



SNÄTTRINGE SKUBBAREN

NUMMER 2 2004 33/103

TIDNING FÖR SNÄTTRINGE SK:S ORIENTERARE



SNÄTTRINGE SKUBBAREN

Innehåll

- sid 2 Har ni hört...
- sid 3 Ledaren
- sid 4 3-kvällars
- sid 5 Jag en Skubbare
- sid 6 Solans saga om 5-dagars
- sid 10 EM och danska 5-dagars
- sid 14 Ungdomsklassen på 10-mila
- sid 16 Damernas 10-mila
- sid 18 Två kaveldebutanter
- sid 19 Mitt första 10-mila, herrar
- sid 22 Lång-SM
- sid 24 Snättringekiosken
- sid 26 Påsktävlingen
- sid 29 Bussresa till OK Tor
- sid 30 Nya dopingregler
- sid 31 Dispens, flödesschema

Redaktion *SNÄTTRINGE-Skubbaren*

Nadja Dahlström, nadja_d@hotmail.com

Sofia Persson, sofia.persson@telia.com

Erik Paulsson, ol_erik87@hotmail.com

Kristin Morén, kristin@eo.se

Leif Andersson

leif.andersson@programbyggarna.se

Fram sidan

Lång-SM, Sofia Persson.

Internet

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

Detta nummer sponsras av EO Print

Övriga sponsorer är: Deverot Fastighetsbyrå,
Snättringekiosken, Stuvsta Rör, Tomtberga Fastigheter
Innehållet i denna tidskrift utgör inte i något avseende
Snättringe SKs officiella ståndpunkt eller åsikt.



Har ni hört....

- ...att Stefan blivit pappa?
- ...att i SM klassisk kom Sofia på 14e plats av 40 i finalen och....
- ...att Anna T kom på 23e plats av 42?
- ...att Salle, Mika och Leffe fyller 50 i höst?
- ...att Salle åkt Öppet Spår och cyklat Siljan och Vättern runt och cyklat över Pyrenéerna i år?
- ...att Mika åkt Kortvasan, Öppet Spår, cyklat Siljan, Vättern och Mälaren runt och sprungit O-ringen i år?
- ...att Leffe har sprungit Stockholm Marathon och sprungit O-ringen i år?
- Vilka 50-åringar!
- ...att Allan inte hade några skor att gå hem i efter torsdagsträningen?
- ...att Mika såg sina skor stå i hallen när han kom till klubbstugan?
- ... att Allans skor som var för stora och inte av samma märke låg i Mikas påse hemma?

Nästa manusstop 22 oktober.

Tänk att få orientera i ”Paradiset”!

Efter 15 år fick vi orienterare återigen tävla i ett av Sveriges finaste orienteringsområde, Åva i Tyresta naturreservat. Järlas dubbeltävling helgen 7 – 8 augusti med VM-test på söndagen gav en bra start på höst-säsongen. Berghällar delvis mossbeklädda med glest växande tallar och med sikt över 100 meter, ja det var bara att njuta.

Minnet vänder tillbaka till 80 talet då vi flitigt tävlade där. Minns speciellt Järlas tävling 82. Jag startade sent och innan start kollade jag tiderna i klassen. När dryga kilometern återstod av ett nästan prickfritt lopp, slängde jag en blick på klockan och insåg att jag skulle nog straffa bästa tiden. På extra lätta ben plockades sista skärmarna med lite extra säkerhet. I mål hade jag 164 st efter mej men ingen före på den 11 km långa H21 banan. Det är positiva minnen som är bra att plocka fram ibland när träningen känns jobbig.

Delar av de gamla orienteringsmarkerna vid Åva kommer även i fortsättningen att förbli stängda för orientering, nämligen den delen som är nationalpark Järla har med framgång nu lyckats förhandla fram ett avtal som möjliggör 3 tävlingar inom naturreser-

vatet fram till 2009, så missa inte nästa chans i reservatet.

Säsongen drar nu igång för fullt och mycket händer i klubben. Vi ska vara medarrangörer vid ”C2” multisporttävlingen i Stockholm den 21/8. Vi arrangerar regionfinal i ungdomsserien 24/8. Nybörjarkursen startar den 26/8. Teknikträningarna i höst tillsammans OK Södertörn, som jag vill pusha lite extra för. Här har du chansen att fila på OL-tekniken utan tidspress.

Alla dessa aktiviteter kräver stora insatser av klubbens medlemmar. Det är därför också viktigt att vi alla hjälps åt att fördela arbetet. Många deltagare till det vi ordnar gör också att arbete känns lättare och mer meningsfullt.

Vi ses i skogen! Och glöm inte att anmäla er till tävlingarna. /Göran

Trekvällars

OK-Ravinen hade som vanligt tre kvällstävlingar efter varandra den 30/6, 1/7 och 2/7.

Tävlingarna gick av stapeln vid Hellasgården i Nacka. Två dagar var det klassisk distans och en dag var det kortdistans.

Etapp 1

På onsdagen sprang vi klassisk distans. Starten gick precis vid klubbstugan. Alla klasser utom de rankingmeriterande klasserna hade fria starttider. Som vanligt under dessa tävlingar hade vi väldigt små kartor, inte större än en halv A4 sida. Dessutom var det skala 1:15000. Elin och jag hade en liten inbördes "tävling" under dessa tre dagar. Tiden efter varje lopp sätts ihop efter varje dag och sista dagen utses vinnaren, d v s den som sammanlagt har sprungit snabbast alla tre dagarna. Efter etapp 1 var jag ca 8 min före Elin.

Etapp 2

Nu var det dags för kortdistansen. Vi hade denna dag starten vid Nacka gården, samt målet vid Dammtorpssjön. Man fick sedan gå ca 1000m tillbaka till Hellasgården och stämpla ut sig. Den som inte gjorde detta blev diskad. Hur gick det denna dag mellan Elin och Nadja? Jo Elin kom ca 1 min före Nadja i mål. Spänningen tättnar med andra ord.



Nadja

Etapp 3

På fredagen avslutades trekvällars med en klassisk distans på nästan 7km för oss i D21. Varför måste de alltid ha längst banor sista dagen? Nu skulle vi dessutom springa i brandområdet uppe vid Nackamasterna. Mycket upp och ned samt svårt att läsa in sig (tyckte jag) i brandområdet. Tomas Movin kom ifatt Nadja till första kontrollen. De hade följe en liten bit mot kontrollen. Sedan försvann Tomas, med andra ord sprang han snabbare än Nadja. Hur slutade kampen mellan tjejerna i D21? Jo, Nadja kom denna dag ca 2 min före Elin i mål. Därmed fick hon en placering bättre än Elin. De båda fick placeringarna nr 26 och 27 av 29 fullföljande.

JAG, EN SKUBBARE



Namn: Jesper Andersson

Ålder: 9 år

Bor: Fullersta

Familj: Mamma och pappa och två yngre syst-rar, Josefin 6 år och Charlotte 4 år

Skola: Stenmoskolan. Jag ska börja 3:e klass

Varför började du orientera? Mamma och pappa tyckte att jag behövde fysisk aktivitet, springa och sånt.

Hur ofta tränar du? 1 gång i veckan

Största framgång: Senaste ungdomsserietävlingen där jag blev näst bäst i klubben i min klass. Jag sprang U1.

Största besvikelse: Vet ej!

Vad är din målsättning? Att snabbt börja springa U2 och U3.

Övriga intressen: Jag spelar piano. Jag tycker mycket om att bygga med lego.

Vad tycker du bäst om i skolan? Att jobba i tema. Förra året handlade det om Asargudarna. Jag tycker om historia.

Har du kabel-TV? Nej.

Senast lästa bok: Blå Lotus med Tintin

Beskriv din tandborste? Stråna är gula, blå och röda. Skaftet är genomskinligt med en rund oval. Det är en Legotandborste som går att öppna. I ovalen ligger en Legogubbe.

Beskriv dig själv: Bäst!

