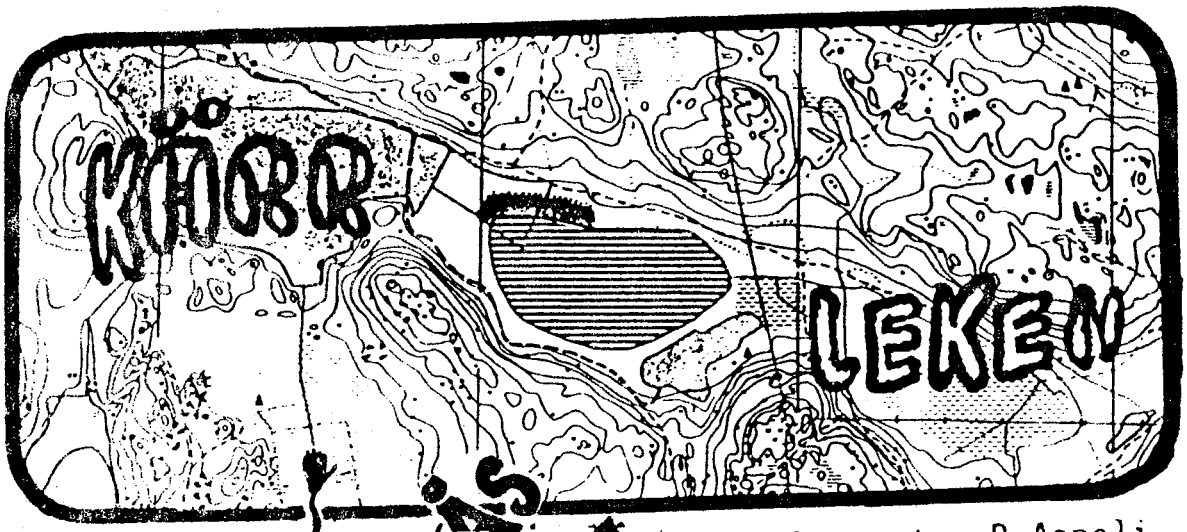


ÅRG 16, NR 49, JUNI 1985 Ansv.utg. P Aspeli

STÖKIGT ÖVAS PUST

MEDLEMSBLAD FÖR ORIENTERARE

Utkommer med 4 nummer per år
mars, juni, augusti, november
förutom årsberättelse i januari.

SIGTUNA ORIENTERINGSKLUBB

ORGANISATION 1985 för

SIGTUNA ORIENTERINGSKLUBB beslutad av årsmöte söndagen den 27 januari 1985

HUVUDSTYRELSEN 1985-86-87		Mandattid	Adress		Telefon
Talman	Per Forssman	85-86	Ormbergsvägen 7	Sigtuna	515 55
2:e Talman	Stig Lindgren	85-86	Munkholmsv. 6	Sigtuna	527 04
Skrivare	Per Aspeli	84-86	V.Bangatan 55 D	Märsta	172 06
Skattmästare	Hans Selander	85-87	Tvärgränd 5	Sigtuna	555 07
HS-suppleant	Jan Lundin	85-86	Friggagatan 34	Märsta	145 67
OL-ledare	LO Andersson	-86	Heimdalsgatan 16	Märsta	124 86
Skid-ledare	Peter Holmberg	85-87	Rotgatan 4	Sigtuna	502 72
Terr-ledare	Hans Lööw	-86	L. Brännbov. 19	Sigtuna	507 92
Motionsledare	Leif Berg	-86	Stjärngatan 36	Märsta	147 69
Stugledare	Dagny Gustavsson	85-87	Ekbacken	Sigtuna	520 03

Revisor	Brynolf Viklund	85-86
Revisor	Björn Bolander	85-86
Rev.suppl.	Bengt Boström	85-86

SEKTIONERNA

ORIENTERINGSSEKTION

OL-ledare	LOA Andersson	85-87
	Bo Carlsson	85-87
	Dagny Gustavsson	84-86
	Lennart Andersson	84-86
	Bengt Mella	84-86

SKIDSEKTION

Skid-ledare	Peter Holmberg	83-85
	Ulf Larsson	84-86
	Dan Larsson	84-86
	Monica Boström	83-85
	Anders Karlén	83-85

SEKTIONEN FÖR HÄLLSBOSTUGAN

Stug-ledare	Dagny Gustavsson	85-87
	Rolf Lindberg	85-87
	Svante Carlsson	84-86
	Eric Mattsson	84-86
	Per Tapper	84-86

TERRÄNGSEKTION

Terr-ledare	Hans Lööw	84-86
	Bror Juhlin	85-87
	Vakans	85-87
	Svante Carlson	84-86
	Bo Janson	84-86

MOTIONSSEKTION

Motionsledare	Leif Berg	84-86
	Anja Hyttnäs	85-87
	G-B Selander	85-87
	H-O Larsson	84-86
	Brynolf Viklund	84-86

SPECIALFUNKTIONER

Materialförv.	Jan-Erik Holm	40887
Utbildning	Per Forssman	51555
Kartansvariga	Nisse G-son	52003
	Björn G-son	52003
	Bo Lindberg	16924

KÄRRLEKEN Styrelsen gm P Aspeli
med Nisse G-son och Gabriel Svedberg

VALBEREDNING inför 1985/86 års val

Märsta 11509	Rolf Klinghed (ordf)
Sigtuna 50724	Rolf Lindberg
Sigtuna 52003	Björn Gustavsson

MEDLEMSAVGIFTER för år 1985

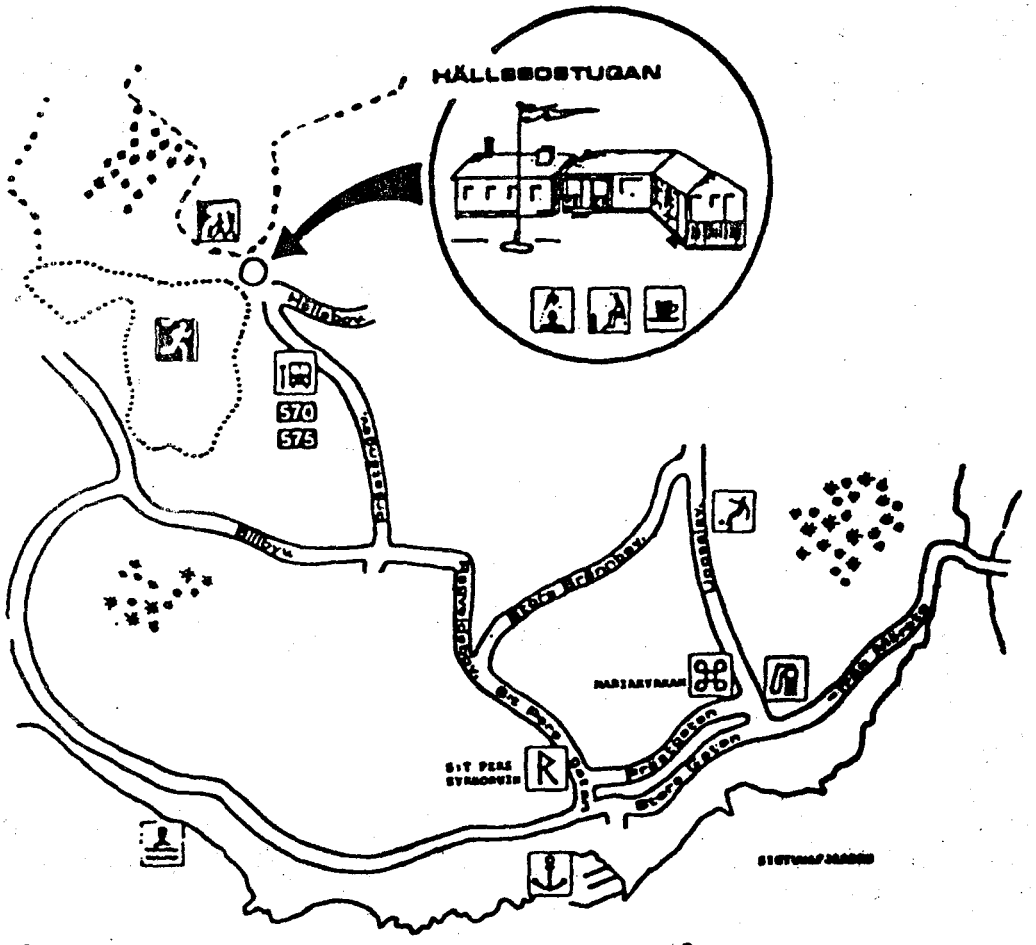
Vuxna (över 16 år)	50kr
Yngre	25kr
Familjeavgift	100kr

ÖPPETTIDER HÄLLSBOSTUGAN

Tis- och Torsdag	17oo - 20oo
Söndag (vid aktivitet)	09oo - 12oo

Serveringen öppen även dessa tider
Badkort löses hos Stugfogden.
Försäljning av kartor, Trim-paket,

SIGTUNA OK



Orientera och motionera med oss!

Sigtuna OK är kommunens orienteringsklubb. Kartor finns över **Sigtuna, Rävsta,** Pinbacken och Lövstaholm. Nybörjarkurser för såväl unga som **äldre anordnar vi** varje år.

Vi bedriver också friskvård i form av TRIM-orientering, terränglöpning, **motion**sarrangemang och poängtävlingar för ungdom på skidor och i **löpning.**

Öppen tisdagar och torsdagar kl. 17—20, söndagar kl. 9—12.

Bastu, servering, kartförsäljning, eliljusspår, spårtavla för dagsspår.

Bilparkering, SL-buss 570/575 var 30:e minut mellan Märsta—Hällsbo.

Upplysning om aktuella aktiviteter kan fås genom Sigtuna OK telefonsvarare, tel. 502 44 eller se anslag vid ingången.

VÄLKOMMEN till Hällsbostugan tel. 502 44

Talman Per Forssman tel. 515 55

Kartförsäljning Nils Gustavsson tel. 520 03

OBS!

HÄLLSBOSTUGAN ÄR SOMMARSTÄNGD
mellan 14 juni - 26 augusti.
DEN 27 AUGUSTI ÄR DU ÅTER
VÄLKOMMEN HIT.

ERICSSON 10 tiomila

TIOMILAKAVLEN

4 – 5 maj 1985 i jungfruliga marker

ARMÉN

Efter den kalla och snörika vintern var nog inte alla orienterarna i klubben tillräckligt tränade för 10-mila. Många hade tränat frlitigt på hårda vägar och gator, men lite mer skidträning hade nog inte skadat för att få fram lite mer hårdhet och smidighet. Några hade drabbats av förkylning "Filipin" bl a Per Aspeli. Några visade ändock en uppåtgående form vi de tränings-tävlingar som klubben anordnade strax före 10-mila.

Allt nog vi var tio man som var villiga att trotsa de dåliga förhållanden som väntas råda i Sörmlandsskogarna. LOA hade lånat en buss ute på Arlanda. Redan kl 1000 avreste vi från Hällsbostugan. Bussen blev full med tält, ved och packningar förutom vi löpare. När vi hade mindre än 1 mil kvar till TC ficj vi köra in på en mindre väg. Där fick vi lasta om till en annan buss, som körde oss mot TC. Den bussen stannade ca 3 km från vår förläggningsplats. Vi fick bära och dra hela packningen sista biten. Väl framme började vi sätta upp tältet som vi lånat av Mj Lasse Svedberg. Plötsligt saknade vi en man, det var Åke Karlsson som hade smitit i väg och kollat damernas kavle.

Sedan vi ätit lite, började Gabriel sin uppladdning inför startsträckan. Han var tyst i 30 minuter (rekord). När startskottet gått fanns unge Svedberg med långt fram. Gabbe följde med fel gäng till 1:a, vilket kostade 5 minuter. Därifrån till växeln gick det bra även om han blev trött på slutet. 16 min efter täten växlade Gabriel över till Björn. Vi låg på 375:e plats.

Björn sprang bra, plockade faktiskt upp 65 lag, men tappade 14 minuter. Han växlade 30 min efter täten till Leif Berg. Gabriel tid på 1:a sträckan blev 1.36.25 medan Björn använde 1.34.03, vilket är bra på 13.5 km.

Leif fick inget att stämma och när mörkret föll blev det ännu besvärligare. Banorna på natten var lika svåra som dagbanorna. Detta blev en mardröm för Leffe. Gud vad vi väntade i målet. Bara han inte ramlat och slagit sig. Äntligen kröp han i mål och lämnade över till Åke Karlsson. Nu låg vi på 452:a plats, hela 2.20 efter täten. Inte heller Åke fick det att stämma. Han missade en hel del, men växlade ändock 3.22 efter täten till Per Aspeli. Per på långa natten hade det lite besvärligt innan han fann sig i terrängen, när det sen ljusnade gick det i stort sett felfritt. Per växlade 4.27 efter täten, men placeringen var densamma som tidigare. Varken Ulf Larsson eller Rolf Lindberg på sina sträckor fick till bra löp. De fick ju mest springa helt ensamma, ingen att hänga på.

