



Haninge SOK Nyhetsbrev

Klubbtidningen Skriet ersätts av Haninge SOK Nyhetsbrev. Nyhetsbrevet kommer endast att publiceras på Haninge SOK:s hemsida. Ambitionen är vi ska ha ett nyhetsbrev per månad.

Ungdomsserien, krets 4 söder

Tisdagen den 13 maj är dags för ytterligare en deltävling i Ungdomsserien, denna gång långdistans i vår regi vid Åbyskolan i Västerhaninge. Första start 18.30.

Folk behövs alltid – som skuggor eller något annat. Så om du inte har något för dig ta kontakt med Reijo 070-5883070 eller reijo@dof.se

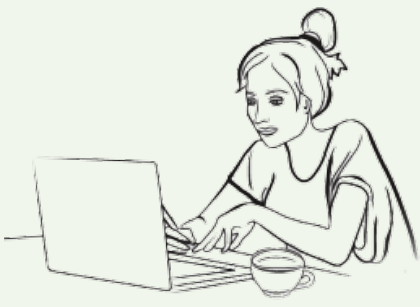
Redaktionssnacket!

Hej igen!

Vi behöver hjälp för att göra nyhetsbrevet så intressant och informativt som möjligt. Du behöver inte skriva några långa texter, några rader kan räcka och kanske någon bild.

- Vad har hänt den senaste månaden, tävling eller läger?
- Är det något roligt på gång som du vill berätta om?
- Har du testat på eller lärt dig något nytt?

Är det något ni vill ha med i nästa nummer kan du skicka mail till sonia.perling@gmail.com



MTB-O Camp på Bornholm den 11-15 april 2014

Efter en problemfri nerresa och upphämtning av Jennifer i Ystad så var det dags att åka på färjan som tog oss till Bornholm med ankomst kl 17:50 på fredagen. Vi åkte direkt till Hasle och checkade in på campingen. Vi bodde i en 2-rums lägenhet med gratis Wi-Fi som inte fungerade.

Kvällens tävling var sprint och vi begav oss till Galløkken som ligger några kilometer söder om Rønne som verkar vara hövdingsbyn. Emil körde klass MS (Men Short), Jennifer WL (Women long), Ola och Ronnie ML (Men Long) och slutligen Sebastian ME (Men Elite). Banlängderna på nattens sprint var mellan 3 800 m och 4 800 m och innehöll 14-18 kontroller. Kartan var på skala 1:7500 och området var en stigrik kustremsa på 0,5 x 2 km. Det var fri start och trots att vi var ca 250 deltagare så blev det inga startköer.

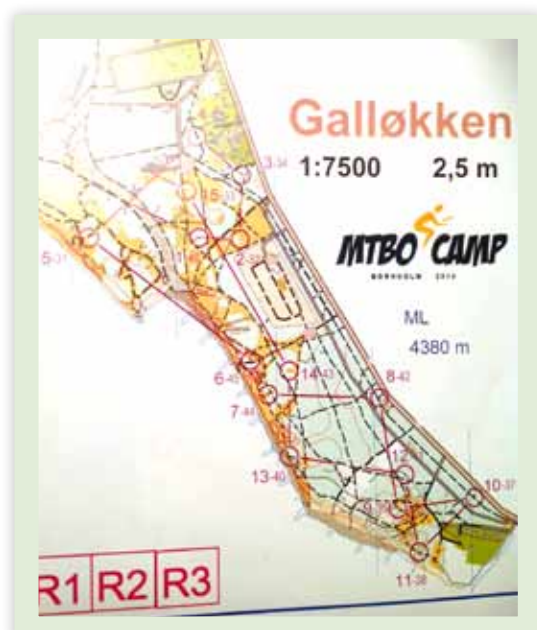
Det ryktades att vi skulle köra med SportIdent Air + som innebär att man fäster pinnen på cykelramen och bara behöver cykla nära en kontroll så "stämpelar" man i farten och det i hastigheter upp till 35 km/h. Arrangörerna hade lyckats få fram det nya stämplingssystemet och vi körde med det hela veckan.

Efter ur- och avlastning så var det dags för start. Absolut vindstilla, 5 grader varmt och med en taktik som löd "gå rätt" så drog jag iväg först. Det visade sej att det var en bra taktik för det stod cyklister överallt och läste kartan i den kustnära strandängsterrängen.

Jennifer hade lite otur med en kontrollplacering som enligt henne vägrade vara "rätt" även fast hon enträget besökte den flera gånger!

