KÄRRLEKEN

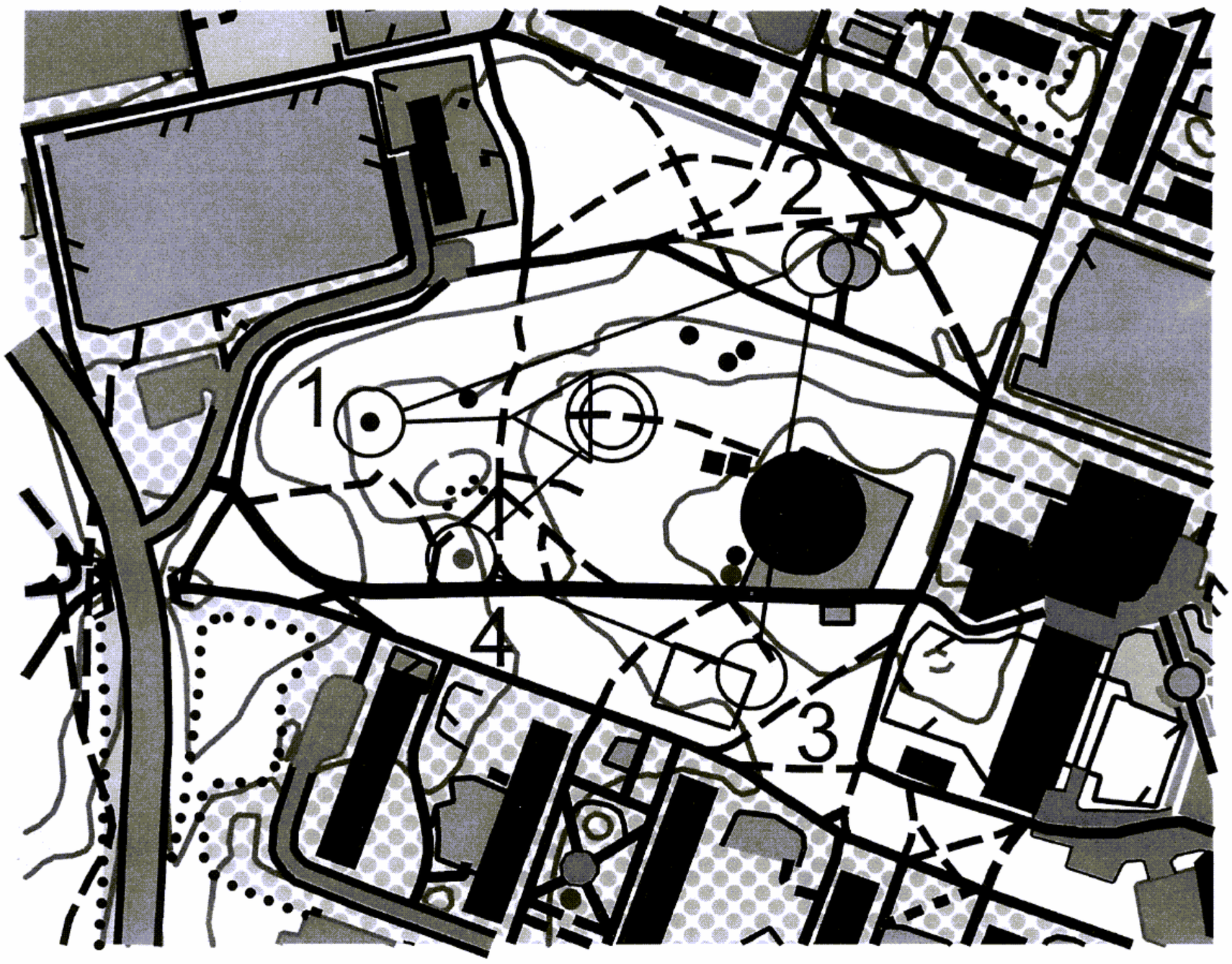
Valstadagen

2006-06-10

Vattentornsparken

Sigtuna Orienterings-klubb

Utdrag ur Rävstakartan



Kontroller

1. Stenen, västra sidan
2. Lilla grusplanen, västra kanten
3. Stängselhörnet
4. Punkthöjden

Mål = startplats = stigslutet

Skala 1:2500
(1cm = 25 meter)