Dags för omstart för oss på de tre sista sträckorna. LOA sprang sakta men rätt (rätt taktik) medan Danne Larsson sprang fort men missade en del och kom en bra stund efter i mål. Calle Hallgren på den sista långa sträckan gjorde nog sitt bästa lopp, vilket vi tackar för.

Året 10-mila var onödigt svår, det är inte nödvändigt att ha så svåra banor. Som det nu är blir det bara 50-60 lsg som har folk kapabla att genomföra kavlen på ett hyggligt sätt. Framförallt är det nattbanorna som är bedrövliga. På grund av den sena våren, blev TC och målområdet en enda gjyttja att både vada och bada i. Ett stort tack till LOA som dels sprang och dels var en utmärkt bussförare.

Nisse G-son/lagledare

DAG-KM

Det var en strålande junimorgon, närmare bestämt söndag den 2:a juni. Solen sken och fåglarna kvittrade i de utspruckna lövverken. Några lätta moln bröt av den blå himmelen, som över skribenten tonade i mörkare blått nästan åskmolngrått.

Vi samlades vid Sigtuna IP. Uttern som trodde att han skulle få starta tidigare om han åkte först, kastade sig iväg utan att säga flaska. Vi andra stannade kvar och väntade på att någon av stjärnjuniorerna skulle dyka upp. Att Mats som varit skadad (?) hela våren inte skulle komma insåg vi, men de andra hoppades vi på. När vi väntat tillräckligt länge, beslöt vi oss för att åka motvilligt (-utan en tanke på dem som inte kommit).

Vid Sunnersta hade Märstaborna drabbats av kollektivt motorstopp, men när vi susade förbi, drogs de med. När vi kommit fram och läst startlistorna och förklarat för alla att vi, just vi, var klart bäst i vår klass, kunde vi glädjas åt att endast 33%, en tredjedel, var tredje, av olika tungt (!) vägamde skäl, orsaker inte kunnat följa med till Hammarskogen. Om det snöstormat och ösregnat hade man kunnat förstå att så många inte kom, men i det här härliga orienteringsvädret är det hart när omöjligt.

Så småningom troppade vi av till start och blev sedan utsläppta i skogen (stenarna och riset). I H21 vann Åke knappt före Lars Rytter. H40 vann Leif Berg före Rolf L och LOA som var sekunder ifrån. Uffe vann H45 och Nisse vann H50. I äldsta klassen motsvarades förväntningarna av Otto. I H20 segrade jag medan brorsan Anders vann H16. På grund av man(kvinno) fallet blev det ingen damklass. På grund av de låga kodsiffrorna blev det en del svängar på vissa håll. Calle och Uttern orienterade efter kodsiffror istället för efter kontrollnummer. Några av löparna i de äldre klasserna råkade ut för en incident som jag inte ens tänker omnämna här????

Vill ni läsa mer om hur vi sprang, kan ni skriva en sida själv och häfta fast i tidningen.

Björn Gustavsson

H 60	
Otto Nilsson	63.38
Per Forssman	70.32
Brynolf Wiklund	72.08
Lennart Persson	73.20
H 50	
Nils Gustavsson	57.00
Rolf Klinghed	74.15
Olle Landenmark	80.27
Tage Carlsson	83.38
Arne Holmqvist	135.25
H 45	
Ulf Larsson	79.14
H-O Larsson	102.42
Lennart Andersson	104.40
Fred Carlsson	111.50
H 40	
Leif Berg	76.07
Rolf Lindberg	80.17
L-O Andersson	80.50
Jan Lundin	91.09
B-O Törnqvist	102.49

H21	
Åke Karlsson	84.01
Lars Rytter	84.32
Peter Landenmark	109.24
H 20	
Björn Gustavsson	61.45
Roland Ahl	80.25
Jörgen Bohman	89.08
Kenny Lundin	114.09
Calle Hallgren	utgått
H 16	
Anders Gustavsson	47.01
Mikael Ahl	97.14
Ronnie Lundin	109.55
H 14	
Peter Larsson	49.07

Rapport från KM i orientering den 2 juni 1985.

MER FRÅN DAG-KM

1. Resa dit.

1.1. Avfärd och färd.
Från tullen i Märsta utgick bilkaravan, anförd av den kände f.d. idrottsmannen Jan-Erik Holm, Märsta. Färden gick norrut i lugn takt, och till skillnad mot flera tidigare tillfällen blev ingen avhängd, och alla hittade fram.
1.2. Avfärd från Sigtuna.
Om hur avfärden från Sigtuna IP gick till, föreligger ingen uppgift.
1.3. Vägval.
En knapp kilometer nordnordväst om Uppsala-Näs kyrka kom sanningens ögonblick i form av ett vägskäl. Valet stod mellan den breda vägen åt höger och den smala vägen åt vänster. Holm valde den breda vägen, alla andra valde den smala vägen. Båda alternativen visade sig kunna leda till Hammarskogs friluftsgård. Holmska alternativet tog längre tid men fångade i gengäld in Otto Nilsson vid en parkeringsplats.

2. Före.
2.1. Startkortsiplockning.
Under viss palaver plockades startkorten in i plastfickorna, där kartorna redan låg. Tävlande snabbögda startkortsiplockare kunde då försöka få förhandsinformation om banornas sträckning.
2.2. Startpersonal.
Startpersonalen bestod av Lennart Wendt, som vanligt helt omutlig. Så t.ex. gavs hans kollega med järnmössa inga som helst fördelar i form av någon eller några extrasekunder. Startpersonalen tackas härmed.

3. Under.
3.1. Själva tävlingen.
Då sprang vi.

4. Efter.
4.1. Målpersonal.
Målpersonalen bestod av Jan-Erik Holm, vid rapportörens ankomst förstärkt med den så dags friställda startpersonalen. Även målpersonalen föreföll omutlig och tackas härmed.
4.2. Resultatlista.
Se bilaga.

5. Resa hem.
5.1. Betalning.
Vi i Holms baksäte betalade pengar till Holm.
5.2. Vägval.
Även hem fick vi åka den breda, långa vägen.
5.3. Bälte.
I Holms baksäte måste alla ha bälte på sig, så att Holms försäkringspremie inte skall bli så hög.

6. Avslutning.
6.1. Slut.

	D 40	
	Dagny Gustavsson	48.14
	Margareta Holm	utgått
LA		
	D 16	
	Åsa Wendt	51.17
	Lena Wendt	78.25

Nybörjare	
Anna Wikström och Åsa Berg	67.42
Anders Andersson	70.15
Petri Järvinen	75.53
Stefan Bäckström	78.51
Håkan Örtby	78.55
Jonas Yrlid	felst.

RESULTAT

3 mars Mälarhöjdens IK Natt

		Pl	Tid	Segr. tid
H 45	U Larsson	16	65.38	40.14
H 60	R Fredberg	13	51.56	32.11
Dir 2	R Klinghed	17	42.29	32.31
Dir 3	L Berg	11	61.51	49.48
	L-O Andersson	19	68.57	

4 april FK FriskusNatt

H 18E	B Gustavsson	21	64.11	51.26
H 18E2D	Larsson	14	72.26	54.22
H 40A	R Lindberg	21	97.43	67.19
	L-O Andersson	22	98.29	
H 55	N Gustavsson	10	54.45	40.04
H60	B Wiklund	8	64.37	44.19
H 16A	A Gustavsson	14	51.47	40.41
H 21B	Å Karlsson	13	59.15	47.13
D 40	D Gustavsson	3	43.20	38.49

6 april IK Uven

H 18A	G Svedberg	21	55.49	49.22
	D Larsson	35	59.06	
H 21B	Å Karlsson	25	83.38	63.16
H 40A	L-O Andersson	34	83.47	53.52
	R Lindberg	35	84.34	
H 55A	N Gustavsson	1	54.19	
H 16A	A Gustavsson	74	63.10	43.21
D 17B	M Hyttnäs	2	53.25	48.28
D 40A	D Gustavsson	3	47.45	42.36
	M Holm	19	78.39	
D 16B	K Holm	10	59.31	41.00
D 14B	L Holm	23	63.43	33.40

7 april FK Herkules

H 18E	B Gustavsson	35	83.38	61.03
H 21B	Å Karlsson	8	103.38	83.10
H40A	L-O Andersson	20	122.35	84.23
	R Lindberg	23	132.39	
H 55A	N Gustavsson	5	75.34	60.50
H 16A	A Gustavsson	48	68.12	46.52
	S Påsse	77	84.37	
D 40A	D Gustavsson	5	70.44	59.44
D 40B	M Holm	3	58.36	55.41
D 18A	M Hyttnäs	5	73.00	62.02
D 16B	K Holm	1	46.07	
D 14B	L Holm	14	69.39	37.54

8 april Halmstads OK

H18E	B Gustavsson	10	60.01	54.44
	G Svedberg	26	68.18	
H 40A	R Lindberg	20	77.01	57.28
	L-O Andersson	22	92.40	
H 55B	N Gustavsson	1	37.04	
H 60	B Wiklund	13	66.33	45.00
H 18	D Larsson	14	86.26	68.51
H 16A	A Gustavsson	14	49.44	41.56
D 40A	D Gustavsson	2	41.37	41.31
	M Holm	9	57.05	

Halmstads OK, fortsättning

		pl.	tid	segr. tid
D 18	M Hyttnäs	9	74.57	47.34
D 16B	K Holm	2	46.08	44.15
D 14B	L Holm	6	40.58	37.01
Dir 6	Å Karlsson	2	60.26	54.35

IFK Tumba, natt, budkavle 12 april

H 35	Sigtuna OK, lag1	15	140.48	118.14
	Sigtuna OK, lag2	18	153.51	
H 20	Sigtuna OK, lag2	5	180.57	161.08
Dir 3	M Oskarsson	10	90.41	65.11

14 april, Luffarkaveln

H 35	Sigtuna OK, lag1	46	282.24	194.13
	Sigtuna OK, lag2	48	322.46	
H 50	Sigtuna OK	27	218.49	160.46
H 20	Sigtuna OK, lag1	47	272.15	168.26
H 16	Sigtuma OK	50	183.26	115.44
D 35	Sigtuna OK	7	254.09	202.52
Dir 5	M Andersson	37	89.12	51.01

19 april Täby SOK, natt, distriktstävling

Bana 2	Å Karlsson	10	95.53	66.34
	U Larsson	11	97.30	
Bana4	N Gustavsson	2	60.28	57.16

28 april IFK Södertälje

H 40B	S-E Mosén	34	67.41	55.25
D 40B	K Mosén	2	50.06	49.51

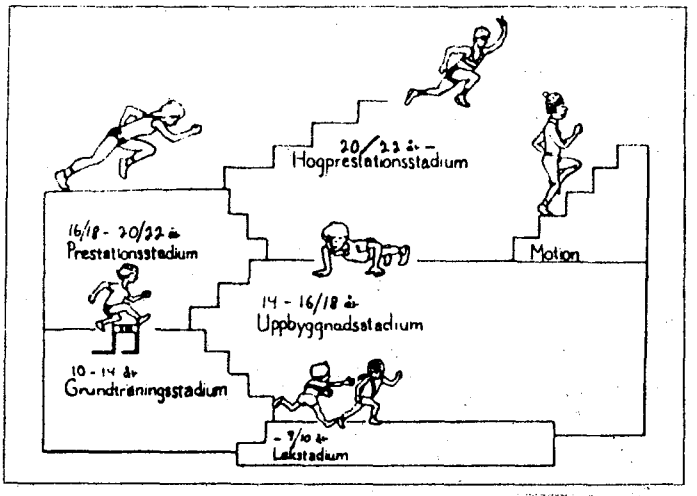
28 april UIF

H40A	R Lindberg	19	84.56	63.56
	L Berg	21	87.04	
H 45A	U Larsson	18	77.59	62.01
H 45B	L Andersson	9	77.33	51.05
H 55	N Gustavsson	1	48.29	
H 20A	C Hallgren	16	105.52	71.53
H 18A	B Gustavsson	1	62.34	
	G Svedberg	21	86.01	
H 18B	R Ahl	1	53.59	
	M Oskarsson	5	64.07	
H 16B	M Andersson	14	72.26	45.25
D 40A	D Gustavsson	2	49.18	45.08
	M Holm	9	87.04	
D 20B	M Hyttnäs	2	56.26	51.27
D 16B	Å Wendt	2	32.07	27.20
D 14B	L Wendt	1	20.39	
Dir 2	K Wendt	20	65.12	33.44
Dir 3	P Landenmark	1	41.23	
	O Landenmark	5	51.11	
	L Svedberg	12	69.05	
Dir 4	Å Karlsson	12	67.48	49.35
	P Aspeli	13	73.56	

En stjärna föds

. I centrum ställs den enskilde aktive och verksamheten skall utformas så att denne ges möjligheter att nå den högsta möjliga prestationsförmåga som anlagen medger. Med andra ord skall den aktive ges chansen att se »hur bra jag kan bli«!

