



# SNÄTTRINGE SKUBBAREN

NUMMER I 2003 32/99

TIDNING FÖR SNÄTTRINGE SK:S ORIENTERARE



# SNÄTTRINGE SKUBBAREN

## Innehåll

- sid 3 Ledaren
- sid 4 Årets ungdom
- sid 5 Jag en Skubbare
- sid 6 10-mila lägret
- sid 8 Räddningshundsutbildning
- sid 9 Klubbräff med Tomas Gustafson
- sid 10 Måsenstafetten
- sid 12 Måsenstafetten 2003
- sid 14 Upptaktslägret
- sid 18 Hur sköter du ditt pannlampsbatteri
- sid 20 USM-lägret
- sid 21 Ny coach – Peter Granath
- sid 22 Skubbarens årskrönika 2002
- sid 26 Vasaloppstanter
- sid 28 Hur gick det då på Vasaloppet

## Redaktion *SNÄTTRINGE-Skubbaren*

*Nadja Dahlström*

nadja\_d@hotmail.com

*Sofia Persson*

sofia.persson@mobigym.se

*Erik Paulsson, erik@paulsson.as*

*Kristin Morén, kristin@eo.se*

*Leif Andersson*

leif.andersson@programbyggarna.se

## Framsidan

Ungdomarnas upptaktsläger

## Internet

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

Detta nummer sponsras av EO Print

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



...att Martin glömde sina skor när han skulle springa Måsen.

...att Martin fick låna Lennarts skor.

...att om man inte lyckats ute på banan kan man alltid sikta på att ta hem spurten.

...att den möjligheten tog Alexander fasta på vid Måsen.

...att Alexander var 3:e snabbaste på upploppet alla klasser sammanlagt.

...att två av Tjejevasaloppstanterna och en av Kortvasetjejerna ska cykla Tjejevättern.

...att en av ungdomsmammorna ska cykla stora Vätternrundan.

...att Marlene är linslus och med på TV jämt och ständigt.

...att Johan Hasselmark tyckte att täten inte sprang så fort på Kolmårdskaveln.

...att William skickade ut Fredrik på D21 lång på 10-mila repet.

**Nästa manusstopp:  
26 juli**

**Snättringe SKs sponsorer är:  
Deverot Fastighetsbyrå  
Snättringekiosken  
Stuvsta Rör  
Tomtberga Fastigheter**

## 2003 Revanschens år

Vi vet ju alla att 2002 inte var ett år att minnas för våra herrseniorer. De som levt med Snättringe genom decennierna skulle nog använda mörkare ord än så. Oflytens år, säger jag.

Men nu är det 2003 och säsongen är igång. Vår nye herrcoach, Björn Silwén, har enträget försökt peppa herrseniorerna under vintern. Visserligen efteranmälda, men vi hade ändå ett seniorlag på årets första riktiga stora kavle, Måsen-stafetten. 57:a av 103 startande lag är mer än godkänt för ett lag som ingen trodde fanns. (Jonas, Johan, Anders J, Peter, och coach Silwén).

Sedan övergick vi till sommartid samma dag som Kolmårdskavlen. Men eftersom William skulle springa andrasträckan och Marlene och jag öppen bana så tog vi en liten välbehövlig sovmorgon, innan vi begav oss iväg den långa vägen söderut mot Kolmården. När vi kom fram till TC så kom täten i mål på 1.a sträckan i herrkavlen. Lite förstrött tittar jag ditåt och hajar till, där kommer ju Johan! Samtidigt hör man speakern rabbla klubbnamnen, OK Linné, Snättringe, Leksand. Wow!!

Alla tycker Johan gjort ett toppenlopp, utom han själv. "Nja, det gick ju inte så fort." Då ser man att våra gubbar börjar darra lite. De har ju utmanat seniorerna på 10-Mila.

10-Mila kan bli kul. Vi har anmält 7-lag!!

2 herrlag, 2 damlag och 3 ungdomslag. De sega gubbarna har tränat på bra i vinter, bara för att visa ungtupparna att det är gubbarna som gäller. Alla dessa herrar måste ju också visa damerna, och ungdomarna, att de minsann kan springa kavlar och att det bara var oflytens år, anno 2002.

Ungdomarna ja, våra duktiga ungdomar måste vi försöka behålla när de lämnar ungdomssidan och övergår till att bli juniorer. Denna övergång är ett problem för alla klubbar, inte bara för Snättringe. Kul är då att vi utsett en egen juniorcoach i form av Peter Granath, du hittar en liten intervju med Peter längre fram i Skubbaren.

Sist, men inte att förglömma, har vi ju damerna. I vinter har det varit kul att följa damernas, alltså de lite äldre (Oops! Sorry!) damerna över 35, laddning inför Tjejvasan. Lite intern tävling var det, men även att skida ifrån damerna i grannklubben (inga namn).

/Leif Andersson, ordförande under Revanschens år, 2003.

PS När du läser detta har nog 10-Mila redan varit. Hur gick det?

# Årets ungdom 2002

Året ungdom utdelas på höst avslutningen och för 2002 fanns flera starka kandidater. Till slut visade det sig att Erik Paulsson blev årets ungdom. Erik har varit aktuell under flera år, men efter hans mediokra vårsäsong var det nog inte många som trodde att han skulle vara aktuell i år. Vårsäsongen innebar också att Erik inte kom med till U-SM, en liten besvikelse. Men sedan lossnade det rejält och under höstsäsongen såg vi den Erik vi vant oss se, från en liten H10:a till en säker H16. Han kan se lite loj ut ibland, men det är lika mycket en synvilla som ett bevis på att Eriks starkaste sida inte har varit löpningen.

Men, nu i vinter har Erik tränat på bra och han fyller målmedvetet i sin träningsdagbok. Han börjar bli, är redan, en stark löpare. Det har ju varit kul att i vinter se flera av ungdomar på lördagarnas långpass. Undertecknad, är numera chanslös mot Erik även i ren löpning på asfalt. Sorgligt men sant, brukar man ju säga. Men det är det inte, det är roligt och sant.