Sebastian var alldeles för het på gröten som för all del resulterade i röda tider, men där i mellan så synades buskage från alla håll rätt som mindre rätt.

Emil körde stabilt och tog det lugnt. Han plockade kontroll efter kontroll hur säkert som helst och det resulterade i en 5:e plats av 30 startande! Och så kommer vi till Ola som har en förmåga att leverera när det är som värst och så även denna natt. En hedersam 10:e plats av 57 gubbar endast några minuter efter segaren.



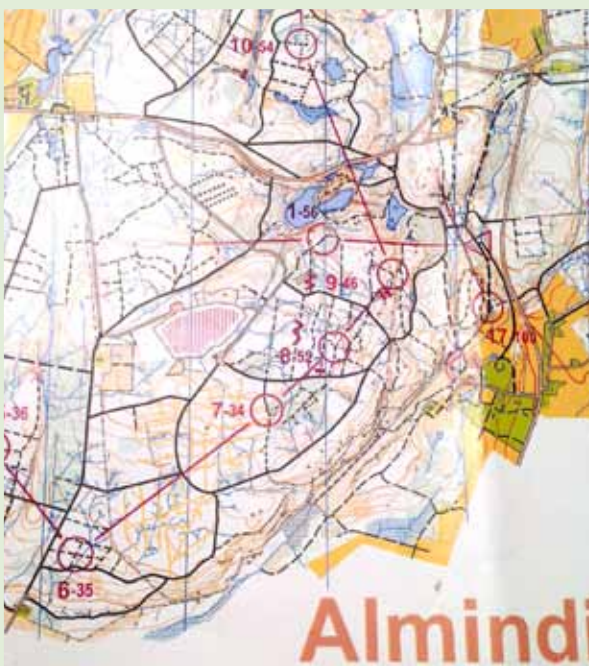
Själv brottades jag med lite stigar som låg fel och var över styret en vända för att kolla hur det kändes, men efter en utskällning av mej själv så avslutade jag bra med en 12:e plats som belöning.

Vi sammanfattade kvällsracet över en nattmacka med att vi hade bra utgångsläge inför följande deltävlingar, för det pågick en cup där man fick räkna de 4:a bästa tävlingarna av 5.



Rena och fina innan långdistansstarten.

På lördagen skulle det köras långdistans på förmiddagen och kartminnesorientering på eftermiddagen. Långdistansen skulle avgöras i en idyll som kan liknas vid Törnrosdalen, platsen heter Ekko dalen i området Almindingen. Terrängen var mycket stigrik skogsjordbruksmark med medelstark kupering. Stigarna var blöta och leriga, vilket visade sig bjuda på en del balansnummer på akrobatiskt nivå. Klassen ME som Sebastian krigade i körde hela 31,8 km medan gubbarna ML fick 19,7 km ren njutning (NOT).



MS hade hela 13,5 km och Jennifer WL 13,9 km.

Sebastian hade en fast starttid och vi andra fri. Vädret var strålande sol med 7 grader i luften. Cyklarna var nytvättade och humöret på topp när vi begav oss mot start. Sebba hade dragit tidigare då han hade hela 6 km bra uppvärmning!

Dagens mest framskjutna placering bjöd Emil på med en 9:e plats av 36. Emils kommentar till framgången var, – ”Tog det lugnt och tryckte på rakorna.”

Jennifer's 13/17 plats krigades fram genom att försöka hålla cykeln upprätt fast skorna satt extra hårt på tramporna, och hon upptäckte att det kan gå riktigt fort på asfalt! Ola tog vänster vägval till ettan vilket var uppför i cirka 10 min och mjölksyran gick ur kroppen lagom till kvällsfikat. Han placerade sig 19/68 och kommentaren två dagar senare, – ”Det liksom slog över, jag vet inte vad jag ska säga ...”

Jag tog samma vägval som Ola och min syra gick ur kroppen 1 dygn senare, placering 26/68 vittnar om missbedömningar och utmattning kommentar, – ”Jag ska sluta med det här ...”

Sebastian placering 42/60 var han inte nöjd med, trots att orienteringen gick som smort. Men orken de sista 40 min var en bristvara och han tappade några platser till bättre behövande.

Efter målgång blev det rast vila i 2 tim med kaffe och medhavda ost- och skinksmörgåsar var det dags för träningspasset som hade temat ”Kartminne”, en av det absolut viktigaste teknikerna i MTB-O på grund av att det nästan är omöjligt att läsa karta under färd. Banan bestod av 12 kontroller med olika många vägbyten och hållpunkter. En kanonbra träning fast orken började tryta och jag var tvungen att inmundiga en liten chokladbit vid kontroll 10 för att över huvud taget komma i mål! Dagens sämsta kilometertid stod jag för och fick diska efter middagen.