För att detta skall kunna förverkligas krävs att den aktive under varje utvecklingsstadium ges bästa möjliga (optimal) träning. I Träningsläran — som bygger på modern kunskap om idrottsträning anpassad till svenska förhållanden — har innehållet i en optimal träning fastlagts för de olika stadierna. Avsteg från detta innebär en definitiv risk för att den aktive till slut inte kan nå den eftersträvade »maximala« prestationsnivån!



Friidrottens utvecklingsmodell

Ålder	Stadium	Klass/Benämning	Träningens inriktning
20/22 år	HÖGPRESTATIONS-STADIUM	Senior	Nu sker en **fullständig specialisering**. En gren kvarstår som **huvudgren**. Eventuella övriga grenar är bara stödjande. Den aktives strävan är nu att nå högsta möjliga prestation. En **maximal** utveckling av de prestationsbestämmande faktorerna är nu målsättningen.
16/18 år	PRESTATIONS-STADIUM	Junior	Under detta stadium sker en ytterligare specialisering, där 1-3 grenar kvarstår. **Uppbyggnadsträningen** har nu kommit långt och **prestationen** (tävlings**resultatet**) **står i centrum**. Här intensifieras träningen av de egenskaper fysiskt, psykiskt och tekniskt som är resultatgivande.
13/14 år	UPPBYGGNADS-STADIUM	Äldre ungdom	Utifrån den aktives utveckling under grundträningsstadiet (talangbedömning) **påbörjas** nu en specialisering där den aktive börjar **»bygga«** mot något håll. Detta innebär att man riktar in träningen för att optimalt kunna utvecklas i en **grengrupp** (sprint/häck, medel/långdistans, hopp, kast, mångkamp) eller en **grupp av grenar**.
9/10 år	GRUNDSTADIUM Lär OL	Yngre ungdom	Här läggs **grunden** för idrottarens utveckling. Total **allsidighet** är aktuell under detta stadium och **alla** friidrottens grenar utövas och är **lika** värdefulla.
	LEKSTADIUM Kaatekam?	Barn	Par-OL I **lekform** skall barnen få **pröva** på olika grenar och idrotter. Därmed får barnet bekanta sig med allmänna och friidrottsmässiga rörelseformer. Verksamheten kallas **idrottsskola**.

ELIT

UNGDOM

Grenanalys ger svar

Det här ska du träna

Per-Arne Höög

TRÄNARRONDEN

Hur skall en orienterare träna?

Detta är en fråga som vi alla ställt oss många gånger. Något hundraprocentigt svar är svårt att ge. Fysiologer, läkare och tränare försöker hela tiden hitta svaret och varje år kommer man närmare. Några enkla riktlinjer skall jag här försöka ge.

Vad som styr utformningen av träningen är de speciella fysiologiska krav som idrottsgrenen, i det här fallet orientering, ställer på utövaren. För att komma fram till detta gör man en **grenanalys.**

Först tittar man på vilka olika moment idrottsgrenen innehåller. Detta bestämmer vilka kvalitéer som ska tränas upp. Sedan gäller det att finna träningsmetoder som tränar upp dessa kvalitéer. Till sist sätter man ihop de olika träningsmetoderna till ett träningsprogram för den speciella grenen.

Här intill finns ett försök till en fysiologisk grenanalys för orienterare.

● Vi börjar med att titta på "Löpning under relativt lång tid med hög intensitet".

Segrartiden i juniorklass och uppåt varierar från 45 till 90 min., vilket måste betraktas som långvarigt. Vid försök med pulsmätare på orienterare (Eklund m.fl.) varierar pulsen mellan 150 och 190 slag per minut under ett orienteringslopp. Detta motsvarar en belastning av 80 – 90 procent av max. För att klara av detta måste vi ha en god *Allmän uthållighet* (kondition).

Orientering betraktas som en av de traditionella konditionsgrenarna. Om vi jämför testvärden (mätt på syreupptagningen) mellan några idrottsgrenar märker vi att orienterarna ligger högt. Längdåkning herrar 83 (ml/kgxmin), tennis 64, utförsåkn. 67,5, orientering 75,6. (Eklund m.fl).

Träningsmodeller som tränar upp konditionen är distanslöpning, intervall, fartlek m m.

Styrkan viktig

● Vi fortsätter med B i analysen, "Löpning i tungsprungna partier".

En friidrottare springer alltid på jämnt underlag utan nivåskillnad. Orienteraren däremot rör sig hela tiden i mycket varierad terräng. Kuperat, tunga mossar, hyggen, besvärliga grönområden m m.

För att klara av detta måste vi ha en väl utvecklad styrka i benen men också i buk och rygg. När mossarna blir tunga och backarna långa, blir inslaget av mjölksyra i blodet högre och detta måste vi vänja oss vid.

Den speciella styrkan tränar vi bäst upp med löpning i mosse, backlöpning och på vintern snöpulsning.

I en färsk undersökning av Christer Johansson, Umeå, visas att styrkan hos musklerna på lårets framsida hos orienterare är dåligt utvecklad i mars månad, men bra i september! Detta beror på mycket väglöpning och avsaknaden av speciell styrketräning under vintern.

Den allmänna styrke- och rörlighetsträningen utför man genom cirkelträning eller annan styrkegymnastik för HELA kroppen (discogympa el liknande är både roligt och bra). Träningspassen avslutas med stretching eller annan rörlighetsträning.

● Nu till C, "Hopp".

Utefter hela orienteringsbanan får vi utföra hopp av olika längd. Detta kräver att vi har en explosiv benstyrka eller *spänst.* Detta kan tränas upp genom hoppövningar av olika slag, både inom- eller utomhus. Spänstlöpning i lätt motlut, hoppbanor över häckar, plintar, bockar m.m.

En liten varning dock, ta det lugnt i början vad gäller hoppträningen. Lätt att skada sig.

● Sist i analysen behandlas D, "Löpning på varierande underlag".

Vad beror det på att t.ex. vissa sydlänningar har problem med farten när dom kommer upp i Mellan- och nordsverige? Jo, man är inte van vid underlaget. Framför allt steniga områden vållar extra mycket besvär. "Stengetterna från Ockelbo" var det någon som sade under budkavle-SM i år. Dom och andra från Mellansverige har en riktig löpteknik för att ta sig fram i den steniga terrängen.

Ett annat exempel är norrmän i nedförsbacke på fjällorienteringen. Bra löpteknik.

Vi behöver alltså en riktig löpteknik. Ska vi tävla i skogen, då är det bäst att träna där också. Gärna olika terrängbanor som går fram över olika typ av terrängavsnitt. Löpteknik är i högsta grad beroende av de tidigare nämnda punkterna. STYRKA – SPÄNST – RÖRLIGHET.

För att få effekt av de olika träningsmetoderna bör en normal rörlighet finnas hos orienteraren. Detta tränas lämpligast efter andra pass. Stretching och töjningsgymnastik är lämpliga former för detta.

A. Löpning under relativt lång tid med hög intensitet	Allmän uthållighet	Distanslöpning Intervall Fartlek
B. Löpning i tungsprungna partier, (skog, mosse, backe m m)	Allmän styrka Spec. styrka (mjölksyratålighet) Rörlighet	ALLMÄN STYRKETRÄNING Backlöpning SPEC. STYRKETRÄNING Mossträning – backträning Snöträning Stretching – töjningsgymnastik
C. Hopp över staket, bäckar, stenmurar. Hopp från sten till sten, tuva till tuva.	Explosiv styrka (spänst)	Hoppövningar (inomhus – utomhus)
D. Löpning på varierande underlag (skog, väg, sten hygge, grönomr. m m)	Riktig löpteknik Rörlighet	Löpning i varierande terräng Löpskolning

Sammansatt program

När så analysen är gjord gäller det att sätta samman de olika träningsmodellerna i ett lämpligt träningsprogram. Detta varierar från person till person beroende på träningstillstånd och förmåga.

Allmänt gäller dock att man ska träna *allsidigt* hela året om. Varje kvalitet finns med hela tiden, men i olika proportion beroende på årstid. Den allmänna träningen, d.v.s. styrka – rörlighet, är nog så viktig att betona.

Samarbeta nu med din klubbtränare, klubbledare eller annan lämplig person och sätt samman en träningsplanering för just dej.

Lycka till!

Per-Arne Höög
Idrottslärare OL-gymnasiet i Olofström

ORIENTERING - en skärmfull sport

Den här affischen sitter uppe vid många av årets tävlingar. Den handlar om viktiga saker.

- Du vet att orienterare inte får springa på åkrar med växande gröda, i frizoner för det vilda, över tomter, längs järnvägar eller i skogsplanteringar och andra känsliga växt- och djurlokaler som är markerade på kartan och i terrängen.
- Ändå gör många av oss det i tävlingshetsen för att tjäna lite tid!
- Du och andra kanske sneddar över ett åkerhörn. Fler följer efter och många rader säd trampas ner. Det är ingen ursäkt att säga: "Det var redan en stig när jag kom!"

Det är slut med det nu!

Alla löpare som ertappas i förbjudna områden kommer från och med vårsäsongen att diskas – konsekvent!

- Dels är det osportsligt mot medtävlarna, som springer runt. Dels är det oansvarigt mot vår fina sport, som har sitt goda rykte att försvara bland markägare, jägare, politiker och myndigheter.
- Vi sköter vår del i gjorda mark- och viltöverenskommelser med jägare och markägare från och med nu – eller hur?

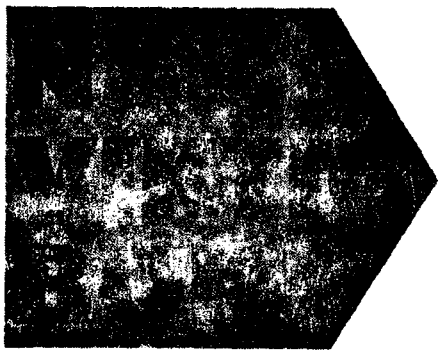
INTE SPRINGER VÄL DU I VÄXANDE GRÖDA?

FÖRBJUDNA OMRÅDEN

- Åkrar med gröda
- Frizoner för vilt
- Tomtmark
- Andra på kartan och i terrängen markerade områden.

Svenska Orienteringsförbundet

ORIENTERARE — GÄST I NATUREN



MARK OCH VILT

HANDLEDNING I MARK- OCH VILTFRÅGOR I SAMBAND MED KARTRITNING OCH ORIENTERINGSARRANGEMANG

När Svenska Orienteringsförbundet 1976 gav ut Samråd om marker var detta de första egentliga anvisningarna för samrådsförfarande vid kartframställning och genomförande av orienteringsarrangemang. De byggde på de rekommendationer för orientering och annan friluftsverksamhet som Naturvårdsverket lämnade i sin PM 683 (1976).

Efter det har mycket vatten runnit under broarna.

Naturvårdsverket har i år kommit med nya rekommendationer, vi har själva skaffat oss erfarenheter om hur växt- och djurliv påverkas av vår verksamhet och det har genomförts vetenskapliga undersökningar för att kartlägga störningarna när vi genomför våra tävlingar.

Vi har därför ansett tiden mogen att göra en grundlig revidering av Samråd om marker och de nya anvisningarna har vi valt att kalla *Mark och Vilt.*

Patentlösningar?

Har vi då i de nya anvisningarna lyckats eliminera alla markproblem eller tagit fram patentlösningar på alla de situationer som kan uppstå? Nej, det har vi inte!

Anvisningarna innehåller inga generella regler, som strikt går att tillämpa i varje särskilt fall. Orsaken är att det inte går att ge entydiga tolknings- eller värderingsregler för alla de synpunkter och argument, som vi själva eller andra berörda kan framföra när ett markärende ska avgöras. Därför krävs det en lämplig anpassning av anvisningarna i varje särskilt fall.