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

## Juryns motivering:

Fjollåret visade att detta är en riktig orienterare. Han är varken snabbast eller löpstarkast. Men säker i skogen, med pennan och



Erik med vandringspris och plakett.

med datorn. Årets höstsäsong har varit ett ytterligare lyft så vi räknar med honom i framtiden både som orienterare på hög nivå såväl som i övrigt klubbarbete.

## Årets ungdom 2002 tilldelas: Erik Paulsson

### Tidigare år:

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

# JAG EN SKUBBARE

**Namn:** Erik Paulsson  
**Ålder:** 15 år  
**Bor:** i Solgård  
**Familj:** mamma Kerstin, pappa Ragnvald,  
lillebror Johan och lillasyster  
Linnéa

**Utbildning:** går i 9:an i Kvarnbergsskolan

**Arbete:** nej, inte än...

**Uppdrag i klubben:** skriver i Skubbaren och  
sen tränar och tävlar jag ju också.

**Varför började du orientera?** mamma har  
orienterat när hon var yngre och  
på den vägen är det

**Målsättning:** helt klart att komma med på  
USM och komma in på en bra pla-  
cering där!

**Hur ofta tränar du?** hm, borde träna mer,  
men nu på vintern blir det väl i genomsnitt 3 ggr i veckan

**Största framgång:** kanske 11:a på skol-sm i höstas.

**Största besvikelse:** alla felstämplingar och när jag har hoppat över  
kontroller.

**Övriga intressen:** kompisar, data och skolarbete tar tyvärr mycket tid mm

**Har du kabel-TV?** Ja.

**Senast lästa bok:** Memoirs of a geisha – på engelska

**Beskriv din tandborste?** den är gul och lite genomskinlig

**Vad åt du senast till frukost?** flingor med mjölk och en del av en baguette

**Beskriv dig själv:** ganska lugn, ordningsam och smart =)

**Vad tycker du om SNÄTTRINGE-Skubbaren?** Ja den är jättebra och  
speciellt Kristin gör ett jättefint jobb! =)





# 10-mila lägret! (15–16 mars 2003)

av Sofia Persson

Vi samlades halv nio vid Tingshuset i Huddinge innan avfärden mot Åkers styckbruk. När vi hade kommit fram byter vi om till träningskläder och ger oss ut på dagens första pass som är finalen och sista deltävlingen i vårcupen. (Hur det gick kan ni läsa på våran hemsida.) Sen var det dags för lunch som bestod av vegetarisk pyttipanna, köttbullar och en köttgryta. Efter några tim-

mars vilande åker vi iväg på det andra träningspasset för dagen, som var linjeorientering och sista säkra. Efter passet åkte några av ungdomarna som var med oss första dagen till ungdomslägret i Nykvarn, medan vi andra åkte in till Mariefred och käkade. På vägen tillbaka stannade vi till vid en Statoilmack och fick reda på hur det stod i friidrotten, och i bilen satt vi och hoppades



Vem tycker att det är mums med vegetarisk pytt?



Skönt med sol efter träningspasset.

när Stefan Holm hoppade och vann guld. När vi var tillbaka i stugan plockades det fram godis, läsk, chips, öl med mera medan vi lyssnade på melodifestivalen och några tittade i gamla Skogssportstidningar eller på gamla resultat. Sen gick en efter en och la sig

och sov. Det rädde olika meningar dagen därpå om hur bra man hade sovit eller inte.

På söndagen började vi städa lite smått innan vi åkte iväg till träningen, som idag var typen av 5-klubbars som arrangerades av Åkers IF. Det gick olika bra för oss, jag bommade väldigt mycket men jag kom ändå ifatt pappa som startade 5 minuter före mig. Jag kan avslöja att jag slog honom totalt också. Övriga resultat finns på Åkers IF:s hemsida. ([www.akersif.com](http://www.akersif.com)). Efter att vi hade duschat och bastat städade vi det sista och grillade korb och åt choklad innan det var dags att lämna lägret för denna gång. Allt som allt var det ett lyckat läger och jag hoppas att det blir lika bra nästa år och att vi ses då!



Lelle har fortfarande sina egna skor (jämför rapporten från Måsen sid 12).

# Räddnings- hunds- utbildning

## Nadja och Marilla går på kurs

Vad är då detta? Jo vi lär hundarna att leta efter personer som t ex försvunnit i skogen eller blivit inne i hus som rasat ihop.

*av Nadja Dahlström*



När vi hade anmält oss till kursen gick vi först igenom en massa tester för att se om både hunden och föraren (den som arbetar med hunden) passar för uppgiften. Vi fick krypa i trånga gångar, gå i mörka rum, gå förbi eld och buller, gå på ostadigt underlag och gå i gallertrappor m m m m. Detta avslutades med ett inträdesprov. Där fick hunden och föraren göra alla ovanstående moment plus lite till. Vi var 13st som gjorde provet och 10st klarade sig.

I januari började själva kursen. Den går varje lördag fram till mitten av juni. Sen fortsätter vi i höst igen. Hela kursen tar ca 1,5 år. Vi lär hundarna att lukta efter människodofter. Vi behöver alltså inget föremål från en viss person, utan hunden ska reagera på alla människor. Hittills har det gått bra för oss. Tyvärr har tre andra fått sluta av

olika anledningar, varför vi nu är 7st kvar. Nästa inträdesprov är den 14/6, mot vilken vi tränar målmedvetet.

Vad har allt detta med orientering att göra? Vi måste kunna orientera för att få göra det sista inträdesprovet. Därför har jag fått på min lott (om vi fortfarande platsar) att i höst hålla i en nybörjarkurs i orientering för hundförarna. Dessutom har jag gjort ett teoretiskt prov i orientering för de som är klara räddningshundsförare. Jag hade ritat en bana som det fanns ett 20-tal frågor till. Provet blev mycket uppskattat. Tidigare har de bara haft dåligt kopierade kartor som de skulle försöka orientera efter.

Vi, d v s jag och Marilla tycker detta är mycket roligt och hoppas att vi klarar proven framöver. Vi har ju lite fördel inom orienteringen i alla fall.





## Klubbträff med Tomas Gustafson

På årets sista, d v s för år 2002, klubbträff, kom skridskoåkaren Tomas Gustafson på besök till klubben. Han pratade om gamla orienteringsminnen och hur man ska tänka positivt samt samla sig mentalt inför tävlingar.