Nr 134 Årgång 36 Juni 2006
Medlemsblad Sigtuna OK

Ordförande har ordet

Så var det dags för ett nytt nummer av Kärrleken. Våren var trög med många inställda tävlingar. Sedan exploderade den i april med en värmebölja som sedan övergick i ganska svalt och tråkigt väder. Trotts detta har aktiviteterna inom klubben pågått med oförminskad styrka. Tävlingssäsongen har bjudit på många prestationer. Bland annat har ungdomarna gjort en bra säsong med en bra placering i 10-Mila och många bra individuella resultat på andra tävlingar. Ungdomsledarna gör ett fantastiskt bra arbete. Klubbmästerskapen är som vanligt trevliga tillställningar med bra deltagande. Många trevliga träningar är också planerade och genomförda av medlemmar.
Ungdomsverksamheten har prioriterats på årsmötet. Till hösten kommer en satsning att göras för att få femteklassare att börja orientera. För att detta ska gå ihop så måste vi få fram en till två ungdomsledare som kan ta hand om en grupp. Vi behöver också en ledare till nybörjargruppen för vuxna. Ibland kommer vi att engagera övriga i klubben för punktinsatser vid träningar och tävlingar. Kontakta Åsa eller Tommy om du vill vara med och leda en grupp. Vi kommer att stötta dig om du känner att du inte har tillräckliga kunskaper.
Vad gäller vår egen tävling i september så pågår planeringen som bäst. Hör av dig till Sten von Heijne om du vill hjälpa till under tävlingen.
10-Mila 2008 kommer att genomföras med TC på Rosersberg. Klubben har tre representanter med i planeringen. Mer information kommer att ges på hemsidan som ni nu når på www.sigtunaok.se.
Annat arbete har också genomförts. Eva v Heijne har gjort en bra insats med Bingolotto- och Sverigelott-försäljning. Eva och Sten har också genomfört orienteringsaktiviteter på flera skolor i kommunen. Detta ger både reklam för orienteringen och inkomster till klubben. Klubben har deltagit i Valstadagen med en kort bana med sportident.
Vår klubbstuga får sig en uppsnyggning. Den håller på att målas på utsidan och inomhus renoverar vi herrduschen. En ny informationstavla håller också på att sättas upp nedanför grillplatsen.
Våra terrängspår måste ständigt ses över. Ni som springer ser att Bosse har kört ut material till nya broar på spåret.
Det är svårt att hinna nämna alla fina insatser som medlemmarna gör. Ni ska veta att vi ser vad ni gör och uppskattar ert engagemang.
Nu har vi kommit fram till sommaren och med den alla två, tre och femdagarstävlingar. Jag önskar alla lycka till på tävlingarna. Många kommer träffas och kämpa under femdagars i Söderhamn, det ska bli kul.

Gunnar Bergh

Tröjfynd

Klubben har fått en ny modell på tävlingströja. Du har nu möjlighet att skaffa dig den tidigare tröjan till halva priset att ha som träningströja! Det finns både lång- och kortärmade i olika storlekar i vårt lager. Priset är 100 kr för ungdomar och 150 kr för vuxna. Vänd dig till Åsa eller Marita Berg, tel. 591 147 69.