Därutöver gäller – som vår förbundsordförande Ingvar Rittsél skriver i förordet: "hänsyn och sunt förnuft, förståelse för andras värderingar samt visad respekt för träffade överenskommelser och avtal är i de flesta fall den bästa nyckeln till samförstånd i dessa frågor".

Mark och Vilt inleds med att vi klarlägger bakgrunden till dagens situation i markfrågan. Hur har t ex synen på allemansrätten contra den ökande friluftsverksamheten påverkat våra möjligheter att utöva orientering? Vad har kommit fram vid de vetenskapliga undersökningar som genomförts om orienteringens påverkan på växt- och djurliv? Är det något som talar för eller emot vår verksamhet?

Uppsökande samråd

Eftersom Mark och Vilt nu ersätter Samråd om marker ägnas en stor del av innehållet åt just samråd. Vi tar upp de åtgärder som bör föregå ett samråd,

Illustration ur "Mark och vilt", en nyttig handledning. I den här artikeln berättar bokens författare om vad den innehåller.

vilka olika typer av samråd det finns (före kartritning – före arrangemang – löpande samråd) samt olika former av samråd (uppsökande samråd – samrådsträff – brev).

Anvisningar ges också för hur man inom föreningen förbereder och organiserar ett samrådsförfarande. Ska vi anlita en "expert" från OF eller SOFT för att vara säkra på att lyckas med samrådet?

De olika samrådsformernas genomförande beskrivs i detalj. Vilka svar ska vi ge på alla de frågor som regelmässigt brukar dyka upp under ett samråd?

Överkörning

Det händer ju ibland att vi inte lyckas nå vårt mål med samrådet. Därför ges också anvisningar för hur man gör i dessa fall. Ska arrangemanget inställas/flyttas eller är det bara att "köra över" de markägare och jakträttsinnehavare som trilskas?

Direkta anvisningar för arrangemangets genomförande behandlas i ett speciellt avsnitt. Vilka störningar utsätts viltet för när vi genomför ett arrangemang och vad kan vi göra för att minska eller helst eliminera störningarna?

I avsnittet om banläggning ger vi konkreta tips om hur man kan lägga upp banorna för att minska störningsriskerna. Hur ska frizonerna se ut och planeras och hur ska en avdrivning organiseras och genomföras? Ska vi själva driva ut djuren eller ska vi göra det i samarbete med jägarna i området?

Polisanmälan

Även om man som arrangör gjort allt för att förebygga störningar på det vilda, så inträffar det ibland att älgar eller rådjur omkommer i samband med orienteringstävlingar. I anvisningarna förklarar vi vad arrangören har att iaktta när en viltolycka inträffat. Vet alla t ex att man är skyldig att anmäla det inträffade till ortens polismyndighet?

Att det finns begränsningar för att anordna orienteringstävlingar under viss tid av året det känner väl de flesta till. Men vilka är begränsningarna. Och vad är "särskilt hänsynstagande", som är den senaste nyheten på det här området?

Svaren finns i nya Mark och Vilt, där vi också redovisar vilken utbildning som finns inom orienteringsrörelsen i detta ämne.

Brevexempel

I bilagorna, som är 10 till antalet, återfinns bl a Naturvårdsverkets "Rekommendationer för arrangörer av orientering och annan organiserad friluftsverkverksamhet", exempel på brev som föregår ett samrådsförfarande, exempel på vanliga frågor vid samråden och hur vi bör besvara dem, samt anvisningar för hur viltrapporteringen vid tävlingar ska organiseras.

Karl-Bernt Gawelin

Knäcker du Normans "kurvbildsnötter"?

skogs sport *special*

Nu får du chansen att knäcka kurvbildsnötter tillsammans med Skogssport. En teoretisk övning som kan lära dig en hel del nyttigt inför den kommande säsongen. Övningen har vi hämtat ur IFK Hedemoras klubbtidning, där stormästaren Bertil Norman — fortfarande Sverigebäst i sin åldersgrupp — ofta medverkar med värdefulla tekniktips.

På annan plats i detta nummer av Skogssport har Bertil gjort en teoretisk teknikanalys av den bana du ser här nedan. Men innan du bläddrar fram dit ska du själv "springa" den här banan!

Så här skriver Bertil:

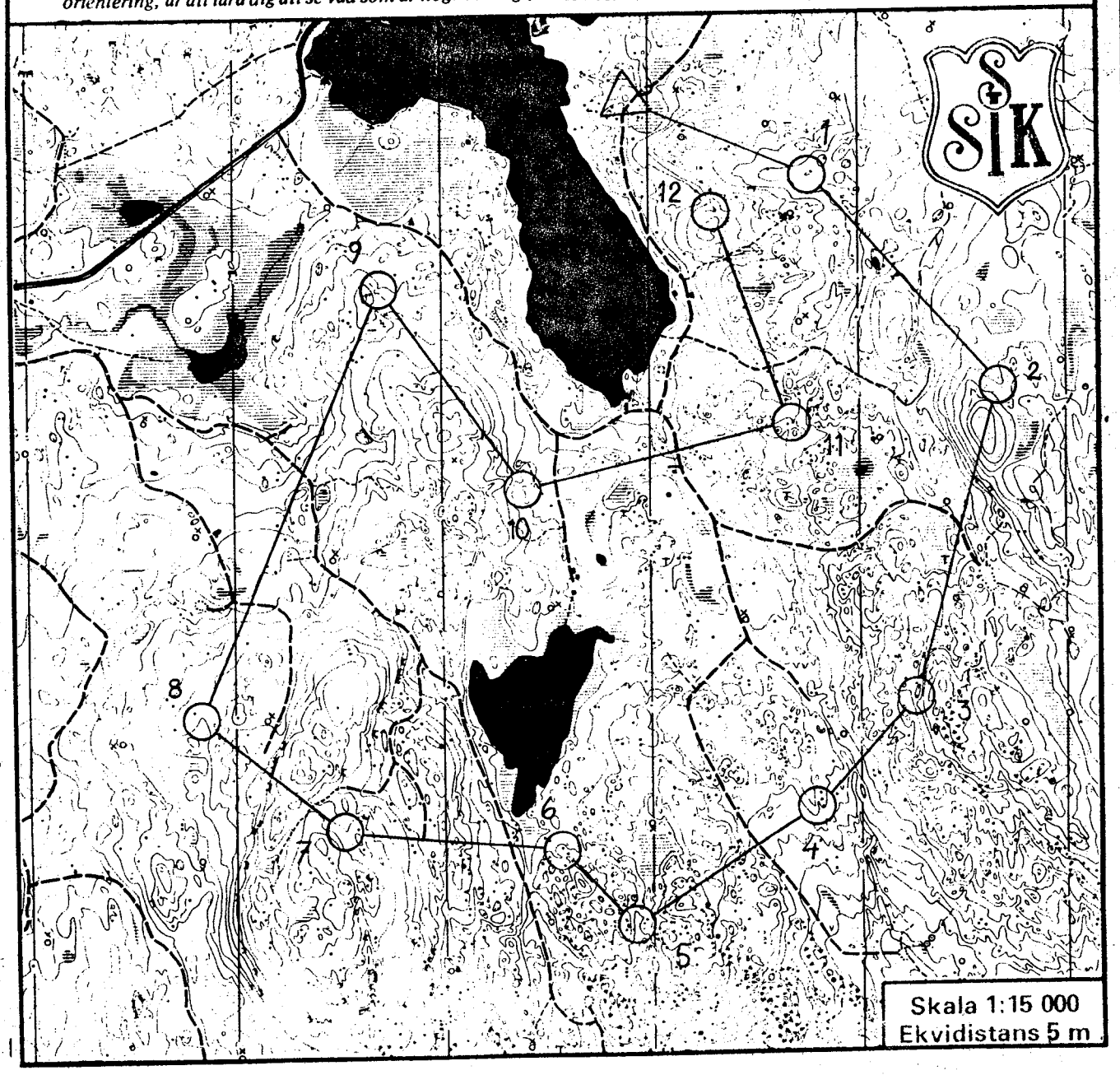
"Vad som är viktigt för dig att tänka på vid kurvbildsorientering, är att lära dig att se vad som är högt och lågt, hur du kan utnyttja naturliga ledstänger som höjdsträckningar, åsar och sänkor för vägval och kontrollförenkling. Tänk också på att dra nytta av markanta terrängdetaljer i svårlästa områden och inte fastna för smådetaljer.

Gå igenom banan här nedan, sträcka för sträcka, och tänk dig in i hur du skulle springa. Rita in ledstänger och väsentliga detaljer, hur du tänker ta kontrollen m.m.

Lycka till med nötterna!"

Tycker du det ser svårt ut? Skulle du, som kanske är B-klassare, inte klara den här banan i verkligheten?

Det må så vara. Men hemma i fåtöljen spikar du alla kontroller. Och när du också läser Bertil Normans metodiska lösningar på problemen blir du kanske förvånad — det här skulle kanske inte vara så svårt i praktiken trots allt . . .



Godkänd av sekretesspunkt för spridning Statens lantmäteriverk 1982 05 18

Upphovsrätten till denna karta innehas av Stora Skedvi IK

Innan du läser den här artikeln ska du noga studera kartbilagan, där vi ritat in en bana på tolv kontroller. Genom att i teorin tänka igenom hur du skulle ta dig igenom den banan tränar du kartteknik. I det här fallet framför allt kurvbildstekniken. [illegible] först [illegible] du skulle springa den banan.

Här nedan berättar [illegible] Bertil [illegible] från Hedemora och en av de [illegible] orienterarna Sverige haft, hur hans – teoretiska – lopp skulle gå till.

Så orienterar Bertil Norman

Det är viktigt att nöta in karttekniken även under vintern, och få det att sitta i ryggmärgen när tävlingarna kommer. Det är ju då man ska fatta snabba beslut. Därför är det bra med sådana här teoretiska övningar.

Här ska jag presentera mina vägval. Jag har gjort loppet så naturligt som möjligt, d v s tacklat problemen precis som jag gör under en tävling. Jag har också kommenterat en del för att det ska bli instruktivt.

Häng med, för nu startar jag!

Start – Kontroll 1:

Jag studerar kontrollområdet och ser att höjden ligger längst upp på *en lång åsrygg*. Den börjar nere vid körvägen, och det gäller att ta sig snabbt dit. Ser jag att sankmarken framför mej är blöt och tungsprungen tar jag kanske vägen till höger en bit först och styr sedan upp på åsen.

När jag kommer upp på åsen

kan jag bara "ligga kvar" där tills kontrollen kommer. En sorts *kontrollförlängning* alltså. Det finns inte så mycket att läsa av på kartan här, och jag hinner ta mej en titt på nästa sträcka.

Kommentar:

Så här i början av ett lopp är jag angelägen om att få in "flytet" i orienteringen. Därför tvingar jag mej att läsa kartan så mycket som möjligt. Jag kollar också nålen ofta så jag får in känslan för riktningen.

1 – 2:

Kontrollsänkan ser lätt ut, eftersom den delar två stora höjdpartier.

Jag ser en möjlighet att ta kontrollen från vänster via ett par *stora sankmarker*. Området ser detaljfattigt ut, och jag väljer i stället *rakt på*, där jag har mera kartläsningsstöd.

Jag *styr grovt mot gölen* och fångas upp av *stigen bakom* – tar den till *öppna sankmarken* – och styr vidare på skrå uppför sluttningen mot kontrollen. Eftersom det inte finns några detaljer att läsa i sluttningen, kollar jag nålen någon gång extra, så att jag inte hamnar snett.

2 – 3:

Kontrollgropen ligger intill en brant sluttning – två höjdkurvor tätt ihop – som börjar vid sankmarken norr om kontrollen. Sluttningen kan bli en bra ledstång sista biten. Tar jag mig till *stora sankmarken* med tornet kan jag också utnyttja *sänkan* fram och får då en ledstång hela vägen.

Jag ser också en *otydlig stig* till vänster som leder framåt mot kontrollområdet. Tar jag den får jag också lätt kontrolltagning från höjden i ringkanten.

Båda vägvalen ser bra ut och jag har svårt att bestämma mej. Jag låter terrängen längre fram få avgöra. Jag löper sänkan ut från tvåan och rundar första berget. Framme vid sluttningen får jag kanske överblick över området ner mot tornet. Ser terrängen bra ut tar jag det vägvalet – i annat fall styr jag ner mot vägslutet och söker upp stigen.

Kommentar:

I många fall improviserar jag så här och låter terrängen få avgöra vägvalet. Men det får inte bli några överdrifter i improviserandet, t ex att jag bara sticker iväg där det går lättast att ta sig fram. Rusar man iväg utan planering kommer man snart i situationer som är svåra att klara ut.