Efter kvällsfikat då Olas mjölksyra började släppa diskuterades taktiken inför morgondagens medeldistans och ”Crying mile” då det åter igen skulle tävlas om disken.

Haninge SOK anlände till Blykobbe med klart snyggast outfit och strålande sol, men lite blåsig. När jag stod och skruvade på kartstället så kom det fram en dansk gentleman som frågade om jag drack öl eller cyklade. Undrar än i dag vad som frambringade frågan?

Bilden på andra sidan illustrerar Sebastians fighting face vid frukostbordet inför medeldistansen vid hotellet Skovly, ett fint ställe med bäckar och en konstgjord damm. För att behålla fina placeringar i cupen så var vi tvungna att leverera. Fri start för alla utom Elit gällde och Sebastian startade sent så vi andra hann komma i mål och satt och fikade i solen när Sebastian kom i mål och såg nöjd ut. Sebastian var med all rätt nöjd med racet som utan några större bommar slutade med placering 41/63.

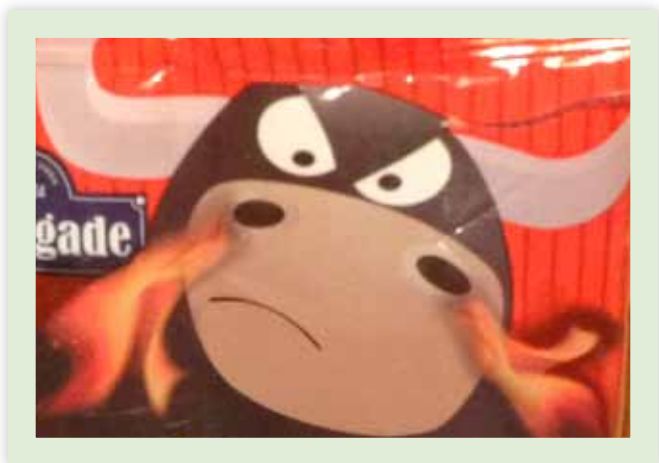


Illustration av Sebastians "fighting face"!

Emil gillar medeldistans och orkar hålla hög fart hela distansen. Även orienteringen funkade bra i det mycket stigtäta området. Attityden i cyklingen in mot mål skvallrade om ett bra race och mycket riktigt 4/32 är med beröm godkänt!

Jennifers 11/16 skvallrade om bristande uthållighet, men orienteringen gick bra med smarta vägval som satte Ola och mej på plats på fler än 2 kontroller! Ola körde på som vanligt i 180 direkt från start, med lite småmissar och med långdistansen brännande i låren slutade han på en 24/68 plats och det med andra stockholmsgubbar efter sig. En av dessa gubbar var jag med en blygsam 32/68 plats. Ger man bort viktiga minuter på absolut skitsaker får man skylla sej själv.

När klockan började närma sig 14-tiden begav vi oss söder ut mot Onsbæk där Crying mile skulle avgöras. Vid skrivandes stund ställde jag frågan till Ola hur denna kastävling på en karta med skala 1:2000 och på en yta av två fotbollsplaner skulle förklaras och svaret blev att det är nästan omöjligt. Ca 300 cyklisterna som med 15 sekunders startmellanrum skulle köra 1570 m och passera 19 kontroll och alla hade samma bana! I startkön stod Ola och Jennifer och diskuterade avstånd och Ola var helt klart med på att en centimeter på kartan var 20 m i den snåriga och taggiga terrängen om detta råder ingen tvekan! Men direkt efter start skickade Ola på som vanligt i 180 och passerade sin 6:e kontroll utan att lägga märket till kodsiffran som kunde användas som inläsningspunkt och stannade 130 m förbi första kontrollen. En alldeles underbar start enligt honom själv. Ola har en förmåga att lämna spår efter sig i skogen så också nu, kartan har fått nya brandgator ... Resten av banan gick hyfsat och en placering 11/61 blev godkänt.

Sebastian följde sin fars taktik och hade egentligen inte koll på någonting vilket 38/57 plats visar.

Emil körde en egen taktik som byggde på att hänga någon som såg snabb ut vilket resulterade i att han fick diska middagsdisken, men placering 4/32 är ju superbra!