Kärrleken medlemsblad för Sigtuna Orienteringsklubb

Redaktion:	Familjen Samuelson		keith.samuelson@swipnet.se
Adress:	Petersborg Odensala	195 92 Märsta	08-591 432 21
Ansvarig utgivare:	Gunnar Bergh		08-592 523 51
Klubbstuga:	Hällsbostugan		08-592 502 44
Klubbadress:	Hällsbostugan 193 32 Sigtuna		www.svenskidrott.se/a/sigtunaok_ol

Vårresultat ungdomar

Under våren har flera av ungdomarna gjort många bra placeringar på tävlingarna. Så många att jag inte tar upp alla (förutom Erik's DM-silver) med risken för att missa någon. Under min tid som ungdomsledare kan jag inte komma ihåg att så många olika ungdomar gjort bra resultat (både resultatmässigt och som individuellt bra prestationer). Det är kul att se när träning och flit slutligen ger resultat på tävlingarna.

Vi får hoppas att denna positiva kurva kvarstår och att det inspirerar fler ungdomar.

Helgen efter skolavslutning hade Uppland annordnat träningsläger för ungdomar. Emil Lindgren, Frida Lindgren och Erik Lindgren åkte på det Gul/Orange lägret i Östervåla och Daniel Lindgren åkte på USM-läger i Norberg.

Silver på Sprint DM

Erik Lindgren tog silver vid Sprint DM i klassen H12 av tretton startande. Tävlingen genomfördes vid Nordrona i Norrtälje och Erik var 2:29 efter segraren och gjorde inga större misstag på den 1960 meter långa banan.

Grattis Erik!

Uttagna till Distriktsmatch Uppland

Som ett resultat av vårens tävlingar har Daniel Lindgren (H15) och Frida Lindgren (D14) blivit uttagna att representera Uppland i distriksmatchen mot Dalarna, Gästrikland, Hälsingland och Västmanland.
Distriksmatchen kommer att genomföras den 7-8 augusti vid Köpning och består av en långdistans (klassisk) och en sprintdistans.

Tommy Lindgren ungdomsledare

Skrivet av Åsa Berg

Upptaktsläger i Hällsbostugan

Trots att våren kom väldigt sent i år så körde vi igång ungdomssäsongen som vanligt i mars. Först ut var förstås det traditionella Upptaktslägret i Hällsbostugan, helgen 18-19 mars. Vi samlades som vanligt kl. 13.00 på lördagen. I år var det 14 deltagare, där den yngste var 8 år och de äldsta snart 13 år. Som uppvärmning inledde vi lägret med några lekar. Först en namnlek och sen en rolig kompasslek. Snart satt Pelle i knät på Gabriel, och efter en stund satt nästan halva gruppen på en och samma stol! Efter lekarna var det dags för kaos-orientering, inspirerat av familjen Samuelsons klassiska lägerövningar. Trots pusselbitar, två olika kartor, kartbitar, nålstick, bokstaven E, och namn, djur, orienteringsklubbar & instrument blev det nästan inget kaos. Alla deltagare var jätteduktiga på att lösa de olika klurigheterna.

Efter lite frukt skulle vi sen ut i skogen för att springa stjärnorientering. Snön låg djup och det hade egentligen passat bättre att åka skidor. Men det gick att orientera också. Det fanns 12 olika banor att välja på. Några var ganska svåra, men efter ett tag gjorde spårsnön dem lättare. Alla sprang på bra i snön, och många provade också lite svårare kontroller än de brukar ha. Snön inbjöd också till att bygga fästningar och snart var snöbollskriget igång. Väl tillbaka i stugan väntade dusch och bastu. Tjejerna kunde det här med bastubad och var ut och rullade sig i snön flera gånger. Efter ett tag kom även killarna ut och sprang några varv i snön.

Till middag blev det sedan makaroner och köttbullar. Efter maten flyttade vi med gemensamma krafter ut alla stolar och bord och kunde sedan rulla ut våra sovsäckar. Sen var det bara att vänta på att det skulle bli mörkt, för då skulle vi ut på mörkerspår. Med hjälp av våra ficklampor följde vi reflexer och hamnade till slut vid en mysig brasa ute i skogen. Där fick vi grilla både korv och marshmallows. Tillbaka i stugan var en del så trötta efter dagens övningar att de kröp direkt ner i sovsäckarna. Resten tittade på Melodifestivalen, men det var nog bara Anton som orkade se hela programmet.