*av Nadja Dahlström*

Det började med en hel del roliga orienteringsminnen från Tomas barndom. Han sysslade till en början med både orientering och skridskoåkning. Vartefter han blev äldre tog skridskoåkning allt mer av hans tid.

Efter en del omvägar kom Tomas till slut fram till huvudämnet för kvällen. Hur man ska förbereda sig mentalt inför en tävling/tävlingssäsong. Det är inte bara att sätta sig ned dagen innan en tävling och koncentrera sig. Man måste bygga upp sin motivation, koncentrationsförmåga och positiva tänkande långt innan. Det ska ske

under hela träningsäsongen. Ibland kan den mentala träningen bli flera år. Det är bara en bråkdel av hela processen som man ser strax innan tävlingen, då alla har olika rutiner för att koncentrera sig.

Tomas var en mycket bra föreläsare. Man rycktes lätt med i det han berättade och vi skrattade mycket. Jag tycker att det var synd att så många missade denna klubbträff fast det var fullt hus.

(Så här efteråt kan vi berätta att Tomas Movin slog Tomas Gustafson i Vikingarännnet -03. De är barndomskamrater.)



# Måsenstafetten

”Måsen” är ju en lite speciell tävling eftersom den innebär att nu är tävlingssäsongen igång igen efter vinterdvalan. Samtidigt som man är lite orolig för vädrets makter så här tidigt på året så är man nyfiken på om man verkligen skött vinterträningen som man borde. Men främst av allt så känns det kul när säsongen startar med en stor kavle, på TC träffar man alla kamrater och konkurrenter igen.

Sedan kanske det inte alltid är lika kul ute i skogen när man inser att man borde ha tränat mer under vintern och att orienteringen känns rostig och utan flyt. Fast det inträffade inte i år för våra ”gamla gubbar”. Dessa ska ju utmana herrseniorerna på 10-mila och många gubbar har tränat på bra i vinter vilket visade sig i klasserna H165 och H130. Snättringe vann inte, men förstalagen kom på meriterande andraplatser. Herrseniorerna då, stannade de hemma som förra året eller var de på plats och beundrade gubbarnas framfart i skogen? Nej, nej,

istället så blev nog gubbarna imponerade av seniorernas styrka, alla 5 (Jonas, Johan, Anders J, Peter samt coach Silwén) sprang snabbt och rätt och placerade sig mitten i det starka seniorfältet. Kul, jättekul!

Ungdomarna då, de brukar ju vara klubbens starka kort. Men inte riktigt i år. Holgerssons har inte insett att säsongen har börjat utan har åkt på vintersemester. Mikael Nilsson kom hem sjuk från sin vintersemester och systrarna Movin var också sjuka. Detta gjorde att vi inte kunde ställa upp med våra starkaste laguppställningar i



Jonas växlar till Johan (som inte syns i bild).



Marcel sprang öppen bana.

H16, H14 och D14. Men i D16 och H12 var det ordinarie lag. H12:orna tyckte banorna var lite för lätta och var inte många minuter efter täten men hamnade ändå inte bland de 10 bästa.

Det gjorde istället D16, Anna T var inte riktigt nöjd på startsträckan men hon har ju höga krav på sig själv. Marie B och Lisa på mittsträckan och Sanna på ankarsträckan var nöjda, borde i alla fall vara det, och laget kom in på en fin 7:e placering. Nöjd var också årets ungdom, Erik Paulsson, som på

ankarsträckan i H16 sprang fort och rätt. Men så har Erik tränat bra i vinter och är starkare än någonsin.

Vädret var ganska fint, snöfritt och med sol. Utan den starka blåsten hade det varit perfekt. Med undantag för de lite lätta banorna i H12 så var alla mycket nöjda med terräng, karta och banor.

Sedan var det några som sprang öppna banor. Till exempel syntes klubbens ordförande ute på Ö6. Han njöt nog att vara ute i skogen igen för han var därute extra länge.



Johan Hasselmark



Anders Jarl



Peter Granath

# Måsenstafetten 2003

Vi samlades vid Tingshuset 07.30. När Larsa och Stefan T skulle kontrollera lagen så var det bara ett problem: Det tänkta D14-laget (Anna, Mia, Jenny och Marie ) gick inte att få komplett. Anna och Mia var sjuka och Marie var skadad. Det var bara Jenny kvar. Hur skulle detta lösas?

## Lösningen:

Den blev att Jenny fick springa med killarna i H16 istället för Mikael N som var förkyld och inte fick springa. En tuff utmaning för Jenny som annars springer i D14!

Vi kom till ett soligt men väldigt blåsigt TC i Nävekvarn utanför Oxelösund. Vi var ganska många SSK are på plats. När jag kollar i väskan så upptäcker jag att jag inte lagt ner skorna. Klantigt men nu var det bråttom! Vi hade William ute på 1:a sträckan och jag, Jenny och Edvin skulle ut på 2:dra



Jenny som brukar springa D14 sprang H16. Tufft!

sträckan. Frågan var om jag skulle hinna få fram ett par skor till det var dags att gå ut eller om jag skulle få springa i min gymposkor.

Till min stora lycka så lånar en trött Lelle ut sina skor till mig och jag beger mig fort in i växlingsfällan.

William kommer in lite efter täten och växlar till mig, Jenny och Edvin. Jag försöker hänga på Edvin till första men efter en liten miss så hinner han före till 1:an. När jag och Jenny skall stämpla vid 7:e kontrollen så har den enheten slutat att fungera, så vi får stämpla i reservrutan på "vanligt" sätt.

På väg från 7:an så träffar jag Edvin som frågar vart han är. Han hade läst fel på kartan och följer nu med mig och Jenny. Han tar täten och jag hänger på.

Jag lyckas hänga på Edvin till 9:an. Men efter det tappar jag, och när jag stämplar vid sista kontrollen och börjar springa på upploppet ser jag att Edvin växlar ut till Erik på sista sträckan. Jag kommer i mål ca 2 min efter Edvin.

När jag stämplar ut min bricka så får jag veta att jag är felstämplad. Jag beger mig till



D16-laget bestod av Marie Bjursäter, Anna Tiderman, Sanna Morén och Lisa Johansson.

sekretariatet och får veta att laget gått runt. Jag och Jenny som var "extralöpare" blev rättstämplade eftersom vi stämplat i kartan.

