörjare" sedan 6 år tillbaka.

Tidigare uppdrag i SSK: Ungdomsledare för gröna gruppen, valberedningen, styrelseledamot

Andra uppdrag i SSK: Inga

Andra intressen: Stillsamma saker (som jag inte hinner utöva), handarbete, pyssel, pussel, böcker

Tävlingsklass: D45M – D50

Familj: Maken Tomas och döttrarna Anna och Mia.



Eva Nilsson, 52 år

Yrke: lagledare, brevbärare

Orienteringsbakgrund: medlem i Snättringe sedan 60-talet

Tidigare uppdrag i SSK: sekreterare, hjälpkassör

Andra uppdrag i SSK:

Andra intressen: handarbete, trädgård

Tävlingsklass: D50M

Familj: Göran och Nina Nilsson

## Klubbshopen



Ann Märts, 50 år (sammankallande i Klubbshopen)

Yrke: Kock i Kräpplaskolan

Orienteringsbakgrund: började orientera när dottern började för några år sedan

Tidigare uppdrag i SSK: klubbshopen, lagat mat på läger, ansvarig gör markan på flertal tävlingar

Andra uppdrag i SSK: Inga

Andra intressen: laga god mat, handarbete, umgås med alla min vänner, åka husbil, resa, gå i skogen, plocka svamp

Tävlingsklass: Ö2

Familj: Kent, dotter Marie 18 år och utflugnen son



Viviann Andersson, 61 år

Yrke: Administrativ chef

Orienteringsbakgrund: Motionär från det att barnen började orientera

Tidigare uppdrag i SSK: Tävlingsfunktionär på olika funktioner i 20 år

Andra uppdrag i SSK:

Andra intressen: Gympa, svamp, böcker

Tävlingsklass: D60

Familj: Gift med Claes och har 2 vuxna barn, Yvonne och Rickard

Klubbträffen den 18 mars 2008

# Det blev en kväll i äventyrets anda...

Johan Hasselmark med rötter i Snättringe SK kom och pratade om multisport som han tävlar i.

Multisport är en uthållighetssport vars grunder är orientering, paddling, mountainbike och löpning i olika miljöer och distanser. Multisport är en lagsport med fyra deltagare där mixlag är standarden internationellt. Det finns olika typer av tävlingar, från ett par timmar upp till flera dygn. De allra flesta tävlingarna är non-stop och det är upp till laget att avgöra hur och vad de gör mellan start och mål.

I Sverige finns det mellan 20-25 lag/föreningar men det är endast 4-5 lag som har sponsorer som gör det möjligt för dem att tävla internationellt.

Johan var med och startade sitt lag FJS (fall-skärmsjägarna) år 2000 och är ett av lagen i Sverige som är sponsrade. Deras internationella debut kom år 2003.

Johan kan träna över 10 effektiva timmar i veckan där intervallträning ger bäst resultat med på helgerna kan det bli 1-2 låga pass på flera timmar.

Inför en tävling får lag ett par månader innan veta vilken utrustning de kan komma att behöva under tävlingsmomenten en det är först ett dygn innan starten går som lagen får ta del av banorna så att lagen kan börja planera sin taktik och utrustning. Under tävlingarna har varje lagmedlem en pack-

ning på mellan 5-12 kg, men under banans gång kommer lagen även fram till "stationer" där de kan packa om sin packning så att den motsvarar den utrustning de kan komma att behöva under det kommande momentet i tävlingen så de behöver inte bära på alla packning samtidigt.

Under en krävande tävling i multisport gäller det även att äta mat som de snabbt kan få i sig och som kroppen kan få energi ifrån. Johan berättade att han brukar trycka i sig ett flertal delicatobollar under en tävling för att få snabb energi. Det tar kroppen 2-3 veckor för kroppen att återhämta sig efter en multisporttävling och Johan säger att som multisportare får mycket erfarenhet och kunskap om sig själv och att man lär sig känna sin kropp.

Det blev en lyckad och intressant kväll med mycket skratt. Vi får även passa på att lyckönska Johan och lag FJS inför VM i Brasilien senare i år.

Några resultat som lag FJS gjort under 2007 är: SM 3:a, Icebug 24 1:a, Abu Dhabi Adventure Challenge 11:a.

För mer information om multisport kan ni gå in på [www.multisport.se](http://www.multisport.se) eller på hemsidan [www.FJS.se](http://www.FJS.se) och följa Johan och hans lag på nya äventyr runt om i världen.



## Huddingedagarna i Huddinge Centrum 25 – 26 april. SSK var där!

Varje år i slutet av april, en fredag och en lördag, fylls Huddinge centrum av utställningar. Företag, kommunernas förvaltningar, föreningar, politiska partier som sitter i kommunfullmäktige och besökande möts och knyter kontakter.

*av Agneta Holgersson*

I början av året fick SSK en förfrågan om vi ville vara med på Huddingedagarna i april. Vi i styrelsen hade under vintern diskuterat detta och hur vi skulle kunna bli lite mer synliga och ev kunna ha en orienteringsba-

na i Sjödalsparken. Det var ett antal år sedan senast. Så när vi fick frågan så svarade vi genast att vi ville vara med, vi ville ha ett bord i centrum bland de andra utställarna samt att vi även önskade få ha en liten ori-



Ulrica och Erik Tedhamre i SSKs hörna. Erik gick runt med hemmagjord "sandwichskylt" och gjorde reklam för orienteringsbanan i Själdalsparken.

enteringsbana i parken. Vi enades om att det var tillräckligt om vi var med under lördagen.