Spänd väntan vid lägerkavlen

Söndag morgon vaknade alla tidigt av solen som sken in genom fönstret. När alla hade packat ihop sina saker kunde vi äta frukost. Det fanns havregrynsgröt, fil, smörgås och o'boy. Efter frukosten fanns det tid för lite fri lek, medan ledarna förberedde kavlen. Ett par snöbyar passerade under förmiddagen. Det var nästan som aprilväder. Till kavlen blev det fyra lag med tre eller fyra löpare i varje. Banorna var dryg 1 km långa och hade 5 kontroller. Sista sträckan var lite svårare. Vann gjorde lag 1 som bestod av Jenny S, Philip B, Gabriel G. och Erik L. Efter kavlen blev det dusch och bastu igen, och tävling om vem som kunde stå barfota i snön längst. Sen var det bara avslutning med fika och prisutdelning kvar. Vinnarlaget från lägerkavlen fick förstås medaljer och alla fick ett varsitt nyckelband. Och sen var lägret slut för den här gången.

LEK & ORIENTERA I ÅRETS

SOL-SKOLA!

Sigtuna Orienteringsklubb inbjuder härmed
alla barn som är 8 - 12 år gamla
att vara med på vår populära orienteringsskola
där vi träffar nya kompisar, blöter ner oss,
leker och provar på kartan!

När: måndag - onsdag vecka 33, 14 - 16 augusti 2006
Tid: kl. 9.30 - 11.30
Plats: Hällsbostugan på Hällsbovägen i Sigtuna
Kostnad: 50 kr som lämnas till ledarna första dagen.
Medtag liten matsäck, t.ex. en frukt eller en smörgås och dricka.
Oömma kläder rekommenderas samt, vid behov, regnkläder!

Anmälan görs via e-post till: ***fritte_l@hotmail.com***
Uppge namn, adress, telefonnummer och födelsedatum.
Har ni frågor? Ring till Åsa Berg på 591 147 69

Vi i Sigtuna Orienteringsklubb
hoppas få se många glada barn ute i skogen!

Nybörjarkurs i höst

I höst är det dags för nybörjarkurs igen. Barn och ungdomar födda -98 eller tidigare är välkomna. Vi ska även ha en grupp för vuxna. Vi kommer att köra på torsdagar kl.18.00 - 19.30. Vi inleder med tre "Prova på"-tillfällen enligt följande prel. program:

Torsdag 24/8	Hällsbostugan
Torsdag 31/8	Steningebadet
Torsdag 7/9	Hällsbostugan och Pinbacken

Vi rekryterar bl.a. via SOL-skolan och Johan Hedin ska informera alla årskurs 5 i kommunen.

UNT-CUPEN

I år firar UNT-cupen 5-årsjubileum.

Tävlingar som ingår är:

OK Linné	13 augusti
Tierps SOK	19 augusti
OK Enen	27 augusti
Sigtuna OK	16 september

Följande tre lag är anmälda:

SigtunaEliten:

Agnes Bäfverfeldt	U4
Zea Dumas-Peterson	D12
Emma Kügler	U2
Daniel Lindgren	H16
Frida Lindgren	D14
Emil Lindgren	H12
Jenny Sidén	D10

Sigtuna Winners:

Philip Bergkvist	U3
Anton Gyllenhammar	H14
Elias Lallo	H12
Oskar Lindén	U3
Erik Lindgren	H12
Johan Sinervo	H12
Björn Säfsten	U2

Sigtunas Snabba Stigspringare:

Malin Johnson	D10
Julia Kronvall	D10
Svante Lindgren	U1
Henrik Nordström	U1
Lina Waller	U1
+ 2 vakant	

Rektorn med friskvårdshjärtat

Om inte pionjär så alla fall en engagerad person som ser möjligheter i att kunna förverkliga och utveckla idéer och drömmar, är Ingegerd Lusensky. Hon bor tillsammans med sin man Björn på Nordens folkhögskola Biskops Arnö där hon arbetar som rektor sedan fem år tillbaka. Friskvårdsfrågor och idrott har dominerat hennes liv även om valet av utbildning inte alltid varit självklart.