### Eriks placeringsjakt

Erik lyckas plocka 6 placeringar på sista sträckan. Hans tid 43.02 på den drygt 5.5 km långa banan var lysande! Fortsätt så här så lär vi gå bra på resten av kavlarna.

Vi slutar på en 15 plats av 28 startande. Mycket tack vare Eriks intagning av placeringar på sista sträckan.

### Resultat

D16 blev bästa ungdomslaget med sin 7:e placering! H16 15:e, H14 18:e, H12 14:e

### För gubbarna gick det bättre.

En andraplacering för lag 1 i både H165 och H130.

Men alla ovanstående och andra får ursäkta för SSK s lag i H17 kom 57:a av 103 startande lag vilket är mer än godkänt.



Sanna på väg ut på 3:e sträckan



Per Tiderman på väg in till växling.



Anna Tiderman in till växling.



## Upptaktslägret

Som vanligt startade ungdomarna säsongen med upptaktslägret. I år höll vi till i Oxvreten SKs fina stuga i Nykvarn. Det var fin omgivning och vi hade tur med vädret. Soligt och varmt. Man fick riktig vårkänsla.

*av Kristin Morén*

Lägret blev lite uppsplittrat. Det var många som bara kunde vara med en av dagarna. Men vi körde två orienteringspass per dag plus ett teoripass på lördagen. Vi startade teorikurser i tre svårighetsgrader.

Under första dagen var Anna Tiderman,

Fredrik och William på 10-milalägret för att få tuff träning. Erik skulle varit med men var förkyld.

Vi andra körde tre olika banor på förmiddagen och efter teoripasset en längre bana en bit bort från stugan.





Jonny går igenom banorna innan lördagens eftermiddagspass. Här gällde det att orientera efter höjdkurvor. På teorikursen innan var det just höjdkurvor som man läst om.



Som vanligt hade vi toppenmat. Om 10-milalägret hade kocklandslagets reserver så hade vi de ordinarie. Man vill ju ligga på topp.



Vi hade tre olika teorikurser. Här startar Marlene, Filip och Tintin en av kurserna.

Nederst till vänster är det genomgång av söndagens första träning.

På mittenbilden diskuterar







Marie, Anna T, Jenny och Mia teorikursen.

Nederst till höger prisutdelning av den avslutande kontrollplocken. 1:a pris fick Anna Tiderman, 2:a Anna Movin och 3:e Sanna Morén.

Filip startade försiktigt. Han skulle inte sova över från början men ändrade sig. Pappa fick fixa över sovsäck. En tuff grabb som sprang alla träningspassen.

Här är det full fart på kontrollplocken.

Tom höll också ett tufft tempo genom alla träningspassen. Här krävs det snabba och vältränade uppföljare. Kontrollplocken körde han själv.





## Hur sköter du ditt pannlampsbatteri?

Laddningsbara batterier som används till dagens pannlampor är dyra och måste skötas om för att fungera bra. Livslängden på ett batteri kan vara 5–12 år beroende på hur det sköts och kvalitén på battericellerna

*av Göran Nilsson*

I denna artikel kan du läsa lite fakta om olika batterier och några tips om hur du ska sköta om batteriet.

### **Allmänt**

Alla laddningsbara batterier mår bästa av att jobba, alltså laddas ur och laddas. Normalt

garanteras minst 500–1000 uppladdningar för ett batteri. Det finns 2 typer av pannlampsbatterier, de äldre NiCd (Nickel Kadmium) och de nyare NiMH (Nickel MetallHydrid). NiCd batteriet innehåller miljöfarligt kadmium som är belagd med hög miljöskatt och kommer på sikt att försvinna från marknaden.

## Vad är då skillnaden?

NiMH batteriet har ca 40 % högre kapacitet på samma storlek men tål kyla sämre. Är du ute i -10° får du bara ut ca 40 % av kapaciteten ur batteriet. Självurladdningen är också hög. Ett fulladdat batteri tappar ca 20 % av kapaciteten på en vecka. Ett fulladdat batteri är tomt efter 6 veckor även om du inte använder det. Livslängden är också lägre ca hälften mot äldre NiCd batterierna.

NiCd batteriet har en stor nackdel, något som kallas ”minnesseffekt”. Ett fulladdat batteri som bara används till hälften och sedan laddas upp, upprepade gånger tror till slut att det bara ska räcka halva tiden och tappar resten av kapaciteten. Därför måste NiCd batterier laddas ur helt minst varannan gång. Det felet kan rättas till om batteriet laddas i och ur ett flertal gånger.

## Laddning och urladdning

Det är viktigt att batterierna laddas och laddas ur riktigt för att dom inte ska förstöras. Ett batteri får ALDRIG laddas ur helt. Det ska inte dras ur mer än till 1 volt per cell vilket motsvara ner tills halogenlampan precis övergår från vitt till något gulaktigt sken. Dras det ur mer kan någon av de 5 battericellerna polvända och då skadas batteriet och i värsta fall bli förstört.

Normalt ska batteriet laddas med 1/10 av sin kapacitet i 14 timmar. Är batteriet på 5,7 Ah (Amper/timme) ska laddaren vara på ca 500 mA och laddnings tiden 14 timmar. När ett batteri är fulladdat och inte tar emot mer energi blir det värme av den energi som tillförs. Värme är inte bra för batterierna. Normalt anger batteritillverkarna att batterierna klarar 100 % överladdning dvs om du glömmer stänga av laddaren ska inget hända även om det laddas dubbla tiden.

Alla laddare ger inte exakt 1/10 i ström så

laddnings tiden kan variera något. Följer du anvisningarna som följer med lampan så är det nog inga problem.

## Vanligt fel på batterierna.

När batteriet blir äldre och ligger oladdat länge händer ofta att en eller flera celler inte tar laddning. Lampan lyser då svagare nästan direkt från början och brinntiden är också kortare.

Ibland går det att skrämma igång ett sådant batteri igen med högre ström men det blir aldrig riktigt bra igen.

I en eller flera celler kan bli kortslutning. Fel symtomen som ovan men här går det inte att få liv i cellen igen. Det är ofta bara kassera batteriet. Är det någorlunda nytt kan det gå att byta ut den kortslutna cellen mot en ny.