3 – 4:

Här ändrar terrängen karaktär – det blir detaljrikt. Nu gäller det att *göra det enkelt för sej* om man ska tjäna tid.

Jag *"grovsorterar"* bland detaljerna. Kontrollsänkan ligger i slutet av en *höjdsträckning* som kommer från höger. Jag styr grovt mot den, och när jag får kontakt med den högsta delen löper jag ut till vänster och tar kontrollen.

Jag läser bara av den *djupa dalgången* som jag passerar när det är 100 m kvar. Smådetaljerna i sluttningen ut från 4:an

bryr jag mej inte om. Det skulle ta alltför lång tid att läsa av allt.

4 – 5:

Samma teknik använder jag på den här sträckan. Ett par *stora höjder* och en *stor sankmark* är mest iögonfallande här, och det finns ingen anledning att fördjupa sej i smådetaljer.

Jag *styr grovt* mot *stora sankmarken* och får därifrån *en djup sänka som ledstång* ner till kontrollen.

Kommentar:

Riskerna med grovkörning mot stora mål brukar vara att man satsar *för* hårt och missar av den anledningen, och då är ju vitsen med förenklingen borta. En *koll av nålen* och en *titt på kartan* då och då, brukar hjälpa en att hålla sej i spåret.

5 – 6:

En *större höjd* i vimlet av små detaljer. Jag fångar in den först och *styr sedan noggrant* på smala åsen ut mot kontrollen. Jag *finläser kartan* och ser att kontrollhöjden ligger i slutet av ett "skrynkligt" parti. Det finns ingen anledning att stanna förrän platta partiet bakom bångar upp. För säkerhets skull *mäter jag avståndet och stegar* från stora höjden. Det är 100 m.

Kommentar:

I detaljrika områden som här på sträckorna 4, 5 och 6 tjänar man tid om man kan *grovsortera bland detaljerna*. Att kunna se helheten i kartbilden snabbt är dock en träningssak, och det är nu man "får betalt" för det jobb man lagt ner på kartstudier hemma i fåtöljen.

Men det gäller också att kunna *växla ner* och koppla på finliret när det behövs. Det är inte alltid man kan förenkla hela vägen. Att *styra noggrant* med kompassen, att *finläsa kartan* och att *stega* är moment som man måste ta till ibland.

Många irriteras över att det tar för lång tid att ta ut kompassriktning och att mäta avståndet och hoppar härna över de här momenten. För min del är inte detta något problem. Jag har kompassen *på kartan* hela tiden och kan utföra dessa moment samtidigt som jag finläser. Det tar ingen extra tid.

Eller för att tala motorspråk: "Alla knapparna sitter ju *på instrumentbrädan* – det är bara att styra."

6 – 7:

Storkuperat. Uppför och alla höjdkurvorna på tvären. Det finns ingen chans att komma undan. Bäst att göra pinan kort och *ta närmaste vägen*. Kontrollsänkan är lätt – det ligger en *brant vägg* till vänster som fångar upp och leder ner till skärmen. Det finns också kartläsningsstöd i sluttningen uppför.

Kommentar:

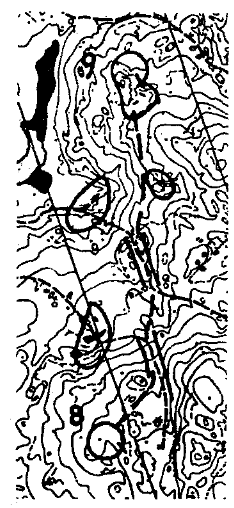
Risken med jobbig uppförslöpning brukar vara att man drar på sej mjölksyra och då blir det också tomt i huvudet. Loppet kan vara kört. Det gäller att ta det vackert. Bättre många gånger att *gå uppför* väggen än att *"gå i* väggen". Ofta håller man bra kurs uppför eftersom man har gott om tid att kolla nålen.

7 – 8:

Utför. Två *branta sluttningar varnar* för att det kan vara svårt att ta sej ner. Jag styr i *sänkan mellan branterna* och fångas upp av *stora sankmarken* där nere. Jag läser av kartan och när jag får ögonkontakt med sankmarken ramlar jag automatiskt in i *sänkan* som leder fram till kontrollen.

Kommentar:

När det går utför brukar man ofta hamna snett, beroende på att det går för lätt. Det är svårt att stanna, och man vill kanske löpa igen det man bommat tidigare. Det är viktigt att *syfta långt fram* med kompassen innan man ger sig iväg. Hamnar man i sluttningen till vänster om sankmarken på den här sträckan är man illa ute. En bom tar lång tid att reparera.



8 – 9:

Vägvalssträcka på skrå i vänstersluttning. Jag *studerar kurvbilden* och söker efter leder framåt. Jag har fin utförslöpning mer än halva sträckan, men om jag ramlar ner för långt till vänster mot *sankmarkerna och vägslutet* förlorar jag höjd och får klättring sista biten.

Jag väljer därför *höger* och *drar nytta av vägarna*. När sista vägen svänger av brant utför i höjd med öppna sankmarken, styr jag upp i sluttningen. Jag *kollar av branten* och styr vidare upp mot kontrollområdet. Där fångar *sankmarkerna och långa höjden* upp. Därifrån kan jag följa foten av höjden fram till kontrollen.

Kommentar:

Det är viktigt att få *en bra "linje" i vägvalet*, d v s att man hela tiden jobbar *framåt*.

Det är också viktigt att *tänka i höjd* när det är kuperat som här. På mitt vägval tjänar jag ca 30 m i höjd

9 – 10:

Stort berg med många kurvor mitt i stråket. Det enda raka för mej är att köra ut på*körvägen* till vänster. Men en elitorienterare skulle kanske prova sej fram i terrängen på skrå nedanför berget.

Grov styrning alltså ut till vägen, men det gäller att *styra rätt*, så att jag inte hamnar för långt till vänster på vägen. Då är vitsen med vägvalet borta. Vägen fram till *höjden* och *fin styrning* in i kontrollen. Jag är noga med att *stanna* till och *vrida kroppen rätt* innan jag lämnar vägen. Det tar bara några sekunder att stanna, och det har jag råd med.

Kommentar:

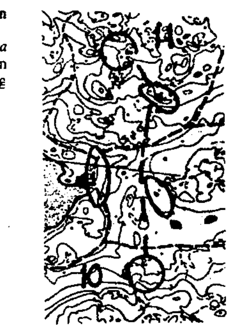
Banläggarens tanke med en sådan här sträcka är att tvinga löparen till tempoväxling. *Hård fart* på vägen och *fin orientering* på direkten. Många kör för hårt och går i fällan. Det bästa är om man kan lägga band på sej och hålla jämn fart på vägen – då behåller man också flytet i orienteringen.

Blir det alltför långsamt på vägen kan man i stället ägna sej åt att planera nästa sträcka. Också ett sätt att tjäna tid.

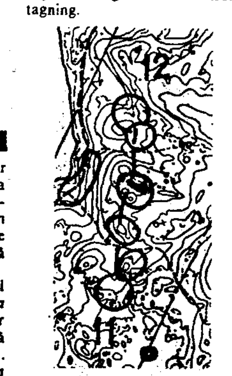
10 – 11:

En väg till vänster med i bilden även här. Men den är knappast lönsam, eftersom jag får alltför många höjdkurvor att ta upp till kontrollen.

Jag väljer att hålla mej på platta partiet *rakt på*. Jag *styr grovt* via *sankmarken* och bäckarna ut till vägen. Fångar därifrån in den markerade *höjdlimpan på tvären* och styr sedan *upp i sänkan* mellan



höjderna. Jag får lätt kontrolltagning.



11 – 12:

Tydliga *höjder* och *sankmarker* att *grovorientera på* ända fram. Vid *sista sankmarken* börjar kontrollsänkan, och det behöver inte bli några problem att hitta skärmen.

Vägen *till vänster* är lockande, men fyra höjdkurvor att klättra upp till kontrollen skrämmer mej – jag avstår det vägvalet.

Kommentar:

Här utnyttjar jag alltså en serie *tydliga hållpunkter* på väg fram till kontrollen. Jag *styr grovt* med kompassen och *checkar av kartan i flykten*. Stegar.

Jag har alltid framförhållning (som Fälldin brukar säga) på kartan, d v s jag vet hela tiden *vad som ska komma*.

Så här: Stor höjd till höger – här är den! Vägen – här kommer den! ... o s v.

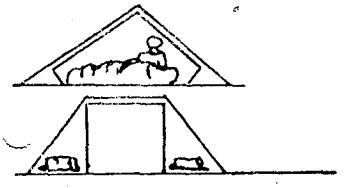
Inte så här: Hoppsan! Här är det en väg – nu måste jag stanna och se var jag är ...

Hittar jag bara målet nu bör det här bli ett bra lopp. Hoppas att du lyckats lika bra!

ATT KÖPA TÄLT

De vanligaste tälttyperna

Tält för camping och friluftsliv görs i två grundtyper — med eller utan innertält. Utan innertält vanligen med inriktning på sommarhalvåret. Dubbeltältet reducerar problemet med kondens, det ger en skönare känsla, ökar säkerheten m m. Kort sagt blir ett tält för lite tuffare tag.

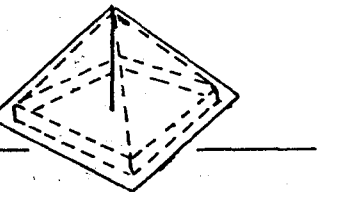


Ryggåstältet. Rektangulär boyta. Två stänger som monterats ihop från mindre delar. Med eller två absider. Traditionell tälttyp som blivit lägre med åren. I lågt utförande vind- och vädersäkert. Ofta dålig volym, i synnerhet vid långsidorna. Kräver ofta stort antal pinnar för att resas. Låg vikt och lätt hanterbart sammanrullat. Mindre bra vintertält genom det stora antalet pinnar som behövs och svårigheten att få stängerna att inte sjunka i snön. Ryggåstältet finns i symmetriska och asymmetriska utföranden. Det senare i syfte att öka volymen i tältet.

Tunneltältet. Rektangulär boyta. Bågar av aluminium eller glasfiber som monterats samman till stora vågar, vilka träs in i kanaler på yttertältet. Ger god boyta med stor volym och höga sidor. Självstående med endast 2 eller 4 pinnar. Mycket god vind- och väderkänslighet. 1 eller 2 absider. Populär tälttyp året runt, inte minst vintertid. Svagheter är den höga vikten och svårigheten att låsa bågarna i kanalerna. Finns i två varianter, dels med bågarna tvärs liggriktningen (vanligast) och parallellt liggriktningen. Det senare vanligare för mindre tunneltält, eftersom vind- och väderkänsligheten inte blir lika god.

Kupoltältet. Kvadratisk boyta. Bågar av aluminium, som monterats samman till två större som diagonalt förts in i kanaler från hörn till hörn. Ger god boyta med stor volym och höga sidor. Helt självstående. Mycket god vind- och väderkänslighet. Med eller utan absider. Populär tälttyp året om, inte minst vintertid. Relativt låg vikt. Svagheter är att få absider på ett naturligt vis. Tillägg av absider ökar vikten till likvärdig med tunneltält. Svårigheter att enkelt och bra låsa bågarna i kanalerna. Oformligt när det är nedpackat i packpåse.

Pyramidtältet. Kvadratisk boyta. En lång stång som monterats från mindre delar, placerad i mitten av tältet. Med eller utan absid. Vind- och vädersäkert. Stor boyta men liten volym i låg höjd med en stång i mitten (ibland störande). Mycket låg vikt — i fyrapersonersutförande likvärdig med 2-personerstält. Utan absid släpper det in regn och snö, då man ska ut eller in i tältet.



När det gäller 2-manstält har det på allra sista tiden tillkommit nya lösningar som baseras på grundtyperna, med syfte att minska svagheterna och anpassa tälten till speciella behov som låg vikt och liten volym. Krav som reses allt högre från lättvandrare, från cyklister, från kajakkanotister osv. Caravan Kaipak och Hilleberg Anaris är ryggåstält med låg vikt och liten volym. Fjällräven Termo Cyqlon är helt nytänkande med en stor och två små bågar, medan Termo Nevar är en variant på kupoltältet.