Idrott och motion har löpt som en röd tråd genom hennes liv även om hon till en början, då hon arbetade som frilansjournalist åt Arbetarbladet i Gästrikland, stod i valet och kvalet att utbilda sig till journalist eller idrottslärare. Det blev den senare utbildningen och kanske var det menat så om man ser på hur hennes liv har utvecklats. Den ena möjligheten efter den andra har visat henne vägen genom livet efter utbildning på GIH i Stockholm.

Idrottslärare ett antal år, sedan friskvårdsledare i Örnsköldsviks kommun under tidigt 80-tal. Då var ordet friskvård nybildat och det fanns alla möjligheter att utveckla området. Det ledde fram till att Ingegerd fick vara med och starta en friskvårdslinje på Hampnäs folkhögskola och sedan har hon blivit folkhögskolan trogen. Förutom ett gästspel som generalsekreterare för den stora orienteringstävlingen O-Ringen som genomfördes i Önsköldsvik 1994. Den chansen fick Ingegerd genom ett stort orienteringsengagemang.

Kärleken förde henne till Biskops Arnö

Senare kom en tid av förändring, då hon träffade sin nuvarande man Björn. Han bodde vid den här tiden i Göteborg och arbetade som utbildningskonsult. Det var hans arbete som förde honom till Örnsköldsvik, till Hampnäs folkhögskola där Ingegerd arbetade. Kärlek uppstod och ett uppbrott från Örnsköldsvik blev det.

Vid den här tiden sökte Nordens folkhögskola på Biskops Arnö en rektor. Hon sökte och fick den tjänsten. Ingegerd slutade på Hampnäs och ställde in sig på att ägna sig åt annat än friskvård. Men det stod inte på förrän hon invigdes i ett nytt projekt som handlade om friskvårdande utbildningar/uppgifter. Det var ett projekt som landstinget satsade pengar i och som kallades "Det goda livet" och där andemeningen var att folkhälsan i Uppsala län skulle bli bättre. Ingegerd kände sig som klippt och skuren för uppgiften eftersom hon arbetat med friskvård i många år.

Engagemanget i friskvårdsfrågor kom ikapp henne och hon blev verksamhetsledare för projektet "Det goda livet". Ett treårigt projekt där Biskops-Arnö fick visa upp sig som friskvårdsarena för första gången.

En blomstrande friskvårdande verksamhet

Under den tid då Biskops Arnö hade en filial i Upplands Bro startade en del friskvårdsverksamhet tack vare Janne Hallqvists ambition. Han inte bara vidareutbildade sig själv i olika grenar av friskvård utan utvecklade även den befintliga verksamheten på Biskops Arnö. Jeanette Falck som även hon var anställd på skolan startade efter Upplands-Brotiden en distanskurs i "Friskvård i teori och praktik" i samarbete med Ingegerd. Idag är båda verksamheterna blomstrande friskvårdande kurser som fått alla eniga om att Biskops Arnö är en ö med gudomlig natur, som i allra högsta grad lämpar sig att utöva friskvård på.

Ingegerd Lusenskys friskvårds- och idrottsintresse har alltså följt henne genom livet fram till idag även om hon en tid trodde sig kunna "sadla om". Även om hon valde den friskvårdande/idrottsliga banan istället för journalistutbildningen så har erfarenheterna från tiden då hon frilansade som journalist varit till nytta, bland annat då hon sammanställt handledningar till apoteket om friskvård och andra friskvårdande studiehandledningar.