### Några tips.

- Batterierna mår bäst av att användas så det är ingen mening att försöka spara på laddningarna.
- Ladda ur och ladda upp batteriet minst var 3'e vecka HELA ÅRET OM även om du inte ska använda det.
- Ladda inte ur batteriet för mycket (bara tills lampan precis får gulnat sken)
- Ladda inte batteriet längre tid än angivet
- Ett fulladdat batteri självurladdas helt på en månad.

# USM-Lägret

När undertecknad i juli precis har åkt igenom en tunnel i östra Österrike så ringer mobiltelefonen. Det är Stefan Hedengren på StOF som berättar att jag får följa med på USM-lägret nere i Huskvarna, bara för att det har blivit återbud.

När Fredrik och jag den 5:e augusti anländer till cityterminalen har många förvåningsfulla HD15-16 redan kommit dit. De sitter med sin packning på bänkar och pratar med andra igenkända ansikten. Även Anna Tiderman är uttagen och hon kommer några minuter senare och ansluter sig till massan.

Efter en några timmar lång bussfärd kommer vi fram till skolan i Huskvarna där vi ska bo. Fredrik och jag väljer ett klassrum av två stycken som Stockholm har tilldelats och börjar sedan blåsa upp våra luftmadrasser i ett av klassrummen. Det blir automatiskt så att killarna bor i ett rum och tjejerna i ett annat. Även andra delar av Sverige hade sitt USM-läger där och bodde i andra klassrum.

När vi sedan går ut ur skolan med orienteringskläder på skiner solen och det är väldigt varmt. Vi ska köra en slags budkavle av den typen som man har på USM, med en D15, en H15, en D16 och en H16. För mig går det inte alls bra och jag bommar en kontroll totalt.

På fyra dagar hinner vi med många träningar och tom en föreläsning. Före-

läsningen handlar om USM och terrängen runt Huskvarna som är väldigt varierande. I östra delen är det väldigt brant terräng eftersom det finns en förkastningsbrant där och i området runt skolan där vi bodde en svag sluttning norrut mot Vättern. Vid förkastningsbranten är det riktigt sugande terräng och den som inte får mjölksyra där måste vara vältränad!

Vi hade träningar med uppföljare och de gånger som jag blev uppföljd gick det riktigt bra. Bara några få bommar, bra kritik från uppföljare och känslan över att ha gått ett lopp felfritt gav mig en extra sporre. Jag har upptäckt att det oftast handlar om koncentrationen som brister när man springer. Det är därför man bommar. Om man bara är 100 % koncentrerad på loppet gör man knappt några bommar alls. Det är alltså den psykiska faktorn som spelar in.

Under en träning passerar (i alla fall killarnas bana) ett litet kärr. Detta kärr är kanske bara några decimetrar djupt men de som kom ner i detta kärr blev alldeles bruna på benen. Då menar jag inte att det bara var ett vanligt kärr, utan denna bruna nyans på benen stelnade och blev som grishud. Vi

hade mycket svårt att få bort denna extraskorpa i duschen och man fick stå och skrubba med naglar riktigt länge för att det skulle gå bort. Vi diskuterade olika teorier och en teori var att det var olja i kärret, en annan att det var kreaturernas avföring från ängen bredvid. Man kan aldrig veta, men mina strumpor som jag använde då är fortfarande lite bruna. Det är därför detta kärre har fått det lite bisarra namnet "Bajskärret".

En kväll hade vi lekar. Vi blev indelade i olika lag och hade bland annat någon slags charader. Lekarna avslutades med en final av typen "klädstafett". Man skulle försöka vinna genom att bygga den längsta raden av kläder och man fick bara använda de kläder man hade på sig.

Fredrik och jag hade hamnat i samma lag och alla tyckte denna lek till en början var en aning pinsam.

Till slut stod nästan alla killar där i bara kalsingarna och det var väldigt jämnt mellan vårt lag och ett annat. Ledarna gick med på att om man lade sig naken på golvet ingick detta också i raden av kläder. Någon hittade tidningspapper inne på toaletten och en del killar offrade sig genom att lägga sig på golvet. Till slut insåg jag också att jag måste lägga mig ner på golvet och jag hämtade tidningspapper som skydd. Självklart låg man upp och ner och jag kan avslöja att Fredriks tofflor som låg precis framför mig inte luktade något vidare. Vårt lag lyckades vinna och alla var nöjda och belättna och vi fick oss ett gott skratt...

Efter nästan fyra dagar var det dags att åka hem och vi sade senare i Stockholm adjö till alla kompisar från andra klubbar och åkte hem till gamla kära Huddinge.



## Ny coach – Peter Granath

*Vi har hört att du är vår nya juniorcoach. Stämmer det?*

–Ja

*Vilka är med i gruppen du ska coacha?*

–De som är 16 år och äldre, d v s juniorerna. Personerna är Therese, Beatrice, Marlene, Sofia, Emily, Anna T, Marie B, Sanna, Erik P, Fredrik och William.

*Hur känner du inför din nya uppgift?*

–Det ska bli roligt. Det blir också en sporre för mig själv att träna mer kontinuerligt.

*Vilka kommer dina uppgifter att bli?*

–De främsta uppgifterna är att puscha på dem, få dem till träningarna, få dem att bli en grupp, försöka förhindra att de slutar med orientering och att de tycker att det är roligt att träna. Jag kommer inte att göra några speciella träningar för dem än.

*Kommer du att bli en tuff coach?*

–Nej det kommer jag inte att bli. Jag vet hur de tycker att det är i den åldern och ungefär hur de känner sig. Det är nu de börjar träna med seniorerna. Det är ganska stor skillnad mot tidigare. Nu måste de ta mer ansvar för träningarna själva.

*Hur länge kommer du att vara coach för juniorerna?*

–Ett år till att börja med, som det ser ut nu kommer jag nog att fortsätta efter det.

*Intervjuare Nadja Dahlström*

# Skubbarens årskrönika 2002

Ej start och felstämplingar var många slutresultat på kavlarna i år. Men de dåliga kavleresultaten svider inte lika hårt med lyckade arrangemang och en genuin klubbkänsla.