Jennifer som tydligen hade koll på hur lång 20 m är cyklade in med gängets snabbaste spurt på en 5/16 plats och

det med lite långa svängar. Själv så gav jag även detta race bort viktiga sekunder när jag helt plötsligt stod vid 9:an utan att ha passerat 8:an, men resten gick rätt skapligt och det blev en 9/61 placering.

Träningen efter fiket byggde på att jämföra vägval, vi cyklade tillsammans men med olika uppgjorda vägval som utvärderades vid varje kontroll. Vi avbröt lite tidigare pga tidsbrist och hunger.

På kvällen avgjordes Bornholmsmästerskapen i Plump, med Ola som delsegrare men en stark Jennifer avgjorde på tilläggsspelen.

Medeldistans på schemat och start vid Hasle rökeri inledde måndagen. Vädret var mulet med lätt regn. Det var cykelavstånd till arenan och vi drog iväg tillsammans. I cupen fick man tillgodoräkna sej de fyra bästa resultaten av fem tävlingar, så vi var beroende av bra resultat för att radera ut tex långdistansplaceringarna. I ML så hade vi gubbar kniven på strupen och måste hålla vissa andra stockholmsgubbar bakom oss, Ola och jag körde sten-sax-påse om vem som skulle starta först och det blev Ola (han tar alltid sten)!

Området vi körde i var lätt kuperat med blandning av sandstrand, tallhed och bokskog. Jennifer gick stabilt in på en 8/16 plats med ett stort leende vid målgång, orienteringen funkade bra men ännu bättre cykeltekniken då hindren blir färre och färre. Emil hade oflyt och blev ej godkänd då han av en oförståelig anledning helt enkelt drog förbi 12:an utan att ens blinka. Sebastian stod för dagens prestation då han kom 22/61 och som andre svensk i listan. Han var mycket nöjd och hade i stort sätt gått felfritt. Som jag nämnde tidigare så startade Ola 4 min före mej och det visade sej vara bra då han gick som en furie i spåret och gick i kapp två tjecker som teamkörde. Ola bet ihop för kung och fosterland och tog rygg. Ola slutade på en 5/59 och bäste svensk, fortare än så här går nästan inte att köra det är världsklass! Jag kammade till mej och skötte orienteringen bra med ett par bommar men är mycket nöjd med 11/59 och som tredje svensk.

I cupen kom Sebastian 37/63, Ola 12/68, Ronnie 16/68, Jennifer 9/18 och Emil 5/35.

Resultaten som vi levererar så tidigt på säsongen och i internationell konkurrens är faktiskt över förväntan. Att någon av oss skulle upp på topp 5 på någon av racen såg jag som en möjlighet inte mer. Men att vi skulle vara jämna på höga placeringar trodde jag ej. Efter lite käk åkte vi på utflykt till fästningen Hammerhus som ligger på norra delen av ön och spankulerade runt i duggregnet. En tur upp till en fyr med får hann vi också med. Vi hade redan kvällen innan bestämt att det skulle bli klyftpotatis och hamburgare med bröd till middag och sagt och gjort. Det



inhandlades 2,5 kg potatis, 16 st 112 grams hamburgare, 16 hamburgerbröd och tillbehör som dressing och sallad mm. Jennifer stod i butiken och såg alldeles förskräckt ut beträffande mängden, men jag sa tryggt att det kommer inte bli något kvar. Ola körde varianten dubblabroddubblaburgare! Det blev inte en smula kvar!!! Jennifer har omvärderat sin uppfattning av hur stor en portion är.

På kvällen gick vi rapandes på prisutdelning och Jennifer snodde en chokladhare av grannens barn som började grina. Från prisutdelningen gick det en kvällspromenad i fullmånken och vidskepliga Sebastian såg en hjort som viftade på öronen, men det var en rotvälta.

Tisdagen bjöd på ultralång distans och man fick välja mellan 75 km, 50 km, och 35 km. Sebastian valde 50 km och vi andra 35 km. Jennifer, Ola, Emil och jag valde att köra tillsammans. Starten gick kl 10.00 och vi drog iväg mot A-kontrollerna, 4 st som fick tas i valfri ordning. Efter A-boet drog vi vidare på banan i motvind i nordostlig riktning. Vi turades om att ligga längs fram och dra i motvinden. Efter uppsamlingskontroll nr 18 så var det dags att cykla till den nordligaste delen på ön.