Det goda livet som projekt är slut, men det lever vidare på Biskops-Arnö. Det har blivit en del av skolans uppdrag att ordna temadygn i livsstilsämnen för Kommunals medlemmar samt Friskvårdsinspiratörsutbildningar för företag och kommuner

I en sådan atmosfär ligger det nära till hands att man som Ingegerd låter fantasin snudda vid verkligheten och drömmer om att Biskops Arnö en gång blir någon form av "arena för grön rehabilitering". Och vad kan inte en engagerad person som Ingegerd förverkliga, som ser möjligheter i allt och tillåter sig njuta av orienteringstävlingarna hon deltar i varje år och har som ordspråk: "Ta hand om dig själv och bry dig om andra, var en deltagare i livet, istället för en åskådare".

Tommy Hildorsson
386807@tele2.se

Lånat från Bålsta-Upplands-Bro bladet om vår Ingegerd

Kartan – nyckeln till naturen

Kartor använder många av oss dagligen, taxichauffören för att hitta fram till rätt adress, turisten för att hitta i en okänd stad eller kanske tittar vi på världskartan för att se var det för oss okända landet ligger. Kartan har i alla tider satt fantasi och drömmar om det okända i rörelse.

Var vi än bor här i Sverige så har vi sällan långt till naturen. Vi bor i än glesbefolkad del av vår värld. Våra skogar är mestadels lätta att vandra i och vi har få farliga djur i vår natur. En gammal tradition, en så kallad sedvänja, i Sverige och i hela Skandinavien är att alla har rätt att gå och vandra, att plocka svamp och bär i naturen, oavsett vem som äger marken. Detta gäller ej på odlad mark eller nära någons hus. Du får heller inte skräpa ner eller skada levande träd och buskar. Denna sedvänja kallas för **allemansrätten.**

För att kunna nyttja den frihet och möjlighet som allemansrätten ger oss är en bra karta och lite kunskap om hur att tolka den till stor hjälp.

En sport som har sitt ursprung i Sverige och som just använder sig av kartan och naturen är **orientering**. Med hjälp av karta och kompass tar man sig fram genom mer eller mindre okänd skog och för att finna kontrollpunkter utmärkta med röd/vita skärmar. Sporten startade i början av 1900-talet just i Sverige och bedrivs i dag i ett 100-tal länder runt om i världen. På engelska har sporten lånat det svenska namnet *orienteering*.

Orientering kan bedrivas på många olika sätt och nivåer. Allt från en stillsam promenad till högsta elitnivå vid världsmästerskap, det senaste gick i Japan.

Det utmärkande för sporten är att alla kan deltaga. Sporten är öppen för alla – från de yngsta på knappa 10 år till de som har passerat 80 årsåldern. Man som kvinna - alla är lika välkomna. En del vill bara lära sig mer om kartan men många finner att det är ett skönt och inspirerande sätt att få röra på sig och få motion samtidigt med frisk luft och lite tankearbete.

Här i vår kommun är det **Sigtuna Orienteringsklubb** som gärna hjälper er om ni vill prova på. Klubben har ritat detaljerade kartor över nästan alla naturområden runt omkring i kommunen. Dessa kartor finns att köpa hos klubben. Mycket av klubbens verksamhet bedrivs från klubbens eget hus i utkanten av Sigtuna, i Hällsbo.

Vill du veta mera så ring:
Ordförande Gunnar Bergh 592 523 51
Ungdomsledare Åsa Berg 591 147 69.

Sigtuna OK

Valstadagen 10 juni Klubben fanns på plats tillsammans med Främjandet och Naturskyddsföreningen i Skogsgruppen. Vi visade upp orienteringen med en kort bana , se omslaget, med elektronisk stämpling och vi hade kartor till försäljning. Att göra sig hörd och sed i vimlet av marknadsstånd var inte lätt. De få som hittade oss uppskattade vår närvaro men tyvärr var de nästan inga av utlänskt påbrå som vi kom i kontakt med. Det var ju annars tanken bakom vår satsning. Nu har vi dock gjort ett försök och vi får se hur vi går vidare…
Tråkigt att Sbmt totalt lätt bli att uppmärksamma evenemanget, det var det mycket folk och många föreningar och organisationer fanns på plats.