Vad tycker du om SNÄTTRINGE-Skubbaren? Vet ej, har inte sett den.



Solans saga om 5-dagars 2004

Det var en gång en

Så blev det äntligen fredagen den 16 juli och dags för avfärd. Kompass och pinne i ryggsäcken, tävlingsdressen avdammad, tyvärr har den inte blivit använd sedan första etappen 2003. Dock har ett litet hopp börjat spira sista veckan, kanske, kanske kan min värkande kropp klara en direkt bana någon etapp.



av Solgerd Letfors

Fler och fler mil lägger vi bakom oss och jag blir lyckligare och lyckligare. För även om jag inte är som förr så är ju O-ringen alltid O-ringen det kan bara inte bli trist eller tråkigt.

Jag måste erkänna att det var svårt att sitta still i bilen, fick flera gånger bita mig i tungan för att inte fråga Hasse ”Hur långt är det kvar?” eller ”Är vi framme snart?”, men man är ju faktiskt vuxen.

Äntligen framme. Fantastisk, så måste man beskriva platsen där våran klubb tilldelats camping. Sjötomt med havsutsikt,

otrooooligt bra. Dock 6 km ? från C-ortstorget. Kändes nog lite långt bort för ungdomarna (tror jag, hade ju ingen med) och för Anita. Hon gjorde närmast en heroisk insats efter första etappen när hon skulle hämta sträcktiderna. De andra kvällarna också men efter första etappen fick Anita tillbringa många timmar med att vänta på resultat och sträcktider. Tack Anita!

Lite oroväckande var det dock att det stod Bajamajor utplacerade där våran hygienstation borde vara. Farhågorna besannades vi skulle inte få njuta av kollektivt skitsnack.



Bo Sundberg vann sin klass H70M på etapp 3 .



Rune som vinnare på etapp 4 H60.

Inga avloppsrör med toasitsar utan Bajamajor. Stackars Marlene hon ville åka hem direkt. Tänk er själva; det hela hade kunnat utvecklas till ett stort klubbtrauma. Självlöste jag det genom att vi ett besök på C-orten även besöka en hygienstation för en närliggande camping. Hamnade då mellan två damer som diskuterade regnet. Efter det besöket kändes ordningen nästan återställd och man kunde stå ut med Bajamajor.

Så var det ju det här med att ladda inför etapperna. Kristin hade ett eget recept, chokladbollar. Jag brukar i de lägena säga att var och ett blir lycklig med sin tro, och kreativt

tänkande ska uppmuntras. Så självklart sponsrade man väl med en liten chokladis. Självlöste jag ägnat mycket tid det senaste året till självkännedom och mental träning. Inte för att jag velat utan för att det har varit ett sätt att lära sig att leva med "Den obotbara smärtan". Faktum är att det inte alls är så himla tokigt. När det gäller min medverkan i etapperna traskade jag runt dag ett och tre i direkt 4. Hör och häpna äntligen föll bitarna på plats och jag hade koll på både riktning, karta och kompass.

Roligast i skogen hade jag nog med Anna J. då vi upptäckte att vi hade samma bana



Rune, Solan och Mia på väg till duscharna efter etapp 1 .



Olof, Mika, Sune och Susanne.

(etapp 3) vid kontroll 2 och sedan gjorde följe resten av banan. Vi fick oss många glada skratt under vår nästan två timmar långa vandring. Trots tiden spikade vi de flesta kontroller och inte skyller vi på alla om för att det inte gick fortare. Gå kallas det för inte om, vi gick banan runt.

Lite om omet.

Jag borde haft en bandspelare och spelat in allt vad ni sa om omet. Det är egentligen hur tokigt som helst. Så här kan det låta:

* Om jag inte bommat den där kontrollen med 10 minuter hade jag legat på placering !* Om inte terrängen varit så svår sprungen hade jag inte varit ute så länge

* Om jag inte gjort fel vägval till den kontrollen hade jag

* Om jag inte virrat så hade jag varit 15 minuter snabbare.

* Om det inte varit så varmt

* Om det inte varit ris och sly i skogen

* Om jag inte gått åt fel håll hade jag

* Om jag inte hade gått fel hade jag inte blivit så trött och då hade jag nog vunnit idag.

* Om jag inte hade så ont i foten hade jag nog inte bommat

Men hallå, nu ska jag vara lite taskig. Det är inte oms fel.. Men det jag kan reta mig lite på är att om om inte hade varit med så hade du varit så mycket bättre. Det är ju faktiskt inte sant. Däremot kan man ju tänka att nästa gång ska jag göra det vägvalet istället osv. Eller varför inte bara ha "jävligt kul" och se det utifrån sina förutsättningar. Vad jag egentligen vill säga är att ibland blir lite fånigt men alla om. Det värsta av allt är att det är vi glad motionärer som är det värsta omarna. Man kan bli lite fnissig av att lyssna på omandet.

Viktigaste informationen inför etapp 2 kom Kerstin M. med. Hon hade läst följande i programboken:..... antalet förbjudna



Tur att Rune inte har några om... Här får han pris som totalvinnare i sin klass.



Här satsas det hårt på etapp 6. Sofia och Marlene.

områden är stort. Vi uppmanar deltagarna att respektera dessa och känna till det olika typer av områdesmarkeringar som förekommer (heldragen snitsel, glest hängande (det fattar vi) resp. ingen alls (???)).

Sedan kommer det som fortfarande ingen har listat ut vilka växter som vi skulle und-

vika. – Inom tävlingsområdet finns ett flertal områden med skyddsvärda växter. Det viktigaste är markerade som förbjudna områden. Ett flertal är dock inte markerade, och vi uppmanar löparna att undvika sammanhängande områden med typiska växter.

Är det någon som har listat ut vilka växter och områden som avsågs och hur man visste att det var just detta område som var förbjudet, kan väl tala om det för oss som fortfarande undrar.

Under veckan hade vi många fina framgångar, med bra placeringar och etappsegrare och en etappvinnare, Rune. Jag vill skicka en speciell kram till er alla som aldrig står på prispallen, men ändå kämpar på i skogen med glatt humör. Eran insats är så betydelsefull för oss alla. Utan oss alla, liten som stor, tävlande eller supportrar blir det ju inget O-ringen så som vi vill att det ska vara. Spänning, gemenskap, skratt, och allt kartsnack. En utomstående kan aldrig förstå detta, men jag kan och njuter.

Kapitlet 2004 i "Sagan om O-ringen" går mot sitt slut. Jag är en mycket lycklig Solan som fått vara med er under en intensiv vecka. Bättre avslutning på veckan kunde det ju knappast inte bli med en liten Granattjef som anlände så lägligt när tävlade var över.

..... lyckliga i sin orienteringsklubb till nästa O-ringen.



Etapp 6 var populär bland ungdomarna. Björn, Mats och Mia är klara etappvinnare!



EM och Danska 5-dagars 10–17/7

Vi hade även i år bestämt oss för att det nog vore bra med några tävlingar innan 5-dagars i Göteborg, för att inte bli så ringrostiga och inte slöa till under semestern. Så vårt val denna gång föll på Danska 5-dagars på Själland och centralort i Roskilde. Det blev 5 dagars tävling med lite annorlunda terräng än vad vi tidigare tävlat i.

av Agneta Holgersson

På fredagskvällen när vi kommit till Roskilde begav vi oss till centrum och Palægården för att kolla på invigningen av EM och Danska 5-dagars. Frågan från killarna var, ”varför ska vi titta på invigningen när vi aldrig gjort det tidigare på svenska 5-dagars”, ”just därför blev svaret samt att det ju är ett EM-mästerskap”. Efter lite protester följde de ändå med. Ett gäng glada danska pojkar och flickor paraderade in på gårdspLANEN spelande marschmusik. Efter dem kom alla deltagande länders flaggor och

många av dem som skulle delta på EM, för Sverige bar Emil Wingstedt flaggan. Invigningen tog föredömligt kort tid, med musikuppträdanden och tal av 4 personer tog det endast 30 minuter.

