



Nyhetsbrev 2-2016

I detta första nyhetsbrev från den nyvalda redaktionskommittén så kommer vi redovisa några reportage från vårens tävlingar. Ni kommer få läsa mer om:

- Presentation av styrelsen 2016
- Måsenstaffetten
- MTBO Campen i Åhus

Men inledningsvis önskar jag presentera mig själv lite kort och väcka frågan bland er medlemmar om hur vårt nyhetsbrev ska användas och se ut i framtiden.

Men först vill jag önska er alla en fortsatt trevlig sommar och lycka till på O-Ringen.

Vi ses där,

Framtidens nyhetsbrev?

Hej,

Jag blev vid årets årsmöte i våras invald i vår redaktionskommitté, efter endast ett halvårs medlemskap i föreningen är det en utmaning känner jag. Det tar tid att lära känna föreningen och dess medlemmar. Jag är ingen "skribent" själv så jag förlitar mig på material från våra olika sektioner i föreningen. Tyvärr så fann vi vid årsmötet ingen annan som kände sig motiverad att sprida information och kommunicera med medlemmarna i föreningen genom att delta i redaktionskommittén, så övriga platser är fortfarande vakanta. Är du intresserad, tveka inte att kontakta mig eller någon i styrelsen i så fall.

Det har under våren och sommaren varit lite tekniska utmaningar att lämna över från den tidigare redaktören, men jag tror att det nu är löst och därför kan jag nu publicera vårt nyhetsbrev igen. Hittills har jag fått några bidrag till nyhetsbrevet från styrelse och sektioner. Dessa kan ni ta del av här nedan.

Som nyvald i redaktionskommittén har jag några nya idéer som jag har funderat på när det gäller information till och kommunikation med medlemmar. Vi har idag vår hemsida, Facebook-sida, anslagstavla i klubbstugan och vårt nyhetsbrev som kanaler där vi sprider information och kommunicerar med varandra. Givetvis träffar vi även varandra vid klubbens olika aktiviteter och träningar och kan då även sprida information mellan oss.

Vad ska vi använda till vad?

Nu önskar jag få era synpunkter på vår information och kommunikation. Vad har ni för tankar, idéer eller kritik angående dessa kanaler?

Vår Facebook sida används nu mycket till att lägga ut bilder, videoklipp och information från våra arrangemang och deltagande i tävlingar bland mycket annat. Denna sociala mediekanal är utvecklad för just detta syfte, det fungerar oftast enkelt och många medlemmar kan sprida information och glädje. Jag är av den åsikten att vi ska fortsätta använda Facebook till detta och utveckla vår sida där ytterligare. Visst behöver vi även lite riktlinjer om vad som ska läggas upp och vad som inte ska

läggas upp och det avser jag tillsammans med styrelsen återkomma med under hösten.

Vad ska vi då använda vårt nyhetsbrev till?

Min åsikt är att vi ska använda det till att skicka ut mer kortfattad information från styrelsen och våra sektioner. Information som främst handlar om vår verksamhet och vad som är på gång i föreningen. Detta nyhetsbrev ska även skickas ut via E-post så vi även kan uppdatera våra medlemsregister mer effektivt. Denna typ av nyhetsbrev skulle kunna komma ut oftare än fyra gånger om året, som är målet för dagen nyhetsbrev. Vad anser ni om dessa idéer?

Nu är vi många i föreningen som ska delta vid O-Ringen i Sälen om någon vecka. Vi kanske kan fundera och prata med varandra om detta med våra kommunikationskanaler då. Jag ska själv upp och tävla i MTB-O, så ni får gärna prata med mig direkt angående ovanstående tankar från mig i redaktionskommittén eller så kan ni kontakta mig via telefon eller mail.

Mvh Ove Jansson

Redaktionskommittén

E-post: ove.jansson@svanen.se

Telefon: 070-269 21 33





Vid årsmötet i våras valdes följande medlemmar till styrelse för Haninge SOK.

Övre raden från vänster till höger: Lars-Arne Eriksson(Kassör),
Gunnar Skärlén(Ordförande), Ulrika Andersson(MTBO), Oskar Nederheim(Skidor),
Joakim Persson(Orientering, Ungdom).

Nedre raden från vänster till höger: Johanna Almlund(Vice Ordförande),
Caroline Svensson(Orientering, Vuxen), Sonia Ling Persson(Sekreterare).

Styrelsen har fortfarande en vakant plats som representant
från Kart- och arrangemangssektionen.

Är du intresserad att hjälpa till? Anmäl ditt intresse till någon av ovanstående.