Agneta Holgersson, Ulrica Mellergård och Kristin Morén bestämde sig för att ansvara för dagen och fick även hjälp av Jörgen Hector. Jörgen lovade att se till att det kom ett antal föräldrar och barn till lördagen så att vi fick hjälp i Själdalsparken. Göran Nilsson hade lagt en liten bana med 5 kontroller i parken, Per och Björn Holgersson ställde upp under lördagen med SportIdent utrustningen och bevakade även kontroller. David Hector fick i uppgift att sätta ut kontrollerna och det gjorde han alldeles utmärkt. Övriga ungdomar, Martin Nilsson, Simon Hector, Erik Tedhamre mfl provsprang banan. Under dagen satt föräldrar och ungdomar och hjälpte till vid starten.

Totalt hade vi 37 startande på orienteringsbanan och när de kom i mål fick de välja på en Smakies, keps. Vi hade tyvärr

missat att vi borde ha gjort reklam för orienteringen i parken så föräldrar och barn från SSK fick gå runt bland alla människor i centrum och tala om att det fanns en bana.

I centrum hade vi ett bord bland de övriga utställarna och där gjorde vi reklam för klubben, vi sålde Naturpass och kartor och visade upp våra kläder, orienteringsskor, kompasser mm och berättade om vår trevliga klubb. Vid ett av kommunens utställningsbord satt en annan klubbmedlem, Ann Märts och gjorde reklam och sålde kokboken "Klimatsmart – Mat för många". Ann har varit med och tagit fram recept till kokboken.

Det var trevligt att vara med på Huddingedagarna och vi kommer med stor sannolikhet att vara med nästa år igen, men då ska vi göra mera reklam för klubben. Innan dagen var slut hann även några av oss att snickra ihop fågelholkar i utställningstället bredvid oss, hos Huge. Jag tror faktiskt att alla kom därifrån med hela tummar.

Tack alla ungdomar och föräldrar som ställde upp och hjälpte till under dagen!



Assar och Joar Claesson tar paus.



# Snättringe SK

## Funktionärer och kommittéer

### Orienteringsstyrelse

Ordförande: Agneta Holgersson	779 81 39
Vice ordf.: Kristin Morén	449 33 44
Sekreterare: Ulrica Møllergård	689 77 86
Kassör: Göran Nilsson	779 86 47
Ledamot: Björn Salomonsson	30 62 66
Ledamot: Sofia Persson	073-9994864
Ledamot: Jörgen Hector	711 22 55

### Revisorer

Ordinarie: Elin Svensson	711 63 16
Ordinarie: Anita Persson	746 69 32
Suppleant: Sture Lantz	774 64 67

### Tävlingskommittén

Claes Andersson	774 14 55
Elin Svensson	711 63 16
Roger Larsson	86 46 12
Per Holgersson	779 81 39
Hans Letfors	711 65 41
Kartor: Lars Cedéus	711 50 44

### Träningskommittén

Jonas Nyman	774 83 30
Rune Rådeström	771 75 95
Peter Granath	568 795 22
Sofia Persson	073-9994864
Anders Bergmark	774 97 22
Fredrik Holgersson	779 81 39

### Uttagningskommittén

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

### Stugkommittén

Källbrink: Allan Nyberg	774 60 48
Material: Göran Johansson	774 29 28
Charlottendal: Ragnar Bergmark	774 55 94
Anders Bergmark	774 97 22
Klubbvärdar: Kerstin Movin	689 88 23
Gösta Eriksson	711 46 26
Anja Karloja	689 72 75
Klubbshop: Ann Märts	774 76 51
Eva Nilsson	779 86 47
Vivianne Andersson	774 14 55

### 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
Marcus Rylander	774 30 67
Maria Claesson	655 10 25
Anders Berndtsson	711 11 48
Pär Henrik Nilsson-Rudolf	0733-44 01 50
Per Ekner	711 78 18
Jenny Axelsson	711 63 03
Lisa Johansson	608 23 96
Elisabeth Hector	711 22 55
Ingemar Tedhamre	746 09 59

### Julgranskommittén

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

### Webbgruppen

Webmaster: Leif Andersson	774 86 81
Micke Nilsson	711 05 61
Björn Holgersson	779 81 39

### Övrigt

Tävlingsanmälare: Leif Hermundstad	570 248 90
Resultatkort: Ingemar Lindqvist	646 47 17
Elitkontakt: Jonny Nilsson	711 05 61
Skid-OL: Carl Agestam	711 34 83
Arkivansvarig: Mats Johansson	608 23 96

### Festkommittén

Ylva Nilsson	711 05 61
Björn Silwén	711 49 70
Jenny Dahlström	774 20 02
Anna Movin	689 88 23

### Valberedning

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

**Telefonvarare: 774 75 53**

(Information om träning, samling m m)

**Telefon & fax, klubblokalen: 711 78 47**

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