Lördag och etapp 1 hade vi starttider mellan kl 13 och 15, så det blev lång väntan på TC. Innan vi skulle starta hann vi se några av EM-deltagarna komma i mål efter sitt långdistanskval, alla svenskar och svenskor gick vidare till finalen senare i veckan.

Ett danskt TC liknar ett svenskt TC, men



Danskt TC saknar duschar!



Fredrik Holgersson.

med den skillnaden att det saknas dusch-möjligheter och ingen speaker, samt att man kunde köpa vinflaskor i souvenirtältet (ett speciellt EM-vin). Fredrik var först ut av 5-dagarsdeltagarna och blev snart varse att det mörkgröna gick bra att springa genom (eller snarare under de stora granarna) medan där man trodde att det skulle gå fint att springa möttes man ofta av hav av mansköga brännässlor. Fredrik sprang runt för att inte bli bränd, han påstår att han bommade 10 minuter totalt på det. Det gick lite lättare för oss andra att ta oss igenom brännässlorna eftersom det hade hunnit bli en del stigar när vi startade. Undrar hur förste löparen såg ut i ansiktet efter det att han/hon passerat brännässlorna? Vi fick sedan höra att området vi sprang i var känt för alla dessa brännässlor. Det fanns speciella nässlebyxor (OL-byxor) att köpa på TC. Våra resultat var varierande, mamma Holgersson fick bäst placering, övre halvan av resultatlistan, Fredrik hade svåraste banan men dåligt resultat (pga brännässlorna och en stor bom), Björn var inte nöjd trots att han sprang samma bana som H21AK, men hade familjens bästa spurtstrid och pappa Holgersson yrade hela kvällen att det faktiskt var han som var bäst.

Hans km-tid var 9,37, trots detta kom han på undre halvan av resultatlistan. Nu hör det till saken att hela etappen ströks pga strul med hela proceduren vid starten. Danskarna hade nog inte varit över sundet och studerat hur en start ska gå till, det var milt sagt rörigt.

Etapp 2 på söndagen var på samma ställe som etapp 1, Bistrup skovene, även denna dag skulle vi behöva springa på det jobbiga upploppet som var en brant uppförbacke. Vi kom till TC lite senare så vi såg inget av EM denna dag, vilket var kval till medeldistans. Björn hade glömt sin kompass, SI-pinne och definitionshållare, mamma och pappa Holgersson var inte så glada över den lille sonen, inte så överraskade heller. Björn fick hyra en pinne för en dag. Kanske hade Björn glömt sina prylar i husvagnen....

Resultatet denna dag blev, Fredrik bästa placering med en 6:e plats, mamma fortfarande på övre halvan av resultatlistan, Björn sprang bra men det räckte inte riktigt till, pappa kunde inte skryta med sin tid och var väldigt trött och tyst (så går det när man springer kontrakurs och läser mellan fel kontroller). Tillbaka vid husvagnen fick Björn order om att leta reda på sin SI-pinne mm, inte fann han den någonstans i husvag-



Mats Halldin, Kalle Dahlin och Emil Wingstedt.



Emma Engstrand, Simone Niggli-Luder, T Ryabkina.

nen inte, den hade ju varit i ryggsäcken hela tiden...

Första etappens resultat är inte struken längre, nu har alla fått sina tider korrigerade och starttiden räknas från första kontrollen.

Måndag vilodag. Det blev en kort tur till Roskilde centrum. Fredrik och Agneta var kulturella och besökte Roskilde Domkyrka och såg alla danska kungar och drottningars gravar, från Harald Blåtand fram till nutiden. Resten av dagen slappade vi.

Tisdag och etapp 3. Dags att springa i skogen vid Hillerød. Vi inledde tävlingarna med en shoppingtur till Helsingør, där vi även åt en "lätt" lunch (enorma portioner). Per är uppfostrad att man ska äta upp det som serveras och det fick han sedan känningar av i skogen...en enkvistare. Terrängen var platt som de tidigare dagarna, men nästan utan brännässlor. Det är inte orienterare man ska vara på de här tävlingarna utan snarare terränglöpare. Agneta fick bästa placeringen i familjen denna dag, blev 8:a och klarade äntligen av en tid under 10 minuter/km.

Idag var Emil Wingstedt bäst i svenska landslaget och kom 3:a i finalen på medeldistansen. Vann gjorde Thierry Gueorgiou

från Frankrike och Hanne Staff från Norge.

Onsdag och etapp 4 var stadsorientering med korta banor, 2,5–2,9 km. Vi sprang runt ett mentalsjukhus och vissa partier var av förklariga orsaker förbjudna områden. Vi skulle alla passera en bäck som på kartan var passerbar, men i verkligheten var det annorlunda, det var bad som gällde. Publiken stod och hejade på löparna vid bäcken och jublade när de hoppade i. Bland Holgersson var det endast Björn som tog den vägen, vi



Grant Bluett, fd SSK

andra fegade och tog en omväg över bron, vi hade ingen lust att blöta ner oss. Inga vidare resultat för Holgersson idag, kanske beroende på att vi inte ville blöta ner oss.

På kvällen tittade vi på EM sprintfinalen, det gick bättre för svenskarna där. Emil Wingsted vann herrfinalen, Jenny Johansson kom tvåa och Emma Engstrand kom trea i damfinalen som vanns av Simone Niggli-Luder från Schweiz. Alla svenska tjejerna var bland de 10 bästa. Vi träffade även Grant Bluett, han var inte alls nöjd med sin insats, en 19:e plats.

Vädret är 14 grader och det regnar, men än så länge vägrar vi ta på oss stövlarna.

Torsdag och dags för vilodag nummer två. Denna dag blev det ett besök vid Roskilde Vikingaskeppsmuseum. Det var väldigt intressant.

Fredag och sista etappen vid Møns Klint, Klinteskov. Vi kom fram till tävlingen precis när EM-långdistansen var avklarad. Kalle Dahlin kom 1:a och Emil Wingstedt 3:a i herrfinalen och bland damerna kom Emma Engstrand 2:a, vann gjorde Simone Niggli-Luder från Schweiz.

Det var jaktstart idag och man skulle vara vid starten 10 minuter innan starttiden. Det var en annorlunda procedur vid starten, kontrolldefinitioner utanför starten (om man lyckades hitta bordet, vilket inte Björn gjorde), klisterlappar med våra starttider på våra händer och en enda lång kö fram till kartorna. Det fungerade bra trots att det till att början med såg väldigt rörigt ut. Terrängen denna etapp var inte lik någon av de övriga. Nu var det slut på de "fina" grönområdena, nu var det tät granskog, björnbärssnår, hallonbuskar, rosenbuskar dvs mycket, mycket taggar. Har aldrig stött på så mycket taggar förut. Det gick inte att ta sig igenom det gröna som tidigare under



Björn Holgersson

veckan varit så fint. En stor del av kartan bestod av alla dessa taggbuskar. Det visade sig att Fredrik som sprang en längre bana fick känna av den fina terrängen, utan taggar och snår, han höll inte med om att det var hemsk terräng, ibland är livet orättvist. Slutplaceringarna efter 5 dagar blev, Agneta 12:a, Per 45:a och Fredrik 8:a, Björn bröt sista dagen så han fick inget slutresultat. Det blev en lång dag vid TC eftersom vi startade från kl 16 till efter 17. Idag var det speaker under 5-dagarstävlingarna, första gången under denna vecka. Vi lämnade TC vid halv åtta tiden för att ta oss till duschen i Roskilde, 1,5 timmes bilresa bort. Sedan lämnade vi Danmark bakom oss för nya orienteringsäventyr i Göteborg och Svenska 5-dagars, med förhoppningar om bättre framgångar.

Hörde sedan att svenska damerna vann EM-stafetten på lördagen och att herrarna kom 3:a.