Produktnamn	Princip	Dubbeltält	Vikt kg	Boyta kvm	Tältyta kvm	Inre höjd	Material: Yttertält	Material: Innertält	Material: Golv	Absid antal	Myggnät	Övrigt	Pris
1-mans													
Caravan Solo	Båge	Ja	1,65	1,8	3,20	90	PbPo	SiPo	PbPo	1	Nej	Båge parallellt liggriktning	1 275:–
Ceaco Solist	Båge	Ja	1,60	1,8	3,20	90	PbP	SiB/P	PbP	1	Ja	Båge tvärs liggriktningen	1 295:–
2-mans													
Caravan Kaipak	Ryggås	Ja	2,35	2,6	5,8	110	SbPo	SiPo	SbPo	2	Nej	Symmetriskt. Innertält konat	1 400:–
Caravan Keb	Ryggås	Ja	3,60	2,6	6,0	115	SbP	SiB/P	SbP	2	Ja	Asymmetriskt. Stor innerevolym	2 250:–
Caravan Nomad	Tunnel	Ja	4,50	2,7	5,0	110	SbP	SiB/P	SbP	2	Ja	3 bågar tvärs liggriktningen	3 150:–
Ceaco Tunnel	Tunnel	Ja	3,30	2,6	6,3	100	PbP	SiB/P	PbP	2	Ja	2 bågar parallellt liggriktningen	2 100:–
Ceaco Scand.	Ryggås	Ja	2,90	3,0	6,8	110	PbP	SiB/P	PbP	2	Ja	Symmetriskt	1 400:–
Fjällräven Camp Q	Kupol	Ja	3,20	2,3	3,0	110	PbPal	SiB/P	PbPo	1	Ja		2 600:–
Fjällräven Everest	Ryggås	Ja	2,90	2,8	7,4	110	PbP	SiB/P	PbPo	2	Ja	Ej alu-väv	1 845:–
Fjällräven G 66	Båtform	Ja	2,60	2,3	3,4	100	PbPal	APo	PbPo	1	Ja	Utanpåbåge, 2 stänger	2 350:–
Fjällräven Lowait	Ryggås	(Nej)	1,50	2,1	3,7	100	PbP	Po	PbPo	–	Ja	Sovplats i tältets längdriktning. Ej alu-väv	1 390:–
Fjällräven Org.	Ryggås	Ja	2,80	1,9	6,0	110	PbPal	SiB/P	PbPo	2	Ja		2 270:–
Fjällräven Cyqlon	Båtform	Ja	2,20	2,0	3,9	90	PbP	SiB/P	PbPo	1	Ja	1 stor båge tvärs liggriktningen + 2 små. Grön ytterväv	1 990:–
Fjällräven Nevar	Kupol	Ja	3,05	2,4	4,6	85	PbPal	SiB/P	PbPo	1	Ja	Kupol + stång. Stor absid	2 790:–
Fjällräven Räven	Båtform	Ja	2,60	2,5	4,2	110	PbPal	APo	PbPo	1	Ja	Utanpåbåge, 2 stänger	2 350:–
Fjällräven Tunnel	Tunnel	Ja	3,90	2,8	7,6	115	PbPal	SiB/P	PbPo	2	Ja	2 bågar tvärs liggriktningen	3 230:–
Hilleberg Anaris	Ryggås	Ja	2,50	2,3	4,5	100	SbP	SiB/P	SbPo	2	Nej	Symmetriskt	1 450:–
Hilleberg Stalon	Tunnel	Ja	3,60	2,7	6,2	100	SbP	SiB/P	SbPo	2	Ja	2 bågar parallellt liggriktningen	2 175:–
Hilleberg Nammatj	Tunnel	Ja	2,80	2,9	4,4	90	SbP	SiB/P	SbPo	1	Ja	2 bågar tvärs liggriktningen	2 050:–
Norröna Riingstind	Tunnel	Ja	3,80	2,5	5,9	105	PbP	SiPo	PbP	2	Ja	2 bågar parallellt liggriktningen, stormm	2 680:–

Förkortningar:

Yttertält och golvvävar:
SbPo = Silikonbelagd polyamid
SbP = Silikonbelagd polyester
PP = Polyurethanbelagd polyester
Po = Polyamid
PbPo = Polyurethanbelagd polyamid
PbPal = Polyurethanbelagd polyester + alu.skikt
SbPo = Silikonbelagd polyamid

Innertältvävar:
SiPo = Silikonimpregnerad polyamid
SiB/P = Silikonimpregnerad bomull/polyester
APo = Armerad polyamid

Ovan använda förkortningar är inte gängse bland vävtekniker utan valt med tanke på behovet av ett koncentrerat språk i tabellen.

Mountain Jogging

Vill du uppleva fjällen, men har tröttnat på den tunga packningen, myggen och våta kalla kläder? Eller skulle du vilja byta ut det enformiga motionsspåret mot spännande fjällvidder? Är du dessutom van joggare — då är det är något för dig. Någon tidigare fjällvana är inte nödvändig.

Ryggsäckarna är lätta nu för tiden, och innehållet behöver inte väga mycket mera. Mer än så här behöver man inte ha med sig när man springer i fjällen.

- En vindoverall
- Ett ombyte kläder
- Ett par skor
- Kaffe, te eller kakao plus torrskaffning
- Metarkök plus tändstickor
- Mugg, sked, kniv och gaffel
- Hygienartiklar
- Handduk

Sommarfjällsporten framför andra är vandring och i förlängningen klättring. Visst har en kraftig utveckling skett på utrustnings- och materialsidan. Men trots den nya lättviktsutrustningen är den totala vikten som de flesta släpar på idag inte mindre än den var för kanske femtio år sedan.

Orsakerna kan vara viljan att minska riskerna om något skulle hända, det stora utrymmet i de flesta moderna långtursryggsäckar och den uppsjö av mer eller mindre nödvändiga prylar som folk släpar med sig.

Inom vinterfjällsporten har det hänt saker. Haute Route har kommit och Telemarksvängen har återupplivats.

Drivkraften har varit att kunna kombinera turåkningens frihetskänsla med utförsåkningens fartglädje.

Sommarfjällets motsvarighet skulle kunna bli fjälljogging. Att fjällvandra ger många positiva upplevelser. Till dessa hör inte minst de fysiska och psykiska påfrestningarna som vi inte upplever i vår vardagliga, civiliserade tillvaro. Till exempel den fysiska tröttheten och den sunda hungerskänslan efter en lång dags ansträngning, eller känslan av litenhet inför den väldiga naturen och spänningen inför oväntade problem och möjligheter.

Att tvingas lösa problem på begränsad tid, som att finna det bästa sättet att ta sig över den kraftigt brusande iskalla jokken eller komma på hur man skall fånga rödingarna i lugnvattnet nedanför forsen. Att få belöningen direkt medan ansträngningen fortfarande känns i kroppen och pulsen är hög, och inte i form av ett utdrag från ett lönekonto en månad senare.

Andra påfrestningar är mindre nödvändiga för välbefinnandet. Myggen och kletiga, ohälsosamma insektsmedel är det väl få som saknar.

Att springa är ett lika naturligt sätt att förflytta sig som att gå. Kulturbetingade faktorer som olämpliga kläder, dålig fysik och framförallt diverse fortskaffningsmedel har bidragit till att många upplever det som onaturligt att springa. Vem kan inte se framför sig den överviktiga damen, iförd snäv kjol och högklackade skor, flåsande i full karriär på väg mot busshållplatsen?.

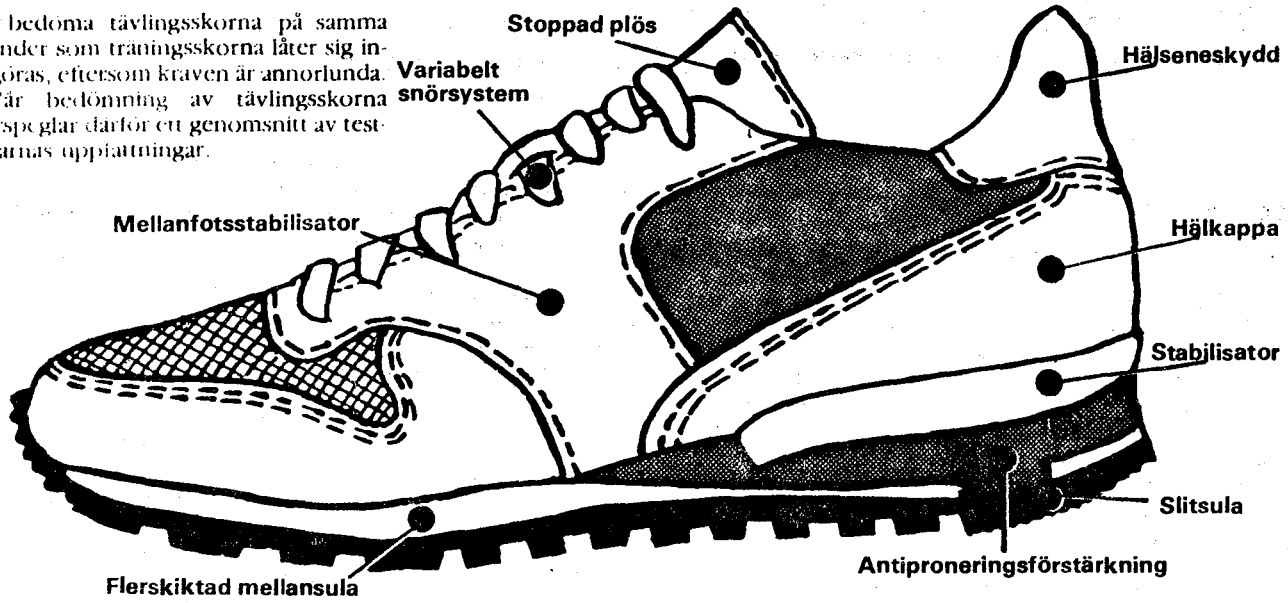
Fjälljogging ger en ny dimension både åt löparen som vill utveckla sitt envisa knatande i elljusspåret och åt fjällvandraren som vill skaffa sig en ny frihetsgrad eller ytterligare förbättra sin kondition.

Visst krävs det väl genomtänkt packning och god kondition. Men det kan också ge anledning till regelbunden träning och övning i konsten att packa lätt — något som knappast är i vägen vid traditionella fjällvandringar.

SE TILL ATT DU INTE BLIR SITTANDE PÅ SEMESTERN!

Tävlingsskor

Att bedöma tävlingsskorna på samma grunder som träningsskorna låter sig inte göras, eftersom kraven är annorlunda. Vår bedömning av tävlingsskorna återspeglar därför ett genomsnitt av testlöparnas uppfattningar.



För att finna någon slags korrelation har vi sammanställt två listor med platssiffror. I den ena, kvalitetspoängen, ges Puma RS platssiffran 1 (eftersom denna modell fick den högsta kvalitetspoängen av samtliga) och i den andra, prispoängen, får Lejon Distans + platssiffran 1 (eftersom Lejon betingar det lägsta priset av samtliga).

Ur Springtime nr 2/85

Den modell som får den lägsta sammanlagda platssiffran kan möjligtvis sägas vara prisvärdast. Det här är den rangordning vi fick fram:

1. *Nike Axis, tävl/trän* 2 + 6 = 8
2. *Nike Pegasus GX, allround* 6 + 8 = 14
3. *Le Coq Sportif Turbotec, allround* 2 + 15 = 17
4. *Reebok Sydney Maree, allround* 15 + 2 = 17
5. *Saucony Dixon Trainer, allround* 5 + 14 = 19
6. *adidas Phantom, allround* 13 + 8 = 21
6. *adidas The Web, allround* 18 + 3 = 21
6. *Karhu TBA, allround* 18 + 3 = 21
9. *Brooks Crest, allround* 15 + 8 = 23
9. *Brooks Centry, pronering* 6 + 17 = 23
11. *adidas Rotterdam, tävl/trän* 3 + 22 = 25
11. *Nike Vector, pronering* 9 + 16 = 25
11. *Reebok City, pronering* 13 + 12 = 25
14. *Puma RS I och II, allround* 1 + 25 = 26
15. *Lejon Distans +, allround* 26 + 1 = 27
16. *Nike Epic, pronering* 2 + 26 = 28
16. *Nike Vortex, allround* 6 + 22 = 28
18. *Saucony Flight, tävl/trän* 18 + 12 = 30
19. *Puma TX-3, pronering* 12 + 19 = 31
20. *Patrick R. Bouster, tävl/trän* 25 + 7 = 32
20. *Puma Lab I, allround* 9 + 23 = 32
22. *Puma Winger, pronering* 21 + 12 = 33
23. *Nike Vengeance, supinering* 11 + 24 = 35
24. *Brooks Genesis, pronering* 15 + 21 = 36
25. *Karhu Slick, tävl/trän* 24 + 18 = 42
26. *adidas Highway, tävl/trän* 23 + 20 = 43

Denna uppställning är naturligtvis i första hand en lek med siffror, men vi tycker nog att listan, särskilt vad gäller de tio främsta, kan ge en ganska god handledning. Vissa reservationer måste dock göras.