MTBO-Camp 2016

20–24 april



Elva glada Haninge SOK:are

MTBO-Campen 2016 arrangerades av danska och svenska klubbar i och kring Åhus. Elva Haningeåkare och Felix från Söders OL bodde i fyra tipi-stugor vid Hotell Seaside. MTBO-Campen varade mellan 20–24 april och inleddes med en nattsprint på onsdag kväll.

Nattävlingen hade fri starttid och det blev lång kö då ca 300 MTBO:are från 15 länder ville starta samtidigt. Beroende på terräng så kan hastigheterna i MTBO bli höga och det är svårt att hänga med i orienteringen. Det blir inte lättare i mörker, något som Ola fick erfara när han gick "flat-out" över en järnvägsräls och kraschade så illa att hjälmen sprack. Nu gick det hela bra. Efter att gubben legat och kollat på den fina månen och den stjärnklara himlen någon minut så skakade han av sej dammet, rättade till den krokiga rälsen och tävlade vidare.



Terrängen runt Åhus var svagt kuperad och stigarna nästan rot och stenfria, vilket inbjöd till höga farter och kul cykling – ja, förutom en del järnväg.



Vi hade självhushåll med bas i familjen Anderssons stuga där frukost, middag och kvällsfika intogs. Varje kväll hade vi kvällsfikamöte där dagen summerades och priser delades ut för goda prestationer. Även planer smeds inför kommande tävlingar, pastasallad blandades och packades.



Torsdag

På torsdagen begav vi oss till Bockeboda för att tävla medeldistans – ett relativt stigningsfattigt område om man jämför med de andra etapperna, men med avgörande vägvalorientering.

På eftermiddagen var det träning i samma område och vi delade upp gruppen i en A- och en B-grupp. Träningen gick ut på att jämföra vägval och A-gruppen tog A-vägvalen (markerade med A på kartan) och B-gruppen tog... Ja, det får ni räkna ut själva... Det hela gick ut på att båda grupperna skulle hålla samma tempo, men det blev ju som det blev. Ove var ju uppe med Felix i min B-grupp och drog upp tempot till en början, men det lugnade ner sig efterhand.

Fredag

Fredagen bjöd på finväder och gudomlig terräng vid Furuboda folkhögskola. Sprint stod på förmiddagsschemat och det skulle visa sig bli sekundstrider i många klasser – precis som sig bör. Terrängen var strandnära stignät med inslag av bostadsområden med avslut i parkmiljö. Efter tävlingen stannade vi kvar och grillade korv. Det bjöds på olika sorter, men korvarnas superkorv "Rishultskorven" grillades med yttersta precision av Ulf. Han trissade upp förväntningarna till oförståbara höjder över Rishultskorvn. Nja, jag vet inte jag...



Bilden till höger visar ett urklipp på en sträcka som Ola och jag hade. Ola (blå) valde att gå igenom kontrollen mot asfalt med endast en sväng som följd och jag (röd) valde att vända cykeln och gå rakt söderut med en snabbcyklad mjuk kurva mot kontrollen. Jag förlorade 16 sekunder på mitt vägval vilket i sprint är mycket tid.



Ingen träning på eftermiddagen, utan en ny tävling på ny ort närmare Åhus – sprint i stadsmiljö och stigrik, måttligt kuperad skog. Kronoskogen hette platsen och det visade sig vara svårt, många hade problem med orienteringen, så även jag.

På kvällen grillade vi utanför våra stugor och sedan blev det en kvällspromenad på stranden.



Lördag

Lördagens tävling och träning var på samma ställe, vid Åhus missionsgård. Perfekt - tänkte jag som är både döpt och konfirmerad – idag skall jag ta hjälp av högre makter. Kartan hette Äspet och terrängen var svagt kuperad och mycket stigrik. Det var en av de svårare MTBO-banor jag kört. De snabba, krokiga stigarna som inbjöd till höga farter, i kombination av ett myller med stigar, gjorde det hela till en total utmaning. Avsaknaden av de högre makterna gjorde min insats godkänd, men inte mer.

K13–K14. Ola (blå) valde det högra vägvalet för att få "fri fart" till vägen medan jag (röd) valde de lite närmare rakt på med större risk att välja fel och fler inbromsningar. Så här efteråt, utan att veta om sträcktiderna, skulle jag också valt blå väg – mindre risk, högre fart, men det visade sig att jag hade 2:35 och Ola 2:42.

Eftermiddagsträningen var just kartnärvaro eller "many details in high speed". Vädret växlade om från sol till snöblandat regn.