Ungdomsklassen på



På tisdag kväll hade vi ett möte i klubbstugan. Jonny och Larsa förklarade att lördagens kommande tävling var oviktig och bara ett jippo. Men att lägga sig före klockan nio varje dag och att äta ordentligt var att rekommendera. För att inte bränna krafterna i förtid skulle vi dessutom bara gå eller eventuellt jogga lite på torsdagsträningen.

När vi kom till TC vid tiotiden på förmiddagen myllrade det av folk. Bara i ungdomsklassen var det 376 lag anmälda så det var helt klart en stor tävling. Precis som på förra årets tiomila och på en del andra större evenemang fanns här en storbildsteve. Speakerrösten kändes också bekant. På gärdet fanns bl.a. flera kvarter av vindskydd, ett stort kartplank och ett sportaffärstålt. Det är en häftig miljö på ett sådant här TC, fast erfarna orienterare har sett liknande förr och blir nog inte så fascinerade längre. Jag tycker ändå att om man lyckas arrangera en tävling i denna storleksordning så har man klarat en stor utmaning och det bör man inte ta för givet.

Snättringe ställde upp med två stycken ungdomslag. Harry och Stefan kunde inte springa utan Mia och Patrik fick hoppa in i lagen istället. Förstalaget bestod av Alex, Björn, jag och Micke, i andralaget sprang Niels, Patrik, Mia och Jenny. Med andra ord var det på pappret två starka lag som skulle tävla. Frågan var bara hur det skulle bli i praktiken.

En del var nog lite nervösa för hur det

skulle gå. Det kan jag inte påstå att jag var även om jag funderade lite. Skulle jag klara den gula banan bra eller skulle jag kanske bomma? Undrar hur Mia kommer klara samma bana, kommer hon slå mig? Jag hoppades naturligtvis att jag och de andra skulle gå bra och jag jagade iväg de negativa tankarna. Det hjälper inte att ge sig underkänt redan innan man har startat.

Pang! Där gick starten. Alex och Niels var iväg. Deras bana var ca 5.1 km med orange-gul svårighetsgrad. Jag hade en känsla av att det kunde gå rätt fort i och med att båda är löpstarka. Jag hade inte fel utan efter ca 39 min kom Alex in som 85: a. Niels gick också bra och kom in ca 5 min senare som 212: a.

Björn och Patrik hade en relativt kort och lätt sträcka (ca 3.1 km lång med vit svårighetsgrad) framför sig. Därför gick Mia och jag nästan genast efter att de hade stuckit iväg och nollade brickorna. Sen värmdes vi upp och stretchade. Löpare vällde hela tiden ut på tredjestäcken. Jag behövde inte vänta länge innan Björn kom och växlade.

Med kartan i handen sprang jag mot startpunkten. Min taktik var att hålla igen lite i



Överst från vänster Alexander, Björn, Anna, Micke. Undre raden från vänster Nils, Patrik, Mia och Jenny.

början för att jag skulle orka hela banan som var ca 4.3 km. Jag räknade nämligen med att banan kunde innehålla oavbruten tung löpning. Då är det inte så bra att köra slut på sig direkt. Innan jag stämplade vid ettan hade flera sprungit om mig. Jag märkte snart att det var som jag befارade, idag skulle jag springa något som var mer likt terränglöpning än orientering.

Eftersom det var rakt och det hela tiden kryllade av löpare var det bara att hänga. Min bedömning var att det bara skulle ta en massa onödig tid att försöka orientera själv. Visst hängde jag med lite på kartan och var noga med kodsiffrorna men annars var det bara att flyta med.

Jobbigt var det i alla fall. Jag blev trött och det var tungt. Det var inte bara fysiskt tufft att springa den här banan utan även psykiskt. Hela tiden blev jag omsprungen av andra, samtidigt kändes det som om jag aldrig sprang om någon själv.

När jag kom i mål och växlade efter ett i själva verket bra lopp trodde jag att laget hade tappat en massa placeringar. Jag var

ändå ganska nöjd eftersom jag inte hade bommat något.

Mia kom efter en kort stund. Hon hade tydligen också sprungit ganska bra men bommat en kontroll lite grann. Nu var alltså både Micke och Jenny ute på sistasträckan. Den var både längst och svårast (ca 5.6 km och violett) och skulle troligen bli rätt så utslagsgivande. Inte helt otippat gjorde både Micke och Jenny rätt så stabila lopp. Lite bommar var det men ändå helt godkänt.

Efter att jag hade duschat kollade jag på resultatet. Snättringe SK lag 1 kom 77: a och Snättringe SK lag 2 kom 196: a. Micke sprang på 49.41, Jenny på 63.39, Björn på 22.42, Patrik på 22.26, Mia på 35.30 och jag på 31.05. Jag blev glad och överraskad när jag märkte att jag inte hade tappat placeringar utan plockat 11 stycken!

Nu var jag nöjd med dagen. Alla hade gått bra och solen sken riktigt mycket. Det här lilla jippet skulle fortsätta flera timmar till med damerna och herrarna, men vi ungdomar hade gjort vårt och kunde pusta ut och njuta av vårvädret...

Damernas 10 MILA



För första gången, så länge som jag, Nadja har varit med i SSK hade damerna 3 lag på 10-mila.

Agneta och Nadja satt under våren och mailade och frågade runt bland damerna/tjejeerna i klubben om de ville springa 10-mila. Intresset var stort. Vi hoppades då på att kunna få ihop tre lag. På pappret skulle det fungera, men vi hade inte många reserver att ta till ifall någon blev sjuk.

Allt såg bra ut till dagen innan tävlingen då Kerstin Eriksson hade blivit förkyld och inte kunde springa. Det var då att slå våra huvuden ihop och försöka komma på vem vi då skulle kunna fråga. Nadja ringde först till Monica Fröjd men hon kunde tyvärr inte vara med. Nästa försök var då Kerstin Paulsson. Hon skulle kunna tänka sig att springa så hon bara fick någon barnvakt. Därmed gick vi hemma och höll tum-

marna för att det skulle fixa sig. Någon timme senare ringer Kerstin P tillbaka och säger att hon ställer upp! Yes! Nu var vi tre fulltaliga lag igen.

Vi hade lite svårt att bestämma oss för vem vi skulle sätta på vilka sträckor. Det var antingen långa banor eller korta och då väldigt svårorienterat. Vi hade några sträckor som vi direkt visste hur vi skulle göra med och några där vi velade fram och tillbaka. Nu efteråt ser vi att vi kanske skulle ha haft liten annan ordning på löparna, men det är ju alltid lätt att vara efterklok.

Lagen såg ut som följande:

Lag 1 nr 180 Sofia P, Anna T, Bea L, Elin S och Nadja D.

Lag 2 nr 181 Ingrid S, Sanna M, Marie B,



Damstarten med Marlene lag 3.

Emily S och Therese P.

Lag 3 nr 182 Marlene B, Ylva N, Kristin M, Kerstin P och Agneta H.

Placeringarna blev nr 271, 363 resp 304 av 367 lag som kom i mål. Vi tyckte att alla kämpade på bra och gjorde sitt bästa. Vi

tycker också att ni är väldigt duktiga som ställer upp på budkavlar även fast vi ringer kvällen innan.

Hoppas att vi har lika många som vill springa nästa år och även våra kavlar under hösten.



Kerstin Paulsson ställde upp med kort varsel och räddade tredje laget.



Sista kontrollen satt vid i en brant backe med mycket lös sten när man skulle spurta ner mot mål.



Bea på sträcka 3, lag 1.



Ylva på sträcka 2 lag 3.



Emily sträcka 4 lag 2 till växling.

Två kaveldebutanter berättar



Kristin Morén D45M

Du har nu sprungit ditt första 10-mila.

Hade du förberett dig på något speciellt sätt inför tävlingen? –Ja, jag har sprungit flera kavlar för att se om jag klarar så svåra banor. Normalt springer jag motionsklass. Det har tagit tid men jag har kommit runt till slut. Det blev också så att jag sprang startsträckan vid ett tillfälle. Men det var inget som passade mig som är långsam.