Det är april, det är lera, det är regn. Det är 10-mila. Det här årets 10-mila kommer att gå till historien. Tyvärr blir det inte någon positiv historia utan

en som säkert ganska fort kommer att glömmas bort. Snättringe hade fem lag anmälda till 10-mila i tre olika klasser. Endast tre av dessa kom till start. Herr laget och damernas andralag kastade in handduken, kvar var två ungdomslag och damer lag ett.

Nej 10-mila var inget som vi ville bli påmind om förutom att det ena ungdomslaget kom på 25:e plats. Därför såg vi fram emot Jukola/Venla, 25-manna och Halikko. Men det är inget som vi heller vill komma ihåg. Eller vad sägs om ej start, felstämplat och felstämplat igen. Kavlesäsongen var bedrövlig och nu kan vi bara bli bättre. Vi har i alla fall fyllt vår kvot vad gäller felstämplingar för en lång tid framöver.



Men var det inget som var roligt förra året då? Jo visst har vi haft en massa skoj det här året. Ett par roliga tävlingsresor, 5-dagars, USM,

25-mannakorten mm väger högt över de dåliga tävlingsresultaten.

Lördagen den 11:e maj var en solig och fin dag. Vi är i Örebro på en fyradagars tävlingsresa. Det här är tredje dagen. Kilsbergen och Ännaboda har bjudit på storslagen terräng och bra banor. Vädret har varit lysande och min stora dubbelsäng på hotellet har varit utmärkt. Jag sitter på den stora uteserveringen i Örebro som om ett par månader skall bli Örebros populäraste ställe. Till höger om mig ligger den stora gågatan med mycket folk och affärer. Många är de som törstar efter en Zlatopramen på fat och tittar avundsjukt på oss som har fått ett bord och ett par kalla öl. Till vänster om mig 10 meter bort står Göran Nilsson. Han står och försöker plantera tillbaka de blommor som han fällt ut när han rev ner en stor blomlåda som vackert prydd restaurangens utsida. Det går väl sådär, jorden har han fått tillbaka i alla fall, om en med lite nytt grus inblandat, men det är värre med att få blommorna att stå upp igen. Efter ett gediget arbete, ett par desarmerade blommor, hänger Göran tillbaka blomlådan igen och kommer upp till oss och låter ölen smaka.

Tävlingsresultaten blir ganska bra, jag

minns bäst Sofia Perssons fjärde plats i D18 elit den tredje dagen. Men jag minns också den lugna och sköna stämningen denna helg, och Leffe Hermundstads taskiga lokal-sinne.



Sofia Persson skulle fortsätta att springa bra på Stockholm City Cup, lite för bra för att passa min smak. Göran Nilsson hade satt ihop en ny cup som hette

SKOLK och grundade sig på resultaten från Stockholm City Cup. Man tävlade i åldersklasser utan betydelse i vilken tävlingsklass du sprang i. Jag och Peter tampades hårt med Sofia om slutsegern men efter att vi båda sprungit bort oss på den fjärde etappen fick vi motvilligt se oss besegrade av Sofia.

Fast vad gäller bror min så grämer han sig

nog mer av när han märker att killen som hänger han på etapp tre är Micke Nilsson, och att han vid första bästa tillfälle sprang ifrån Peter när någon snabbare löpare kom ikapp.

Annars är Stockholm City Cup en oerhört rolig tävling med mycket folk under den period av året då Stockholm visar sin bästa sida.

Torsdagen den 18:e juni är jag och Peter på Råsunda och ser AIK vinna över Hammarby. En timma och en hamburgare senare styr vi bilen mot Skövde och 5-dagars. Klockan är 22.30 när vi dundrar förbi Södertälje, och vi dividerar om när vi kommer att vara framme. Någon gång mellan 02 och 03 var min gissning.

– Är det lämpligt frågar Peter

– Det tror jag inte svarar jag.

Klockan 02.30 svänger vi in på aveny de Snättringe SK. Vi har nämligen en hel ”gata” för oss själva, så många är vi det här året!

Sommaren 2002 hade en regnig vecka det



Stefan och Peter Granath på O-ringen sommaren -02. En regnfri stund!



Micke Nilsson och Anna Tiderman på Ålandslägrret i augusti -02

här året, alla andra var bra. Jag behöver inte säga vilken som var den regniga ni kan säkert lista ut själva. En natt ligger jag där vaken och lyssnar hur regnet dånar ner på min billiga tältduk. Jag är inte rädd för att det skall börja läcka in men jag känner ingen större lust över att gå ut och orientera. Rätt var det är så hörs en kraftig smäll och sedan ett litet skratt från Peters tält. Min första tanke var att han skitit på sig



Höstlunken -02 vid Björnkulla.

men det kan inte låta så mycket, det måste vara något annat.

–Vad var det frågar jag

–Ehh, det var min luftmadrass som sprack svara Peter som inte vet om han skall skratta eller gråta...

Men det regnade för det mesta på nätterna och på dagarna kunde vi njuta av fina skogar och ganska rolig orientering.

Utanför Snättringe vinner Johan Näsman och Emma Engstrand elitserien, Simone Luder vinner nästan allt hon ställer upp i, orienterings EM blir en succé för Sverige med två guld och tre silver och 10-mila blev ett fiasko ur arrangörssynpunkt då resultatredovisningen fallerade, Niclas Jonasson blir hjälte igen när han för Södertälje till segern i 25-manna.

Höstsäsongen startat bättre för våran del med Anna Tidermans 9:e placering på USM. Hon bevisade med det att hon är Stockholms bästa D15. Micke Nilsson fyller på den fina inledningen med att vinna tre av fem discipliner på DM.

Förra året arrangerade vi 25-manna, vi slipper det i år men vi får däremot ta hand om kortdistansen dagen efter. Jag har inga större uppgifter denna helg utom att sätta ut kontrollerna på morgonen. En ganska lindrig uppgift mot vad Rune, Olof, Per mm hade. Men det var nog smärtsamt det, klockan 07.00 hade Rune begärt samling vid Flottsbro och jag kom direkt dit efter att ha jobbat under natten på



Arlanda. Trött och seg ger jag mig ut i skogen för att sätta ut enheterna. Jag hade sprungit dagen innan och gillade verkligen banorna och skogen. Ganska snabbt försvinner tröttheten och jag kan bara gå omkring och njuta av kontrollplatserna och terrängen, fast övertygad om att dagens banor blir minst lika bra som gårdagens banor.