Söndag



Vid lördagens kvällsfika kom frågor om söndagens avslutande Ultralångdistans upp – hur gör vi, ska vi köra i grupp eller var och en för sig. Det är nämligen klassvis masstart och många av oss körde ML (men long). Martin körde ensam i MS (men short) och Johanna och Ulrika i WS (woman short). Vi i ML bestämde att starta i ett team med mottot "ingen ska med" vilket betyder i stort sett att om du får problem får

du lösa dem själv. Det här är en superkul tävlingsform där man hjälps åt, men ju närmare målet man kommer så bildas grupperingar. Jag chansade till sista kontrollen vilket som vanligt visade sig vara helt fel. Jag hamnade ute på stranden och fick cykla i vattenbrynet istället för på väg och tappade hela klungan som var fem minuter före i mål.

MTBO-Campen är ett återkommande arrangemang som har sin bas i Danmark, men som även arrangeras i Sverige och Norge. Om ni vill se resultat och kartor vänligen besök

<http://www.mtbocamp.dk/2016/>



Skribent och bärare av "den röda näsan" (som piper vid beröring). /Ronnie.
Varför jag fick köra ultralången med clownnäsa? Tänker jag inte svara på!!!

Måsenstafetten

20 mars 2016

I år gick Måsenstafetten av stapeln vid västra Kovik, söder om Nyköping. I Haninge SOK truppen hade vi sammanlagt 8 varierade lag. Utav dessa 8 var 3 ungdomslag. Utav dessa tre ungdoms lag hade vi ett HD10 lag, ett H14 lag och ett H16 lag. Alla dessa lag gjorde väldigt bra ifrån sig och plockade alla hem en numrerad plats på resultatlistan.

HD10 laget presterade på topp, bokstavligen, de var först med att ta sig över mål linjen. Senare fick Moa Glanshed, Gustav Storell och Hampus Glanshed kliva högst upp på pallen och ta emot folkets jubel och även varsin fotboll och varsitt påskägg fullt med godis.

Vi har intervjuat Gustav Storell.

Hur kändes det när Hampus kom först på upploppet?

“Jag trodde att han låg tvåa så jag blev förvånad då han kom först. Dem framför hade ju försprång och så. Efter att Moa sprungit första sträckan så låg vi 5a och så tog jag in 3 placeringar.”

Hur känns det, nu så här efteråt?

“Jag är glad över att jag fått en fotboll och ett påskägg”

Är du nöjd med din prestation, ditt lopp?

“Ja jag är nöjd, trots att loppet var en minut långsammare än igår.”



H14 laget slutade topp 6 med Filip Storell på först sträckan, Nina Persson och Martina Mäkelä på andra sträckan och Jakob Gadefors-Nau. Det blev några stora

missar för Filip på första sträckan. Till framtida tävlingar är det bestämt att laguppställningen ska ändras. Filip ska i framtiden springa med Martina på andra sträckan och låta Nina och Jakob springa första och sista sträckan. De är ändå nöjda med sin prestation då de var bättre än både OK Linné och Järila OK.

H16 laget slutade topp 10 och de är riktigt nöjda. Felix Persson sprang förstasträckan där han slutade 4a och växlade ut till Gustav Nirvin på andra sträckan som gjorde ett bra jobb som behöll laget på en topp 6 placering. Gustav växlade sedan ut Martin Skärlén som kämpade sig genom den tuffa och långa sista sträckan och som sedan tog laget i mål på en 10nde plats utav 19 startande lag.

Vi har intervjuat Felix Persson som sprang första sträckan.

Hur gick loppet?

“Jo det gick bra, några bommar men kände att jag kunde köra på bra ändå. Framåt slutet på loppet var jag trött och mådde lite dåligt, men det gick.”

Är du nöjd med ditt lopp?

“Ja jag är väldigt nöjd med mitt lopp, orienteringen gick utmärkt för det mesta, förutom när jag bommade, och jag kände att jag presterade så bra som jag kunde.”

Hur var terrängen?

“Terrängen här är väldigt kuperad och underlaget består av mycket sten, ojämn är den. Den är mestadels öppen också så man såg bra. Jag skulle säga att de är en fysiskt krävande terräng.”

Vad var det något du njöt extra mycket av?

“Trots att terrängen är jobbig kunde man njuta av skogen runt om kring och dessutom var det sol vilket lös upp väldigt fint och gav en skön sommar känsla.”

Skribent: Orienteringssektionen



På vår hemsida www.haningesok.se finns mer information om vår verksamhet.

Där publiceras löpande nyheter från våra olika sektioner.



Vi finns även på [Facebook](https://www.facebook.com/haningesok). Följ oss gärna oss och vår verksamhet där.

Har ni material som ni önskar dela med er av till Haninge SOK:s medlemmar i kommande nyhetsbrev så får ni gärna skicka det till oss i redaktionskommittén på E-post: redaktionen@haningesok.se

Som medlem i Haninge SOK så får du vårt nyhetsbrev. Sprid nyhetsbrevet till övriga familjemedlemmar. Nyhetsbrevet finns även på vår hemsida och Facebook sida.