Var du nervös? –Ja, jag var mer nervös än jag trodde jag skulle vara.

Vilken sträcka sprang du? –Tredje sträckan.

Hur tyckte du banan var? Var det svårt/lätt?

–Den var det svåraste jag sprungit hittills.

Hade du sällskap av andra lag i skogen eller var du mest ensam under din sträcka? –Jag var ensam.

Var det som du hade tänkt dig? –Nej, det var faktiskt svårare än jag tänkt mig. Jag var dessutom så nervös så jag var inte tillräckligt fokuserad. Fick gå tillbaka flera gånger men missade ändå.

Skulle du kunna tänka dig att göra om det även nästa år? –Javisst, men bara i tantlag och då hoppas jag på en lättare sträcka. Det var en häftig tävling att vara med på.



Ulrica Mellergård D35M

Du har ju sprungit din första kavle i år. Hur kändes det att springa en kavle för första gången? Nervös? –Jag var inte särskilt nervös innan men när jag fick kartan av Agneta blev det betydligt värre

Din första kavle var Stigtomtakavlen. Vilken sträcka sprang du? –Jag sprang andra sträckan och växlade sedan till Kristin

Tyckte du det var svårt? –OM, det var det värsta jag har varit med om bara stenar, höjder och kärr och alla såg lika ut både på kartan och i verkligheten. Vilket gjorde att jag villade bort mig rejält och efter ca 1 timme gav jag upp. Men när jag gick där i kärren och tyckte synd om mig själv hittade jag en kontroll och när jag jämförde kontrollsiffran mot min karta var det min kontroll nr 7 så efter 7:an tog jag resten innan jag sprang i mål.

Jag har sprungit en tävling efter det och det gick betydligt bättre. Tyvärr har det inte blivit fler på grund av att jag har opererat båda mina händer, men det får bli i nya tag höst.

Hade du sällskap av några andra i skogen eller fick du springa ensam? –Både och

Vad tyckte du om växlingsystemet? Var det förvirrande eller lätt att förstå? –Eftersom jag har varit med vid växlar både som mamma under flera år och som funktionär ett par gånger visste jag hur de fungerade och den delen fungerade bra.

Min första 10-mila natt



Legenden. Myten. 10-mila. Långa natten. Pannlampans sken och Per Forsbergs intensiva stämma. Inget detta hade jag upplevt. Jag som går och lägger mig strax efter klockan 10(!) hade bara upplevt 10-mila med morgonradion efter en god natts sömn. Visserligen har jag varit på 10-mila några år nu, men bara för att titta på ungdomskavlen och damkavlen. För att sedan åka hem och sova sött i en varm skön ombäddad säng. Ingen lera, inget regn och inget grönt äckligt militärtält.

Allt detta grusades av ett mail från UK Silwén, ”nu kommer en fråga som kanske föranleder en riktig datakrasch...-har du lust att vara lagledare på 10-mila?” Hårdisken (Obs felstavningen!) snurrar till och jag fylls av tvekan. Men det är klart att jag ställer upp, men knappast som ensam lagledare.

Nu är det dags, färden mot 10-mila i Kolmården skall börja. Marlene har fått hoppa in och ta startsträckan i damernas tredje lag så vi försöker komma iväg i god tid. Lyckas nästan. I bilen har vi då jag själv och Marlene. Samt William som hoppat in som reserv i andra laget under förutsättning att han slipper springa natt. I bilen har vi en till, Tom Nicander. En bekant ;-)) till Marlene som varit ute och drumlat hela natten. Nåja, vi märker inte av Tom förrän vi kommer ned till Kolmården. På eftermiddagen visade han sig dessutom vara ganska pigg och agerar som leverantör till Marlene, som är grymt törstig när hon kommer i mål.

Ehhh, jag glömde visst att berätta att vi parkerar lite galet vid Kolmården på asfalt och inte vid TC. Men det var ju William som övningskörde. Men det skulle visa sig senare inte vara helt fel för då slapp vi slira runt i leran.

Hoppas ni kan läsa någon annanstans i detta numris av Skubbaren om damkavlen och ungdomskavlen, för snart kommer natten. Jag rullar ut mitt liggunderlag och försöker slumra till men misslyckas. Jag som stolt brukar berätta om mina middagslurur och att jag kan sova när som helst och var som helst. Fast nu ska jag ju vara vaken hela natten, går det med min fysik och min ålder?

Lite löst folk i herrlagen troppar in och frågar vem som är lagledare. Jag svarar att det har vi ingen men att jag tänker hjälpa till lite under natten. Föra lite tider och fixa någons väckning. Men en orutinerad gammal man kan inte ensam ta ansvaret för två



Mårten Källström, Frasse, Byss och Björn Silwén.

herrlag. UK och jag skriver upp lagen och dess förväntade växlingstider. Inga återbud, verkligen imponerande för jag hade nämnt till någon kund om mitt lilla uppdrag och han hade mailat mig och frågat om återbudet hade troppat in. Det må gälla klubbar som Leksand men inte Snättringe SK årgång 2004!

Starten går och 1:a laget hänger med riktigt bra vid varvningen, ca 3.5 minuter efter. Men så har vi ju Anders Jarl där och han är ju pålitlig. Lite tuffare för Anders Hedberg i andra laget. Jarlen missar sedan lite men både han och vi är riktigt nöjda efter startsträckan. Även Anders är nöjd, men trött. Han rapporterar om att det är svårt, riktigt svårt. Och nu har natten kommit, mörkret och pannlamporna och Per Forsbergs röst. Lite kult faktiskt. Ännu är jag vaken och pigg. Men många löpare drar sig tillbaka för att vila i tältet. Kvar i vindskyddet är jag och Per Holgersson. Kul att Per är kvar, han har ju varit med förr.

Byss (Lennart Bjurens) kommer in efter andra sträckan och är riktigt missnöjd. 30st 10-mila, men det här var en av de svårare. Berättar livfullt om hur han vecklade ut kar-

tan och försökte lista ut var han var. Blev en bom på cirka 10 minuter. Men han gillar soppan som vi har på värmning. Sedan kommer Jonny, han är nöjd men säger att det var väl en dagbana fast på natten. Per och jag vandrar fram och tillbaka mellan vindskyddet och upploppet. Lyssnar till Per Forsberg, tittar efter SSKare bland alla pannlampor. Himlen är stjärnklar men det börjar bli lite kyligt nu. På tredje har vi ute Göran (fd mr Långa Natten) och Anders Bergmark. Båda rapporterar sedan om att det var svårt. Du börjar förstå detta nu va, 10-mila 2004 var inget för den veke och orutinerade löparen. Sträcka 4 är lite kortare enligt programboken. Men svårare! Jonas Nyman i första laget är inte nöjd och är övertygad att Rune Rådeström i andralaget kommer att få en bättre tid, men så visar sig inte vara fallet. Rune berättar att han tog det lugnt, eftersom det var så svårt.

Nu börjar 10-mila. Långa natten. Legenden. Känns då tryggt att skicka ut Johan Hasselmark. Kanske lite mer tveksamt då med UK Björn Silwén i andra laget (förlåt mig Björn men långa natten och 15 000-del är ju till för ungdomar). Nu är det

frost i vindskyddet. För att hålla värmen vandrar Per och jag mot upploppet. Får höra om Haldens ryck och ledningen som växer till dryga 15 minuter. Känns som Haldens seger redan nu är klar. En stund senare, ja kanske lite mer, ser vi en spurtstrid strax efter det att Tullinge SKs segrarlag från 1984 har växlat. Spurtstriden vinnas av en grönkul löpare som bl a knäpper Tullinge SKs lag 2 på näsan. Per och jag kollar klockorna och nickar glatt att Johan har gjort ett kanonlopp.

Tillbaka i vindskyddet berättar Johan om loppet, först ett ensamt lopp men sedan kom han ikapp lite folk. Han har ramlat omkull x antal gånger. Lite störande men i övrigt verkar det inte beröra vår vältränade multisportare. Johan gillade dock inte soppan vi hade på värmning. Men det må vara förlåtet då han plockade så många placeringar.