Ett par veckor senare är jag ute i skogen igen och märker ut kontrollplatser. Den här gången till Höstlunken där jag och Göran Johansson var banläggare. Jag går och överväger någon kontrollplats flyttning av några meter för att eventuellt göra det lite svårare men kommer efter ett tag på hur patetisk jag är och låter den sitta kvar. Jag är i Flemingsbergsskogen, jag visste att den var fin men jag kunde inte komma ihåg att det var så här naturskönt. Göran Nilsson ordnade ett perfekt TC vid Björnkulla och Höstlunken höll återigen mycket hög klass. Till och med så hög klass att Göran ville utnämna den till årets arrangemang. Jag känner Göran och tvekar inte på att han skulle nämna det för juryn av priset om han fick chansen. Lite för mig själv tänker jag



Mia och Anna Movin i mål på Höstlunken -02.

mig hur det skulle se ut. ”Hej jag skulle vilja förslå Höstlunken som årets bästa arrangemang, det var förresten jag som var tävlingsledare. Partisk? Nej inte alls, det här är det bästa arrangemanget i år!”.

På julafton är jag tillbaka i Sverige igen efter fem veckors semester i Asien. Jag har saknat klubben, jag har saknat orienteringen, jag har längtat efter julaftonskuten. Jag stöter ihop med Leffe Andersson vid brevlådan som det står Gelius på. Ska vi inte ringa på frågar Leffe samtidigt som jag kliver rätt in. Nej det behövs inte här, här är jag som hemma. Berra och Benke har upplägget över till vilka vi skall springa. Somliga adresser känner jag igen sedan tidigare år, fortfarande ingen aning vem som bor där, andra adresser är mer bekanta. Alla får i alla fall en lite julkapp och det känns skönt att vara ute igen och få njuta av klubbkänsla som jag tycker har varit den starkaste och roligaste det här året.



Skönt med en inomhuskafeteria efter ett långt pass. Höstlunken -02.

# Vasaloppstanter + landslags- tränare = sant

Stockholm – Långberget i nordligaste Värmland – Dala Floda – Borlänge – Stockholm, allt under samma helg. Resan dit gick via Svenska Rallyts vägar. Vi bodde nästan på skidspåret. Bara guldmedaljören Tobias Fredrikssons hus fanns emellan. Från degiga 08:or förvandlades vi till fullfjädrade skidamazoner under ledning av landslagstränare Lars-Göran Pettersson.

Vi var fem damer som ville vässa formen inför kommande framgångar i fädrens spår. Därför åkte vi på skidläger för damer som fd landslagstränare Lars-Göran Pettersson arrangerade. Till hjälp hade han bl a Per-Åke Yttergård, lärare på Torsby skidgymnasium, John Vikman, tidigare juniorvärldsmästare och skidskyttelandslagets Susanne Hjert. Torgny (Mogren) var tyvärr hemma för vård av barn.

Äventyret började innan vi hunnit lämna Huddinge. Alla skidor var inlåsta i Moréns garage och Kristin hade ingen nyckel. Hon stövlade in mitt under Sannas SO-lektion i skolan och bad om nyckeln. Vi kom iväg!

Första stoppet blev Karlskoga där vi intog en kulinarisk lunch på gästgifveri. I Filipstad bunkrade vi dricka och semlor. Med tunga kassar tog vi en vilostund hos Nils Ferlin på parkbänken vid Skillerälvens kant. Sedan fortsatte vi på rallyvägar till Långbergets Sporthotell.

Kursen bestod av både praktik och teori. Flera hårda, tuffa skidpass om dagen varva-



Lars-Göran Pettersson, fd landslagstränare och Lena Agestam i vallaboden.

des med föreläsningar om kost, utrustning, teknik och inte minst vallningens mysterium. Hur får man bra glid och samtidigt fäste?

Vi hade så fullt upp att vi inte hann få i oss allt gott vi handlat, använda vår stugas fina bastu eller duscha innan middagen. Det



Lena och Kristin. Agneta syns bakom till vänster.



Kerstin på busshållplatsen i Dala Floda.

var hårdträning. Och kul hade vi. Vi orkade inte gå och lägga oss i tid.

Efter fyra dagars kurs började nästa äventyr – hemresan! Vi tog vägen över Tiomilaskogen för att inte krocka med Svenska Rallyt.

Mellan Malung och Borlänge börjar bilens instrumentpanel att blinka. – Funkar bromsen, frågar Agneta? – Nej säger Kristin och trycker ned kopplingen. Oj då, fel pedal! – Motorn kokar, hojtar Ulrica. – Vad ska jag göra, utbrister Kristin? – Stanna, ropar alla och Kristin svänger in på busshållplatsen i Dala Floda. Där blev vi stående i några timmar innan bärgningsbilen kom efter många otåliga telefonsamtal.

Häftig upplevelse att susa fram i en bil som står på ett flak. Kristin fick sitta fram hos de inte så prat-samma unga bärgningskillarna. Vi andra ringde henne och sjöng ”Vi

har det bra, vi här bak i bilen...” Vi såg hur Kristin vek sig av skratt.

Bärgningsbilen svängde in vid Borlänge järnvägsstation och vi hissades ner från flaket. Efter lång kall väntan på stationen kom äntligen det överfulla tåget och vi fick ståplats hem. Med lite dryck och kex klarade vi det också.


Vi, Lena, Ulrica, Agneta, Kerstin och Kristin ser redan fram mot nästa träningsläger.



Lena, Ulrica och Agneta på lunch.

*av Agneta Holgersson*

# Hur gick det då på Vasaloppet kanske en del undrar?



Familjerna Morén, Movin, Agneta, Fredrik, Ylva och 4 damer från OK Södertörn camperade ihop inför de olika Vasaloppen. Vi bodde väldigt trevligt i Maggås, mellan Orsa och Mora. Sju i gänget skulle åka Kort-Vasan och resten skulle åka Tjej-Vasan.

På bilden överst sid 29 Mats, Sanna, Milka och Fredrik.