RESULTAT

8/5	VDM Bålsta			
H50	B Juhlin	2	31.39	(30.23)
16/5	Ottarsloppet			
H50	B Juhlin	2	96.24	(88.23)
27/5	Slottsrundan			
H50	B Juhlin	4	55.41	(48.33)
	T Carlsson		bröt	
Mot	S Carlsson	3	22.02	(21.38)
	U Larsson	34	28.41	"
	S Evlinger	46	30.09	"
Prop	P Holmberg	5	84.01	(74.36)
	C Lindberg	10	94.19	"
1/6	Stockholm Marathon			
Bror	Juhlin	4650	3.51.07	(2.17.18)
Leif	Åslund	8254	4.37.15	"

Det behövs funktionärer till Sigtuna Stadslopp den 24 augusti (Sigtuna Möte). Kan Du tigga priser, plocka nr-lappar, märka bana eller något annat praktiskt är Du välkommen. Dina insatser behövs för vår fina PR och för att ro loppet i hamn.

Tävl.ledare/ Per Aspelin

Att "gå" ned i vikt

Ur Springtime nr 3/85

KOSTHÅLL TRÄNING

När detta skrives har Long John och jag arbetat tillsammans i sex veckor. Min första åtgärd, sedan Long John kontaktat mig, var att låta honom föra en kostdagbok under en veckas tid. Jag uppmanade honom att bokföra absolut allt som han ätit och också ange hur maten blivit tillagad.

Detta med matlagningen är viktigt eftersom det säger en hel del om fettinnehållet i måltiden.

Totalt visade Long Johns kostdagbok att han utan svårighet skulle kunna minska energiintaget per dag utan att för den skull minska mängden mat. Ja, om han följde mina råd skulle han t o m kunna öka näringsmängden i kosten.

Först och främst skulle han utesluta allt matfett på smörgåsar och undvika stekt och friterad mat. I stället skulle han använda "magra" matlagningsmetoder som kräver mindre fett.

Feta charketurivaror som korv, fläsk, blodpudding m m kan läggas kalla i stekpannan, innan man sätter på värmen. Då det under uppvärmningen smälter ut stekfett kan man slå bort detta. Det finns också utmärkta specialbehandlade stek- och kokkärl som kan användas totalt utan fett.

Såser återkom ofta i Long Johns måltider. Ska man tillreda en sås eller stuvning bör man göra en toppredning (utan fett) på grönsaksspad eller buljong som först skummats.

Att koka i s k eget spad är en utmärkt matlagningsmetod. Inget extra fett, ingen vätska som löser ut de vattenlösliga vitaminerna. Smak och övriga näringsämnen bevaras bättre.

Fisk och grönsaker kan man koka i foliepaket ovanpå potatiskastrullen eller i ugnsform under folie i 200° varm ugn.

Det går också utmärkt att använda lergryta i ugnen. Potatis, kött, fågel eller fisk med grönsaker och kryddor, allt efter smak och kassa, tillagas allt på en gång. Det är gott och fettsnålt, ger inget matos och kräver ingen passning.

Jag fann att Long John åt för lite frukt och grönsaker och uppmanade honom att inleda varje måltid med en stor portion blandad sallad eller råkost samt äta mera kokta grönsaker. Några salladssåser gjorda på fil (ej gräddfil eller majonäs) och smaksatta med kryddgrönt, chilisås, örtkryddor, vitlök och mosad ädelost, allt efter smak och fantasi, passar också bra.

Long Johns mellanmål bestod av alldeles för mycket kaffebröd och choklad. Bättre alternativ är osötade kex, typ rån eller finn-crisp, med mager ost, keso eller mjukost, med gurkskivor och paprikaringar.

En dessert kan man också unna sig om man väljer rätt — förslagsvis melon med lite pressad citron och ingefära. Eller en grapefrukthalva med farinsocker och serverad med lättglass eller sorbet av juice eller osötade bär eller konserverad frukt i eget spad (utan tillsats av extra socker med ett par matskedar keso).

Long John drack också stora mängder läsk och juice. Varje deciliter läsk eller saft ger 40 kalorier, varje deciliter juice 60 kalorier. Dricker man totalt en liter saft eller läsk eller juice om dagen får man i sig kalorier motsvarande en hel middag, något att ha i minnet.

VECKODAGBOK

Long Johns ärliga matlista innan kost- och träningsprogrammet startade på allvar. (Vikt: 102 kg)

FREDAG VECKA 10

	09.00 Frukost	15.00 Lunch	19.30 Middag	Kväll Mellanmål	Övrigt (dryck, godis)	Fysisk aktivitet
	En tallrik risgrynsgröt + 3% mjölk 2 glas mjölk 1 ägg 2 smörgåsar (sötad limpa) med matfett och leverpastej	Flingor med 3 dl mjölk 1 ägg 2 apelsiner 4 smörgåsar med fett och leverpastej 1 glas läsk 1 glas mjölk 2 skivor Falukorv	Rotmos 250 g färstuvning 2 glas vitt vin Frukt med tjock grädde	Kaffe utan socker 2 skivor vetebröd	4 choklad-kakor	Jogging 90 minuter (ö:a 5.30 min/km)
Ann-Katrins råd o. kommentarer	Byt ut standardmjölken mot lättmjölk. Onödigt att dricka extra mjölk, då gröten är kokt på mjölk och serveras med mjölk. Ät grovt bröd, gärna hårt. Onödigt med matfett, speciellt under ett bredbart, fett livsmedel som leverpastej. Välj gärna mager mjukost och mager skinka eller hamburgerkött som pålägg. Komplettera med någon grönsak och en halv grape eller apelsin.	Byt ut sötade, feta och dyra färdigblandade müsli mot någon av de osötade basmüsliblandningar som finns. Eller krossa hårt bröd. En apelsin räcker tillsammans med två smörgåsar utan fett med magert pålägg. Uteslut alla sötade drycker som läsk och saft. Drick vatten, gärna med citron i. Välj magra charkvaror. En sallad med fisk eller kyckling hade varit en bättre lunch.	Rotmos utan extra tillsatt fett är bra liksom alla andra rotfrukter eller potatis som inte är stekt eller friterad. Magert kött, stekt eller kokt. Vill man ha sås eller en stuvning ska man göra en toppredning på skummad buljong (utan fett). Inled måltiden med en stor råkostportion. Vill man unna sig vin till maten ska det vara torrt, gärna med mycket is och mineralvatten i. Färsk frukt, gärna sallad, serverad med ca 50 g lättglass eller 3 msk Keso.	Drick allt te och kaffe utan socker. Tag hellre en färsk frukt eller ett osötat kex med mjukost som mellanmål.	100 g chokladkakor ger cirka 2 000 kalorier, eller ungefär Long Johns totala kaloriintag per dag under denna hans bantningsperiod.	90 minuters jogg ökar Long Johns energiutgifter med max 1 000 kalorier = två 100 grams chokladkakor.

HÖSTENS

ORIENTERINGS TÄVLINGSPROGRAM 1985

			klass
AUGUSTI			
3	Heby AIF	Dag	
4	OK Triangeln	Lång-DM	P
10	Länna IF	Dag	
11	Väddö OK	Dag	P
17	Norrtälje OK	Dag	
18	Järfälla OK	Dag	
18	IK Fyris	Dag	P
21	Storvik	Natt	
22	Tullinge SK	Kavle	
24	IF Thor	Dag	
25	StOF/Haninge	Bredd	
30	Enköpings AIF	Natt	
SEPTEMBER			
1	OK Fyrismalm	Dag-DM	P
6	OK Enen	Natt-DM	
8	Rimbo SOK	Kavle-DM	
14	L-100 IF	Dag	P
15	OK Borgen	Dag	
20	Vallentuna OK	Natt	
21	ROSERSBERGSFEJDEN (alla hjälper till)		
22	OK Rodhen	Dag	P
29	Mälarhöjdens IK	Dag	
29	Häverödals SK	Dag	P
OKTOBER			
6	Malmby IF	Dag	
12	Sundbybergs IK	25-manna	
20	IF Thor	Ungdom	
20	OK Södertörn	Lång	
NOVEMBER			
2	OK Rodhen	Natt	
3	Snättringe SK	Lång-ptr	

ORIENTERINGS TRÄNINGSTÄVLINGAR

Torsdag	8/8	Steningebadet
Tisdag	13/8	Steningebadet
Tisdag	20/8	Leijondal, Bro
Tisdag	27/8	Hällsbostugan
Tisdag	3/9	Pinbacken
Tisdag	10/9	Lövstaholm
Tisdag	17/9	Provlöpning Steninge
Tisdag	24/9	Hällsbostugan
Tisdag	1/10	Hällsbostugan
Tisdag	8/10	Hällsbostugan

OL-ledaren LOA Andersson reserverar sig för ev. ändringar.
Klara besked framgår av annons i Annonsbladet-Sigtunabygden under föreningsnotiser.
Klubbens telefonsvarare 50244 ger också klara besked om tider och samlingsplatser.

VÄLKOMMEN!

Datum för Natt-KM, Lång-KM meddelas i nästa Kärrleken.
Ge Dig till tåls.

ANMÄLANINGAR TILL HÖSTEN OL-TÄVLINGAR KAN GÖRAS PÅ FÖLJANDE SÄTT:

Anteckna dig för de tävlingar Du tänker springa, med ring kring datum och skriv vilken klass Du vill starta i genom att fylla i högra kolumnen. Lämna listan eller kopia av denna till Dagny Gustavsson, Ekbacken senast 3 veckor före första tävlingen. Skulle Du ångra Dig går det bra att återta Din anmälan senast 3 veckor före aktuellt tävlingsdatum.
Du kan även ringa Dagny på 52003 kvällstid.

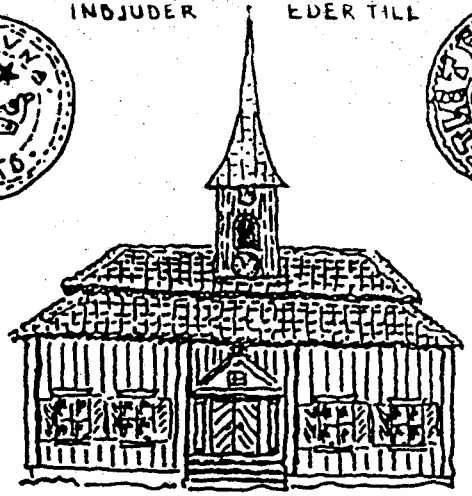
LYCKA TILL!

Tack

Ett stort tack till Er alla som kom på vår arbetsdag den 1 juni och gjorde den så trevlig. Ni är välkomna igen i höst

Stig Hamberg

INBJUDER EDER TILL



G:a SIGTUNA STADSLOPP

LÖRDAGEN DEN 24 AUGUSTI

Välkomna till en trivsam löparfest i den gamla urnordiska huvudstaden, Sigtuna. Upplev medeltidsstadens säregna kyrkor och småskaliga affärsliv vid målområdet.

ANMÄLAN, BETALNING

Skriftlig senast den 19 augusti till Arlanda/Märsta SK, P Aspeli, V.Bang. 55 D, 195 00 Märsta. Betala samtidigt anm.avg. på p.g. 84 84 51-1, Arlanda/Märsta SK.

EFTERANMÄLAN, NUMMERLAPPAR, OMKLÄDNAD, PARKERING

Tävlingsdagen mellan kl. 10.00-12.00 sker nummerlappsutdelning vid Stora Torget, möjlighet till efteranmälan mot 15 kr i tillägg. Omklädnad och dusch, ca 600 m norr Buss Torget, i S:t Olofs skola. Parkeringsmöjligheter vid S:t Olofs skola, Strandvägen och andra P-märkta och tillåtna P-platser i centrala staden.

START, MÅL, BANAN, KLASSER, BANLÄNGDER, STARTTIDER, ANM.AVGIFTER

Start och mål på Borgmästarängen mellan Rådhuset och Sigtunafjärden. Asfalvägar.

P10, F10, P12, F12	1 km	start kl. 12.00	anm.avg. 25 kr
P14, F14	3 km	start kl. 12.15	anm.avg. 25 kr
P16, F16, Damer Motion	7 km	start kl. 13.00	anm.avg. 35 kr
M20, K20, K21, K35, K40, K45, Motion	14 km	start kl. 13.00	anm.avg. 60 kr
M21, M35, M40, M45, M50, M55, Motion	21 km	start kl. 13.00	anm.avg. 60 kr

PRISUTDELNING, PRISER

Sker framför Rådhuset klassvis sedan alla gått i mål, kl. 15.00
Specialplakett utdelas i målfållan till alla som fullföljer. Hederspriser till de främsta i tävlingsklasserna. Lottade priser i motionsklasserna.