Någonstans här, mitt i natten, har Per noterat att det börjar mulna på. En kraftig vindby kommer och håller på att ta med sig hela vindskyddet. Sedan börjar det regna. Vi hoppas på ett kort övergående regn. Men icke, regnet upphör först strax före lunch. 10-mila visar mig sitt rätta ansikte. Jag börjar tänka på om detta är tjusningen med 10-mila, kallt, mörkt och regnigt och en massa löpare som ligger och sover i tältet. Funderar på om jag verkligen kommer se något mer 10-mila. Är det detta alla pratar och drömmer om?

5:30 drar jag mig tillbaka till tältet för lite vila. Jag har räknat ut att om jag väcker William, som ska springa sträcka sju i andra laget, klockan sju så är det lugnt. Jag slumrar in lite. Hör regnet smattra mot tältduken. Väcker William som blir lagom glad åt regnet men lommar iväg.

Lite senare dyker Björn Silwén upp.

Frusen står han ovanför kaminen och berättar om trasig kompass. Trots detta gick det rätt bra, en lite större bom vid en brant bara, där han inte såg kontrollen. Men han hade en liten lupp så att 15 000-delen kunde läsas.

Jag ligger kvar en liten stund men beger mig sedan upp mot vindskyddet och tittar även lite på inkommande löpare. Sedan ser jag William varva och jag beger mig ned mot tältet och plockar ihop våra pinaler. När jag kommer till vindskyddet kommer William, "lite" tunt klädd med bara den kortärmade tävlingströjan hackar han fram att han vill ha lite kläder. Vi skickar honom till duschen och bastun för upptining.

Det var svårt säger han innan han går iväg. 1:a laget ligger två sträckor före då Fredrik Holgersson gjorde ett kanonlopp och skickade ut Frasse innan omstarten. Detta innebär att vi bara har två löpare i omstarten, riktigt bra av en klubb som två år tidigare bara lyckades skrapa ihop totalt 5st herrlöpare.

Någon timma senare beger vi oss hemåt, jag och William. Johan H liftar med oss. Jag gör min löparinsats för dagen då jag springer bort till Kolmården och hämtar bilen. En asfaltsträcka på 1.5 km som passar mig som handsken. Den enda jag då skulle önska mig var lite solsken.

Hemma somnar jag in, för att väckas efter en timma av att telefonen ringer som en galning. Var är jag?! I en dvala vacklar jag upp för att leta efter telefonen. Som dock visade sig vara där den brukar vara. Och det är ju trots allt tillåtet att ringa klockan två på förmiddagen.

I backspeglarna: 10-mila 2005 kanske vi är på plats igen. Per Forsberg och jag. För att uppleva 10-mila legenden.

Lång-SM=Fint risigt

Systrarna Perssons och jag fick skjuts av Göran Nilsson upp till årets Lång- och Sprint-SM som gick i Ångermanland. Så efter ca sju timmar lång bil färd var vi framme i Utvik där vi hade hyrt en stuga. När vi väl kom fram packade vi upp och gick direkt och la oss efter som vi skulle upp och springa sprint dagen efter. Senare under natten anlände även Holgerssons med sin husvagn.

Upp tidigt för att få i sig massor till frukost, gröt är bra när man ska springa! När vi hade ätit färdigt var det dags att sätta sig i bilen igen och åka till förstarten för sprinten. Där fick vi sitta i någon timme innan det var dags att gå till start. Efter en lång väntan var det dags att gå till start. Nervös joggade jag iväg på darriga ben och var vid starten långt innan jag skulle fram, så det blev ytterligare lite uppvärmning. När jag äntligen kom ut i skogen kändes det helt ok de första kontrollerna, det ända som sakna-

des var väl den riktigt snabba farten. Efter drygt halva loppet var det dags för varvning, men innan dess var det en brant som blev mitt fall. Bommade kontrollen med någon minut och skulle förstås springa ikapp det jag bommade och tog ett dumt vägval till kontrollen efter varvningen. När jag tillslut kom i mål var jag inte jättenöjd men ganska godkänt.

För Sofia gick det desto bättre! Hon kom med till final och blev då tvungen att börja ladda om direkt då finalen gick senare på eftermiddagen. Men innan dess var det publiktävling där vi hade flera som ställde upp. Sofia bussades bort till förstarten där hon fick sitta väldigt länge och vänta för att sedan springa tillbaka och starta vid TC där vi andra väntade. Efter ca en kvart var hon tillbaka, hade gjort ett bra lopp men kände sig trött sen förmiddagen. Sen åkte vi in till den stora staden ***** och åt middag.

På söndagen hade vi tre sm-löpare vilodag



Herrarnas start.



Damernas start.

medan de andra skulle ut och springa i samma skog som Lång-SM skulle gå i dagen efter. När jag inte var så övertygande om att min teori med att vila sig form tog vi tillslut och gick en kort bana för att känna lite på terrängen. Agnetas kommentar när hon kom i mål var att det var: ”Fint risigt.” Och risigt var det i alla fall. Tillbaka i vid stugan i Utvik åt vi grillat till middag. Sen var det dags att gå och sova och ladda inför morgondagen, då Lång-SM skulle avgöras.

Laddad med gröt i magen stod jag på startlinjen och väntade på startskottet. När det väl gick av sprang alla iväg i all världens

fart. Kände att så här fort kommer jag inte att klara av i 12km. Men det behövde jag inte ”oroa” mig för då jag började med att bomma ettan med ganska många minuter och var bland de sista därifrån. Sedan gick det i bättre, men aldrig så fort att man kunde ta igen det man bommade. När jag äntligen målstämplade kändes benen som spagetti. Sofia blev slog mig igen och kom på en fin 63e plats. Sen var det bara en lång bilresa kvar då alla misstagen gick igenom på kartan. Nu längtar man bara upp igen för att få springa de kvarvarande SM-tävlingarna för i år...



Fredrik sprang



Anna sprang



Snättringekiosken

Skubbaren kommer att presentera SSKs sponsorer i några artiklar. Här kommer den första som handlar om Snättringekiosken.

av Leif Andersson

Snättringekiosken – Häradsvägen 77, den har väl funnits i alla tider. I alla fall fanns den när undertecknad var liten, på 50-talet. Ägare var då, och i flera årtionden, fru Trozell som också bodde längre upp på Bergmarksvägen, vägen som startar nere vid kiosken och sedan går parallellt med Häradsvägen. ”Trozzan” styrde med järnhand men var i grund och botten nog ganska snäll. Hoppas bara hon inte märkte att jag tjuvläste några serietidningar när min mamma arbetade i kiosken. Fast det är nog preskriberat nu. På den tiden kostade en isglass 50-öre. Suck, kanske några invänder,

nu faller farbror Leif ut i sentimentalt svammel. Så tillbaka till ordningen! Denna artikel ska handla om dagens kiosk, en av Snättringe Sportklubbs sponsorer.

Fast lite historia, i modern nutid, först. Kiosken hade en nedgångsperiod i slutet av 90-talet och många trodde nog att den snart skulle försvinna för evigt. Men sedan la Konsum ned sin butik 100m därifrån och kiosken fick nya ägare. Under oktober 2002 arbetades febrilt med en ombyggnad och på bara en månad var den som ny och pånyttfödd. Nypremiär november 2002 med nya ägare i form av Magnus Lundbom och Claes



Magnus Lundbom utanför kiosken.

Widelund. Strax därefter togs första kontakterna med klubben och kiosken började sälja BingoLotter för oss.

Magnus och Claes, har på kort tid etablerat kiosken som en samlingspunkt för Snättringeborna. Allt som oftast ser man kunder där som dröjer sig kvar för lite lösa samtal. En del i detta är nog att Magnus och Claes, samt deras personal är så positiva och glada. Det smittar av sig. När så undertecknad dyker in med sina BingoLotter vet alla att nu kommer Bingo-Berra. Men förutom Bingo-Lotto så säljer de även SverigeLotten åt oss, och i år även Naturpasset.