Tack för hjälpen och att ni ställde upp: Leif och Åsa, Jonas L, Sture, LOA och Gunlis
Keith

(7)

PS Sidan ovan är ur en liten skrift vi tog fram och delade ut

Sigtuna OK

Johanna S

Daniel L

Frida L

Emil L

bakom kameran: Keith

Lina S

10-Mila 2006 i Hallsberg

10-Mila 2006

Årets 10-mila genomfördes lördagen den 29 april med TC i en grusgrop vid Knottebo mellan Hallsberg och Åsbro i Närke. Värdet var perfekt för de löpare som inte gillar allt för varmt eller kallt väder.

Efter mycket plocke-pin fick vi till slut ihop vindskyddet

Sigtuna OK hade ett ungdomslag och ett damlag. Ungdomslaget hade som målsättning att komma bättre än förra året (nu när alla var drygt ett år äldre) och damlaget skulle försöka att slippa omstart på sistasträckan.

Ungdomslaget:
Ungdomsstafetten hade i år mycket hårdare begränsningsregler vilket troligtvis gynnade oss lite när inga lag kunde toppas genom att innehålla enbart HD16 löpare. Det skulle vara minst två tjejer och högst en H16 och en D16 i laget.
Först ut sprang Daniel som olyckligtvis snubblade på en annan löpare som ramlat i starten och han blev trampad illa på ena foten. Han kom ut ganska långt bak i startfältet efter detta men lyckades plocka många med placeringar under loppet. Efter varving och målgång växlade han som 129 löpare ut Emil, väldigt bra med tanke på starten. Emil var inte alls lika nervös som på 25-manna. Han tappade 28 placeringar men sprang klart godkänt eftersom flertalet löpare var äldre på sträckan. Karin sprang ut på den enda sträckan helt reserverad för tjejer och hon sprang mycket bra. Sträckan var gafflad med första sträckan och efter hejarop vid varvningen och målgång hade hon plockat 5 placeringar. Ut på sista sprang Frida som skulle försöka hålla placeringen så långt som möjligt. Många hade H16 löpare på denna sträcka vilket gjorde att vi räknat med att tappa några placeringar. Frida gjorde några mindre bommar och tappade 40 placering men gjorde en klart godkänd prestation på sträcka.

Hela laget efter målgång (Daniel, Emil, Karin och Frida)

Plac.	Gaffling	Svårighet	Längd	Löpare	Tid	Tid efter
129	Ja	Orange	5,3 km	Daniel Lindgren	34:59	+5:01
157	Nej	Gul	3,7 km	Emil Lindgren	30:05	+12:25
152	Ja	Orange	5,3 km	Karin Hedin	45:26	+25:05
192	Nej	Violett	5,4 km	Frida Lindgren	56:26	+49:44

Totalt sett var detta en mycket bra placering av ca 330 startande lag. Vi får väl se vilka regler som gäller nästa år, men det kommer att bli ett helt annat lag eftersom Karin Hedin springer D16 för sista året. Vi tackar henne för sina insatser i ungdomsstafetten på 10-mila. Sist men inte minst: **Bra kämpat ungdomar!**

Damlaget:

Plac.	Gaffling	Längd	Löpare	Tid	Tid efter
226	Ja	7,2 km	Lina Samuelson	51:31	+11:57
274	Ja	7,2 km	Johanna Samuelson	60:39	+29:02
254	Nej	5,4 km	Lisa Bergh	50:10	+46:32
307	Ja	6,7 km	Karin Lindgren	1:47:39	+1:53:02
302	Ja	9,4 km	Åsa Berg	1:32:29	+2:08:28

Sträcka 1-3 gick bra och ungefär som väntat. Karin hade dock problem ute i skogen på fjärde och var inte nöjd. Omstarten hade varit svårt att slippa även med felfri orientering (det var kortare tid till omstart än föregående år). Åsa körde omstarten och sprang riktigt bra på den längsta damsträckan någonsin. Damlaget slutade på placering 302 av ca: 360 startade lag.