Kartan var suddig och mycket otydlig så vi tog ett riktigt vägval över högsta punkten förbi en fyr och sedan ner tillbaka efter vattnet på en smal stig med stup på sidorna. Efter att passerat genom några får hagar satt kontroll D2 vid stig korsett. Nu vände det hem mot Hasle och det efter den västra kusten, förbi fästningen Hammerhus och vidare på småvägar söder ut. Kontroll 24 ställde till det för oss och 30 andra som irrade omkring, vissa avbröt letandet och cyklade hem medan vi kämpade på och till slut fann vi den – jippii! Nu endast ca 5 km kvar och då kom regnet som vi absolut hade klarat oss utan, vi kom i mål efter 3:31 Hemma väntade Sebastian med färdigkokt korv.

Vi hade stugan till kl 15.00 så vi hade god tid på oss att duscha och packa. Jennifer skulle flyga hem så vi åkte och lämnade henne på flygplatsen och därefter åkte vi till hamnen och satte oss i kö och fikade.

Bornholm bjöd på fantastisk natur, idylliska små byar och allt var rent och snyggt. Beträffande kvalitén på tävling och träning så var vi i gruppen överens om att ge den 4 kartställ av 5 möjliga. Ni som skall till 5-dagars i sommar kan ju ta färjan över (80min) och ta en sväng på ön och kanske stan- na en natt eller två – ni kommer garanterat inte ångra er!

Vid pennan Ronnie



Naturpasset och Cykelpasset 2014

Den 1 maj–5 oktober finns Naturpasset (orientering) och Cykelpasset tillgängligt i Haninge.

Naturpasset orientering innehåller en karta med 40 kontroller i området Västerhaninge /Nytorp väster om väg 73 och Jordbro företagspark.

Cykelpasset innehåller 16 frågor om natur och kultur på Haninge kommuns cykelkarta.

Du kan köpa passen på följande ställen:

Klackenbergs Böcker & Papper, Port 73, Handen

Bergs Kiosk, Sleipnervägen 113, Handen

Apoteket Sjöhästen, Västerhaninge centrum

Haninge SOK:s klubbstuga på tisdagar (ej sommar)

Kostnad: Naturpasset 80 kr och Cykelpasset 60 kr

Priser: Utlottas av Haninge SOK efter säsongen.

Vill du dessutom delta i Orienteringsförbundets utdelning av priser ska du ha tagit alla kontrollerna samt i en enda mening ge det bästa tipset på hur orientering kan utvecklas för att nå fler utövare. Se www.naturpasset.se

Förstapriset är en stugvecka i Orsa Grönklitt för sex personer. Dessutom bidrar Orienteringsspecialisten och Letrosport med 5 presentkort vardera à 500 kr.

Upplysningar Eva-Stina Svärd tfn 070-361 08 87

Smått & gott!

Stockholm City Cup

Miss inte första etappen den 14 maj i den roliga sprinttävlingen Stockholm City Cup! Tävlingsklasserna avslutar med en jaktstart onsdagen den 4 juni.

Etapp 1 Akalla 14 maj

Etapp 2 Skinnarviksparken 21 maj

Etapp 3 Rålambshovsparken 4 juni

Mer information hittar ni på Eventor och www.stockholmcitycup.se

Orientera på Gotland!

Är Du sugen på att springa 2-dagars och/eller 3-dagars på Gotland i sommar? I så fall finns möjlighet att dela boende i hus på östra Gotland. Det går även bra att ta med tält, husvagn eller husbil.

Är Du intresserad?

Ta då kontakt med Eva-Stina Svärd 08-500 108 87 eller 070-361 08 87.



Ordföranderader maj 2014

Nu är vi på väg igen. Det är nytt verksamhetsår och den nya styrelsen ser ut så här:

Ordförande Leif Eriksson

Vice Ordförande Johanna Almlund

Kassör Lars-Arne Eriksson

Sekreterare Chatarina Ljunggren

Tävlingssektionen Ola Svärd

Träningssektionen Caroline Svensson

Kart/arrangemangssektionen Gunnar Skärlden

Lite korta nyheter:

- Vi kommer att prova en ny tid för infomötet – första tisdagen i månaden kl. 19.45 i klubbstugan.

- 10-mila är nu genomfört och för er som är intresserade av mer detaljer om de tävlande lagen kan läsa Janne Eskilssons rapport på hemsida. Visserligen var han inte skribent på plats, men har ändå en hel del inside-information.
- Klubbstugan behöver fräschas upp utvändigt, med bland annat målning. Ni som har möjlighet att hjälpa till anmäl er till Robert Haglund.

Glöm inte ungdomsserietävlingen – nu på tisdag den 13 maj vid Nytorp.

Ordförande, *Leif Ericsson*