Deltagande sker som vanligt på egen risk. Vi förbehåller oss rätten att sammanslå klasser vid för lågt deltagarantal. Tävl.klasser öppna för medl. i SFIF.

YTTERLIGARE UPPLYSNINGAR Per Aspeli 0760/17206, Clas Linfeldt 0760/18338 (kväll) Gösta Ullsten 0760/11480 eller Sigtuna OK klubbstuga 0760/50244 tis-, torsdag kv.

ARLANDA/MÄRSTA SK SIGTUNA OK

SIGTUNA ORIENTERINGSKLUBB

35 år
1950-1985

Inbjuder till ROSERSBERGSFEJDEN, nationell tävling lördagen den 21 september 1985

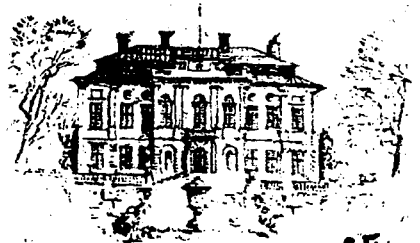
UPPLYSNINGAR	Nisse Gustavsson, tel 0760-520 03 (kvällstid) Per Forssman, tel 0760-515 55 (kvällstid)
PRESSVÄRD	Gabriel Svedberg, tel 0760-557 72

KLASSINDELNING OCH ANMÄLNINGSAVGIFTER (Banlängder enl tävlingsreglerna)

H 21 E	40:-	H 60	25:-	D 21 E	40:-	D 70	25:-
H 20 E	40:-	H 65	25:-	D 20 E	40:-	D 20A	25:-
H 18 E	40:-	H 70	25:-	D 18 E	40:-	D 20B	25:-
		H 20A	25:-			D 18A	25:-
H 21A	25:-	H 20B	25:-	D 21A	25:-	D 18B	25:-
H 21B	25:-	H 18A	25:-	D 21B	25:-	D 17N	25:-
H 35A	25:-	H 18B	25:-	D 35A	25:-	D 16A	15:-
H 35B	25:-	H 17N	25:-	D 35B	25:-	D 16B	15:-
H 40A	25:-	H 16A	15:-	D 40A	25:-	D 14A	15:-
H 40B	25:-	H 16B	15:-	D 40B	25:-	D 14B	15:-
H 45A	25:-	H 14A	15:-	D 45A	25:-	D 12A	15:-
H 45B	25:-	H 14B	15:-	D 45B	25:-	D 12B	15:-
H 50A	25:-	H 12A	15:-	D 50	25:-	D 10	15:-
H 50B	25:-	H 12B	15:-	D 55	25:-		
H 55A	25:-	H 10	15:-	D 60	25:-		
H 55B	25:-	HD 12P	15:-	D 65	25:-		

Vi förbehåller oss rätten att sammanslå de klasser som inte uppnår tillräckligt antal anmälda. SOFT:s tävlingsregler gäller.

DIREKTANMÄLAN	2 km mkt lätt, 4 km lätt, 5 km medel, 7 km svår Avgift: ungdom tom 16 år kr 15:-, övriga 25:-
ANMÄLAN	Poststämplad senast den 9 september under adress: Sigtuna OK, Box 77, 193 00 SIGTUNA
ANMÄLNINGSAVG	Insättes samtidigt på postgiro 69 42 59-3, Sigtuna OK
EFTERANMÄLAN	Mottages per tel 0760-520 03 (kl 19-21) senast torsdag 19 sept.
SAMLING	Vägvisning från väg 263 (gamla E4), rondellen i Märsta
AVSTAND	Från parkering till TC 500-1500 m, till start högst 2 km
FÖRSTA START	H 21E kl 09.31, övriga klasser kl 10.01
KARTA	Skala 1:15.000, 2,5 m ekvidistans, tryckt 1985
TERRÄNG	Måttligt kuperad skogsterräng, genombruten av stigar och vägar med inslag av öppen mark. Mestadels lättframkomlig
OMKLÄDNAD/DUSCH	Utomhus. Till dusch 200 m, badstrand.
BARNPASSNING	Finnes
SERVERING	Finnes
TÄVLINGSLEDARE	Per Forssman
BANLÄGGARE	Per Aspeli, Nisse Gustavsson
BANKONTROLL	Peter Brunnberg, Vallentuna
TÄVL KONTROLL	Lennart Götelid, Vallentuna.
	VÄLKOMNA



STENINGE SLOTT

Vad gör man i SIGTUNA OK?

Under hela året kan Du träna orientering och löpning.

Det gör Du en till två vardagskvällar i veckan.

Träningstävlingar vissa söndagar under mars-april.

När det blir kallt och snö åker Du SKIDOR på längden, men Du kan även orientera med skidor på fötterna och då kallas det SKID-ORIENTERING.

Ibland ordnar klubben läger.

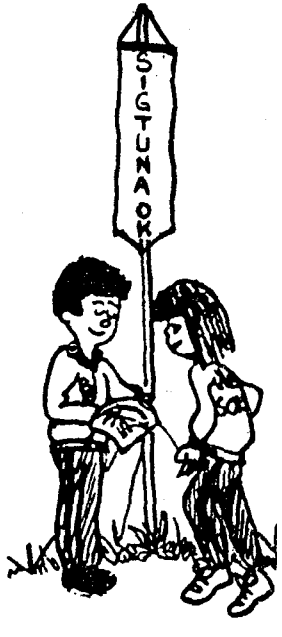
Då åker vi till något ställe i Sverige och tränar några dar.

Någon gång varje år brukar vi hyra några små bussar och sticka iväg till någon stor tävling ute i landet.

För Dig som är litet yngre finns det särskild verksamhet tisdagkvällar vid klubbstugan. Särskilda nybörjarbanor i orientering finns vid av klubben anordnade träningsorienteringar.

SIGTUNA OK GREJOR

När Du har varit med i klubben ett tag får Du köpa SIGTUNA OK grejor. BILLIGT!!



klubboverall:

Röd jacka och byxor med vita band och med SIGTUNA OK tryckt i vitt på ryggen. MYCKET SNYGG!!

tävlingsdräkt:

Tröjan är röd med vitt ok och SIGTUNA OK tryckt med vitt på bröstet.
Byxorna är röda knäkorta eller hellånga och försedd med vita revärer.

medlemsnål, märke mm.

Ett urtjusigt medlemsmärke i tyg med motiv av Sigtuna stads gamla rådhus.
Medlemsnål av metall med samma fina motiv.
Det finns även en stickad SIGTUNA OK mössa.
Kompass, benskydd finns också hos stugfogden.

TÄVLING

vem får tävla?

Alla får tävla, men Du måste först lära Dig att hantera karta och kompass.

vad finns det för tävlingar?

Under våren och hösten är det tävlingar nästan varje lördag och söndag.
Det finns tävlingsklasser för alla med både lätta och svåra varianter.

hur anmäler man sig?

Du måste anmäla Dig minst 14 dagar före den dag som tävlingen skall gå. Ring DAGNY 520 03

Har Du glömt att anmäla Dig så finns det även direktanmälningsbanor vid tävlingen, där Du inte behöver anmäla Dig i förväg.

hur kommer jag till tävlingen?

Klubbens tävlande brukar samlas i Sigtuna vid dess IP och i märsta vid Tullen eller Esso tidigt på morgonen och åker gemensamt till tävlingen. DAGNY bestämmer avresetid och samlingsplatser.
Du får åka med någon i klubben om Du inte har det så bra att Dina föräldrar följer med och skjutsar.
VI ÄR TACKSAMMA FÖR HJÄLP MED TRANSPORTERNA.
Tala om för Dina föräldrar att det är jättekul att orientera.

vad kostar anmälan och resa?

Klubben betalar Din startavgift och resan kostar heller ingenting om Du är under 16 år. Är Du äldre så får Du betala mellan 10 och 30 kr för resa till och från tävlingar i Stockholmsområdet och något mer längst upp i Uppland och Dalarna.

SIGTUNA OK för orienterare med möjlighet till motionsidrott, skid- och terränglöpning.

1950 bildades en orienteringsklubb i Sigtuna som kallade sig SIGTUNA OK.

Det namnet tröttnar vi inte på, vi är stolta över vår klubb och dess namn. Känner oss som ursvenskar från den gamla huvudstaden Sigtuna.

I dag har klubben ca 400 medlemmar i åldern 5-80 år.

Vi har en egen klubbtidning, KÄRRLEKEN som kommer ut med fyra nummer per år. Den är späckad med resultat, tränings- och tävlingsprogram och berättelser från våra klubbkompisar. VAR EGEN TIDNING.

LITE ALLVAR • NYTTIGT

STYRELSEMÖTE den 19 februari 1985. Meddelades att Fer Forssman tilldelats UOF förtjänsttecken i Silver vid UOF årsmöte. UOF fick ny ordförande i Birgitta Pettersson, Häverödals SK. UOF beslöt att uttaxera 10 kr extra vid Dag-DM, utportionera ett kvicklotteri om 6000 lotter å 5kr på klubbarna samt bilda en stödförening. FRN har beslutat ta betalt för sina lokaler av föreningarna. 24-timmars på skidor avlöpte trots kylan. 27 lag. Blåbärsstafetten på skidor lockade 6 lag. Rolf Andersson från ROFFES-OL gick igenom de sista ändringarna på ROSERSBERGSKARTAN innan tryck. Kartgruppen har planer på att revidera RÄVSTABLADET och även utöka den österut till gamla E4:an och västerut mot Munkholmen. Nyrita en skolkarta över NORRBACKAPARTIERNA. ROSERSBERGSFEJDENS TC bör ligga i Slottsparken. Kartpriset på Rosersbergskartan bör ligga på lägst 10kr/st upp till 1000 st, därefter lägst 7 kr/st. Stockholm lägger sitt Natt-DM på Rosersbergskartan den 6 september 1985 på kartans södra delar och med TC vid Råbergshallen.

STYRELSEMÖTE den 19 mars 1985. Meddelas att klubben ställer upp med ett 10-MILA lag, att vi åker på ett PÅSKLÄGER, att KÄRRLEKEN nr 48 finns tryckt och att vi bör byta vår snöscooter. Ett eget förtjänstdiplom har tagits fram och är under tryckning (100 ex). Banläggare Per Aspeli meddelade att ROSERSBERGSFEJDENs TC inte kan förläggas inom Civilförsvarets område, utan att man nu undersöker Steningebadet som alternativ plats för TC.

KVARTALSMÖTE den 28 mars 1985. Meddelades att besiktningen av Stugan skett och att den var i god kondition. Bearbetning pågår av våra politiker för att erhålla kartbidrag 1984/85 och framöver. Terrängsektionen utdelade KM-tecken. OL-sektionen utdelade KM-tecken i skid-OL. Beslöts att anordna en JUBILEUMSFEST den 1 juni 1985 vid Näsudden.

STYRELSEMÖTE den 9 april 1985. Meddelades att Påsklägret gått bra, att vårt 35-års JUBILEUMSFEST den 1 juni blir i Stugan, eftersom Näsudden var upptaget. Ett nytt säljbrev om klubben kommer att iläggas årets Trim-Paket. En ny medlemsvärvarfolder har tagits fram, den skall utdelas till skolungdomar och andra intresserade samt iläggas Trim-Paketen. Beslöts att inköpa en större snöscooter för 8000 kr och sälja vår gamla för 4000 kr (lägst). ROSERSBERGSKARTAN finns ny tryckt i 10 000 ex, tyvärr blev det ingen text på två vita fält, men dessa kommer att påtryckas innan vår egen tävling och vid senare kartförsäljning (2 stämplar). Viltvårdsgruppen har besökt naturskolan i Sollentuna. Kanske blir det något liknande i Rävsta-området.

JUBILEUMSFEST den 1 juni 1985. 30-talet medlemmar och emottaggare av utmärkelser infann sig i Stugan. Några kom senare, eftersom Sth marathon pågick samma eftermiddag. Tipspromenad och lekar innan salladsbaren öppnades.

FRAN FRN MEDDELAS ATT SIGTUNA OK ERHALLER FÖLJANDE BIDRAG:

Grundbidrag	för 123 medlemmar (0-20år)	3,690:-
Lokalbidrag	enligt avtal FRN-Sigtuna OK	
Övr. ffv	Kartrevidering Rävsta	10,000:-

UTFÖRLIG RAPPORT FRÅN JUBILEUMSFESTEN I NÄSTA NR AV KÄRRLEKEN.
PREL. KV-MÖTE vecka 39. KALLELSE I NÄSTA NR AV KÄRRLEKEN