Magnus berättar att försäljningen ökar hela tiden, sakta men säkert. Förutom godis, glass och tidningar så finns även ett sortiment med mejeriariklar. Dessutom en enklare grill med korv och givetvis kan man få sig en kopp kaffe. Man säljer även SL-

Kort och refill till mobiltelefoner. Så handla gärna där, stöd dem för de stödjer ju oss!

En lite udda nyhet är Snättringe Cigarrklubb. Magnus betonar att detta inte ska jämföras med cigaretter. Lite kul är det, kanske jag ska köpa en cigarr där när jag blir morfar eller farfar :-)

Att kiosken har blivit populär bevisas med den strida ström av kunder som dyker in för att handla när undertecknad ska agera journalist och intervjua Magnus. Ska man säga något negativt får det bli att Magnus, dagen till ära, hade en gräsligt ful t-shirt. Jag, å andra sidan, kom direkt från ett träningspass och var lite svettig. Fast det syns ju inte när man står bakom kameran!



Magnus Lundbom



Påsktävlingen

SSK arrangerade en kortdistanstävling vid Mörtsjön den 10 april i år.

av Nadja Dahlström

Det hela började med att Per H frågade mig efter en träning förra våren om jag ville vara banläggare till ovanstående tävling. Karin H fick samma förfrågan. Med Rune som ”mentor” tog det inte många minuter för mig att bestämma mig för att ställa upp.

De första mötena angående tävlingen var i augusti 2003. Det tog ett bra tag innan vi kunde börja planera banorna, eftersom Claes A, som var tävlingsledare, inte hade fått klartecken från alla markägare.

I september/oktober hade tillräckligt många av ägarna till marken och jaktlagen hört av sig och gett sina tillstånd, att vi kunde sätta igång med banorna. Vi delade upp banorna mellan oss där Karin lade banorna för HD16-HD35 och Nadja lade

banor för dem upp till och med HD-14, HD55- och H60- samt de öppna banorna. Det var klurigt att göra ungdomsbanor med rätt svårighetsgrad i detta område med sin krävande terräng, både fysiskt och orienteringsmässigt.

Rune var även bankontrollant på Hellas klassiska tävling som gick i samma område dagen innan vår tävling. Han märkte då i tid att Hellas hade lagt nästan identiska ungdomsbanor som vi. Därmed var det bara att sätta sig ned än en gång och fundera ut andra alternativ på banor.

Dagen för tävlingen närmade sig. Vi började känna oss lite tidspressade. Snön låg kvar länge och vi kunde inte hänga ut snitslarna som markerade kontrollerna förrän i



Barnpassningen utan barn! Från vänster Lisa, Sanna och Marie, stående bakom Bea.

stort sett all snö hade försvunnit. Det ordnade sig till slut. Snitslarna kom upp, Rune gick och kontrollerade att de hängde rätt och Göran J och Lelle B, med några pensionärer till hjälpte oss med att sätta ut ställningarna för sportidentenheter.

På tävlingsdagens morgon sprang ett gäng

ut med själva sportidentenheter och kontrollskärmarna samt hängde ut vita snitslar för att markera ut en otydlig stig på en ungdomsbana.

Tävlingen gick bra utan att vi behövde stryka någon klass. Detta var mycket tack vare Rune som dagarna innan tävlingen gick



Inför starten.



Påsktävlingarna var i två dagar på samma TC varav Snättringe hade hand om dag 2. Första dagen fanns möjlighet för SSK att tävla. Från vänster ser vi på väg i mål Fredrik Johansson, Hannes Aspåker och Stina Martin.

igenom alla definitioner och kodsiffror för att se att allt stämde.

Detta "banläggargjobb" var mycket lärorikt och givande. Jag och Karin gjorde våra banor som vi sedan visade för Rune. Han kom med kommentarer och förslag på för-

bättringar när han tyckte att det behövdes. Ett mycket bra sätt att komma in i banläggargrollen på en "riktig" tävling. Jag hoppas att det finns möjlighet för flera att göra något liknande. Man lär sig oerhört mycket under tiden.



Per hade hand om sekretariatet och firade sin födelsedag/natt på TC.



Lina Karlberg, som numera springer för Tullinge (fd SSK) vann D21.

Bussresa till OK TOR

Nu var det åter igen dags för Snättringes årliga OK TOR-bussresa. Vi samlades vid tingshuset kl. 8.00 för att påbörja färden mot nya äventyr i Eskilstunas djupa (?) skogar.

Alla steg in i den fina interbussen som en stund senare rullade iväg. Busschauffören hette samma sak som förra året och han var ovanligt trevlig. Bussturen var också trevlig.

När vi var framme i Eskilstuna sken solen och det verkade som om det skulle bli en fin dag. Vi traskade glatt till TC och var tack samma när vi märkte att marken där inte var lerig. Ett gäng tjejer och jag gick för att spana in sista kontrollen. För att se sista kontrollen var vi tvungna att stå i en lövhög. I den fanns ett gammalt cykelhjul och lite pinnar. Efter att ha fått lite bättre koll gick vi tillbaka till våra stolsryggsäckar.

När jag hade varit runt och spanat på alla saker som fanns på TC och suttit och pratat kände jag mig lite rastlös. Det var långt kvar tills jag skulle starta, så jag ville hitta något att fördriva tiden med. Då började Jenny, Anna T och Marie B att jonglera. Vilket perfekt tidsfördriv! Vi stod där på en gräsplätt och jonglerade ett bra tag men sen var Anna och Jenny tvungna att gå till starten.

Då såg jag att Martin Nilsson gick omkring med cykelhjulet vi såg i lövhögen. Dramatiken steg och killarna började reta Martin och kasta lystna blickar på hjulet. Skulle Martin lyckas behålla hjulet eller skulle killarna kunna ta det ifrån honom?

Tiden gick och snart var det dags för mig att starta. Jag hade hört att terrängen skulle vara lättlöpt och det kändes som om det skulle gå bra för mig den här dagen. Jag startade bland de sista av de ungefär 65 startande D16-tjejerna i min klass. Den klassen var förresten lite extra bevakad med röda nummerlappar och radiokontroller.

Jag måste medge att Mestaskogen var lite av en besvikelse. Den var inte alls lättlöpt! Istället kryllade den av en massa otäcka taggbuskar. USCH! När jag hade kommit i mål efter ett hyfsat lopp hade jag en del sår och taggar i huden och var för övrigt lite allmänt bitter på skogen. Stefan Tideman verkade inte heller överförtjust. Han hade inte bara stött på taggbuskar utan även på taggtråd.

Jaja, allt kan ju inte vara perfekt. Det var fortfarande fint väder och duscharna var varma och sköna. Sen fick jag reda på att Martins hjul hade försvunnit undertiden som han hade sprungit...

På hemvägen var nog de flesta lite trötta efter dagens alla ansträngningar. Det verkade i stort sett ha gått ganska bra för oss SSK:are. Ett exempel på det var Anna T som kom fyra i D18. Jag tror att de flesta var nöjda med dagen när vi klev ut ur bussen vid tingshuset, det var i alla fall jag.

Nya dopingregler

Rankade orienterare som astmamedicinerar behöver söka förenklad dispens från RF:s dopingregler.

Som idrottare och medlem i en förening som är ansluten till ett specialidrottsförbund omfattas man av flera regelverk. Riksidrottsförbundet står för ett nationellt regelverk om doping. Det baseras till största delen på de dopingregler som utarbetas av WADA, World Anti-Doping Agency. Dessutom kan olika internationella specialidrottsförbund ha egna regler. I Sverige kan ibland dispens ges för medicinskt bruk av vissa dopingklassade läkemedel. Denna dispens gäller dock endast nationella tävlingar. Från 1 juli 2004 gäller nya dispenserregler för astma och kortisonmedicinering.