På fredagen var det dags för dem som skulle åka Kort-Vasan. Efter att ha vallat skidorna på morgonen med experthjälp av Anita i OK Södertörn åkte vi upp till starten i Oxberg för att coacha och heja fram våra barn och makar. När starten hade gått och vi hade lyckats få en glimt av dem i farten så försökte mammorna orientera med bil via Dalavägarna till Hökberg. Det gick nu inte så bra till att börja med, men när vi hade riktat kartan och börjat förstå var vi var så

tog vi oss så småningom till Hökberg. Vi hann precis fram till spåret när Fredrik kom farande förbi, strax efter kom Mats, Anna, Sanna, Mika, Maria och Tomas i nämnd ordning. Alla såg väldigt pigga ut. Nu fick vi skynda oss vidare för att hinna till målet i Mora. Nu hade vi lärt oss hur man hittar i Dalarna, det var ju bara att följa Vasaloppet. Vi tog oss snabbt till Mora och tog emot alla vid målet. De kom i mål i samma ordning som vi hade sett dem i Hökberg.

Nästa morgon var det så damernas tur, Vi valde att ta bussen till starten i Oxberg, vi vågade inte lita på bilarna. Vi träffade ytterligare en SSKare som skulle åka, Lena Agestam. Nu hade vi fått goda råd av dem som hade åkt Kort-Vasan. Det gällde att stå långt fram i startledet och hålla höger. Kristin, Ylva och jag gjorde det och fick bra fart i starten. Vi hade toppenföre och underbart väder hela dagen. Jag hade lyckats valla mina skidor perfekt, tack vare Anders Bergmarks och Långbergets vallakurser, och hade både bra fäste och suveränt glid. Den

som inte var nöjd med vallningen var Kristin så hon fick valla om på vägen. Där tappade hon många minuter och hon var nog inte så glad, tror nog att hon vallar själv i fortsättningen. Jag hade två mål med mitt lopp, jag ville komma under 3 timmar samt komma i mål före mina SSK-kamrater. Jag lyckades med båda! Tänk när vi kom till mål stod själva Leffe-ordförande och hejjade på oss. Han hade nog åkt ända till Mora enbart för att se oss komma i mål.

Nästa år åker vi igen så det gäller att börja träna redan nu.



Tomas Movin vallar skidor inför Kortvasan.



Kristin Morén vid vätskekontrollen i Hökberg.



Alla som åkt Kortvasan och Tjevasan på Kinarestaurang.



### Resultat:

Så här gick det för några SSKare som åkte de olika Vasaloppen, jag kan ha glömt någon:

### Kort Vasan

Fredrik Holgersson	2:19:16
Mats Morén	
Anna Movin	
Sanna Morén	3:17:01
Mika Morén	3:17:02
Maria Movin	
Tomas Movin	3:31:31

På kortvasan togs tid bara på dem som är 16 år och äldre. Därför saknas tid på Mats, Anna och Maria.

### Tjevasan

Agneta Holgersson	2:38:15
Ylva Nilsson	2:42:41
Kristin Morén	2:44:43
Tonia Strömquist	3:01:42
Inga-Britt Fredriksson	3:11:42
Kerstin Movin	3:25:31
Lena Agestam	3:36:35

### Öppet Spår

Anders Hedberg	7:18:25
Anders Bergmark	7:35:12
Leif Andersson	7:42:04
Per Holgersson	7:53:13

### Vasaloppet

Åsa Bolin	9:59:02
Lena Lindh	10:42:55

# Snättringe SK

## Funktionärer och kommittéer

### Huvudstyrelse

Ordförande: Leif Andersson	774 86 81
Vice ordf.: Göran Nilsson	779 86 47
Sekreterare: Stefan Granath	
Kassör: Anita Persson	746 69 32

### Orienteringsstyrelse

Ordförande: Leif Andersson	774 86 81
Vice ordf.: Göran Nilsson	779 86 47
Sekreterare: Stefan Granath	
Kassör: Anita Persson	746 69 32
Ledamot: Ulf Stridh	711 59 93
Ledamot: Tomas Movin	689 88 23
Ledamot: Kristin Morén	449 33 44

### Revisorer

Ordinarie: Bengt Bivrin	31 46 07
Ordinarie: Claes Andersson	774 14 55
Suppleant: Sture Lantz	774 64 67

### Tävlingskommittén

Ulf Stridh	711 59 93
Lars Cedérus (kartor)	711 50 44
Göran Johansson	774 29 28
Elin Svensson	711 42 90
Per Holgersson	779 81 39
Gösta Guteland	746 76 70

### Ungdomskommittén

Agneta Holgersson	779 81 39
Lars Bjursäter	711 11 40
Carl Agestam	711 34 83
Jonny Nilsson	711 05 61
Marlene Blomqvist	774 86 81
Kristin Morén	449 33 44
Anders Mellergård	689 77 86
Kerstin Eriksson	774 12 64
Stefan Tiderman	774 30 56

### Webbgruppen

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

### Träningskommittén

Göran Nilsson	779 86 47
Stefan Granath	
Rune Rådeström	771 75 95
Nadja Dahlström	070-459 06 23
Anders Bergmark	774 97 22
Karin Helander	731 53 93

### Uttagningskommittén

Herrseniorer: Björn Silwén	711 49 70
Tobias Gelius	711 59 49
Gubbar: Rune Rådeström	771 75 95
Lennart Bjursäter	39 61 36
Damer: Therese Persson	746 69 32
Ungdomar: Jonny Nilsson	711 05 61
Lars Bjursäter	711 11 40

### Julgranskommittén

Lennart Bjursäter	39 61 36
Lars Olov Eriksson	711 99 71
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 47 22
Klubbvärdar: Inga-Britt Fredriksson	746 82 58
Gösta Eriksson	711 46 26
Uthyrning: Roland Nyman	774 83 30
Klubbshop: Ann Märts	774 76 51
Marcel Triplet	

### Skid-OL

Anders Bergmark	774 55 94
-----------------	-----------

### Tävlingsanmälare

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

### Övrigt

Resultatkort: Ingemar Lindqvist	646 47 17
Pressvärd: Svenåke Svensson	711 42 90
Elitkontakt: Elin Svensson	711 42 90

**Telefonvarare: 774 75 53**

(Information om träning, samling m m)

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

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