Dispens att använda dopingklassade läkemedel

Dispens föreskrifter har tillkommit för att möjliggöra för idrottsutövare, som på medicinska grunder under kortare eller längre tid måste använda dopingklassade läkemedel, att efter beviljad generell eller individuell dispens utöva sin idrott. Dispensföreskrifterna ska inom Svenska Orienteringsförbundets verksamhet tolkas enligt nedanstående:

Hög tävlingsnivå eller utövarkategori

Löpare som är rankade inom Svenska

Orienteringsförbundets rankingsystem.

Rankingen görs utifrån Svenska Orienteringsförbundets rankingmeriterande tävlingar för klasserna H18, H20, H21, D18, D20 och D21.

Låg tävlingsnivå eller utövarkategori

Övriga ej rankade löpare som tävlar och tränar i föreningar tillhörande Svenska Orienteringsförbundet.

Varför indelning i hög och låg nivå?

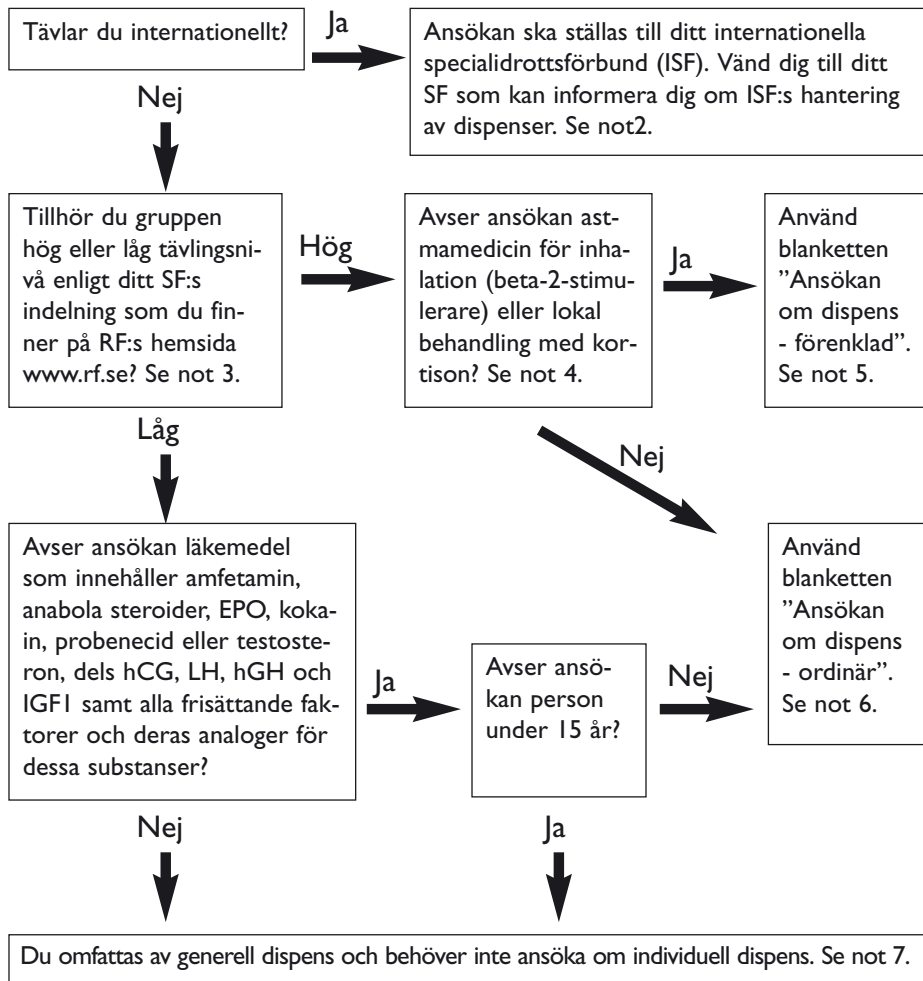
Tanken med dispensföreskrifterna är att tävlande på lägre nivå samt motionärer ska erhålla generell dispens från förbudet att använda vissa dopingklassade läkemedel. Dessa kommer alltså att slippa besväret med att ansöka om dispens. Den generella dispensen omfattar endast medicinskt bruk, vilket vid dopingkontroll ska kunna styrkas av idrottsutövaren med ett giltigt recept där indikationen framgår eller med ett läkarintyg ej äldre än tre år.

Röda listan, som kan hämtas på apoteket, visar vilka läkemedel som är dopingklassade och vilka som kräver förenklad respektive ordinarie dispens. Information finns vidare på Riksidrottsförbundets hemsida www.rf.se där dispensblanketter kan hämtas.

Ansökan om dispens från Riksidrottsförbundets dopingregler

Anvisningar till idrottsutövaren:

Kontrollera i Röda Listan om du verkligen behöver dispens. Se not 1. Om så är fallet går du vidare med hjälp av nedanstående flödesschema.



Snättringe SK

Funktionärer och kommittéer

Huvudstyrelse

Ordförande: Göran Nilsson	779 86 47
Vice ordf.: Björn Silwén	711 49 70
Sekreterare: Stefan Granath	568 706 13
Kassör: Anita Persson	746 69 32

Orienteringsstyrelse

Ordförande: Göran Nilsson	779 86 47
Vice ordf.: Björn Silwén	711 49 70
Sekreterare: Stefan Granath	568 706 13
Kassör: Anita Persson	746 69 32
Ledamot: Gösta Guteland	746 76 70
Ledamot: Tomas Movin	689 88 23
Ledamot: Kristin Morén	449 33 44

Revisorer

Ordinarie: Bengt Bivrin	
Ordinarie: Claes Andersson	774 14 55
Suppleant: Sture Lantz	774 64 67

Tävlingskommittén

Per Holgersson	779 81 39
Lars Cedéus (kartor)	711 50 44
Göran Johansson	774 29 28
Elin Svensson	711 42 90
Gösta Guteland	746 76 70

Ungdomskommittén

Leif Andersson	774 86 81
Lars Bjursäter	711 11 40
Carl Agestam	711 34 83
Jonny Nilsson	711 05 61
Marlene Blomqvist	774 86 81
Kerstin Movin	689 88 23
Anders Mellergård	689 77 86
Kerstin Eriksson	774 12 64
Stefan Tiderman	774 30 56
Monica Fröjd	711 51 12

Webbgruppen

Webbmaster: Leif Andersson	774 86 81
William Blomqvist	774 86 81
Fredrik Holgersson	779 81 39

Träningskommittén

Rune Rådeström	771 75 95
Göran Nilsson	779 86 47
Stefan Granath	568 706 13
Nadja Dahlström	070-459 06 23
Anders Bergmark	774 97 22
Karin Helander	612 99 84
Jonas Nyman	749 13 48

Uttagningskommittén

Herrseniorer: Björn Silwén	711 49 70
Gubbar: Olof Persson	746 69 32
Damer: Nadja Dahlström	070-459 06 23
Damer +35: Agneta Holgersson	779 81 39
Ungdomar: Jonny Nilsson	711 05 61

Julgranskommittén

Lennart Bjursäter	39 61 36
Anders Bergmark	774 97 22
Jan Sjöström	530 337 42
Thomas Olofsson	711 61 47

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: Inga-Britt Fredriksson	689 72 02
Gösta Eriksson	711 46 26
Uthyrning: Roland Nyman	774 83 30
Klubbshop: Ann Märts	774 76 51
Marcel Triplet	641 92 13

Skid-OL

Anders Bergmark	774 97 22
-----------------	-----------

Tävlingsanmälare

Leif Hermundstad	570 248 90
------------------	------------

Övrigt

Resultatkort: Ingemar Lindqvist	646 47 17
Pressvärd: Svenåke Svensson	711 42 90
Elitkontakt: Agneta Holgersson	779 81 39

Telefonsvare: 774 75 53

(Information om träning, samling m m)

Telefon & fax, klubblokalen: 711 78 47

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