Något herrlag fick vi inte ihop, men vi ska försöka köra ett kombinationslag till nästa år eventuellt med L-100.

Tommy Lindgren, lagledare ungdomslaget.

Distribution av Kärrleken

Kärrleken finns nu även på klubbens hemsida som nerladdningsbar PDF-fil där den kan hämtas med några enkla knapptryckningar. För att minska klubbens arbete med distribution av Kärrleken via utbärning och post ombedes **du som har tillgång till Internet** och ännu inte meddelat kassören hur du önskar få Kärrleken fortsättningsvis att göra detta.

- Skicka ett mejl till hans.selander@ditam.se och tala om ifall du vill hämta Kärrleken via klubbens hemsida eller i Hällsbostugan.
- Varje gång ett nytt nummer av Kärrleken kommer ut får du via mejl besked härom så att du vet när tidningen finns att hämta.
- Mejlet innehåller också en direktlänk för dig som hämtar via Internet.
- Om du väljer att hämta en tryckt tidning i Hällsbostugan kommer det att där finnas ett personligt exemplar med ditt namn på.

Uppsala Möte OK Linné

D21	21	Åsa Berg	1.01.32	18.49
D45	28	Eva Elnerud	1.07.21	28.13
D50	11	Marita Berg	50.49	13.36
D55	7	Ingegerd Lusensky	54.11	13.22
D55	11	Marianne Sellgren	57.29	16.40
D60	3	Margareta Haraldsson	48.13	05.33
D60	20	Barbro Börjeson	1.14.50	32.10
D65	2	Eva von Heijne	48.58	07.36
H12	16	Emil Lindgren	24.26	05.53
H16	22	Daniel Lindgren	54.44	14.50
H21	17	Fredrik Sörqvist	1.22.33	24.06
H40	28	Tommy Lindgren	1.00.31	15.11
H55M	5	Ulf Larsson	1.04.45	18.56
H60	5	Anders Sellgren	43.46	04.46
H60	42	Leif Berg	1.00.44	21.44
H60	46	Bengt-Olov Törnqvist	1.02.52	23.52
H65	4	Åke Gatelid	40.29	05.07
H65	18	J-O Malm	52.20	16.58
H65	19	Sten von Heijne	53.59	18.37
H70	8	Börje Blomqvist	1.14.28	28.14
U1	2	Svante Lindgren	16.58	00.01
Ö2	7	Emeli Berg	26.15	04.24
Ö2	8	Joacim Smeds	26.18	04.27
Ö7	16	Bernt Gustafsson	45.32	22.11
Ö7	29	Sven-Erik Mosén	1.06.27	43.06
Ö8	46	Roland Bäcklin	1.19.33	38.22

Ö8	48	Karin Lindgren	1.28.54		47.43

OK Roslagen 6 maj

D10	1	Agnes Fjäll	50:02	0:00
D10	5	Jenny Sidén	69:23	19:21
H10	4	Svante Lindgren	47:38	10:05
H12	4	Emil Lindgren	34:26	5:56
D14	5	Frida Lindgren	45:25	17:31
H16	6	Daniel Lindgren	51:19	17:19
D21	3	Åsa Berg	63:17	5:59
H40	8	Tommy Lindgren	56:45	8:25
D55	3	Marianne Sellgren	60:08	9:04
D60	3	Margareta Haraldsson	55:55	11:07
D60	4	Dagny Gustavsson	56:28	11:40
H60	4	Bengt-Olov Törnqvist	48:22	4:55
H60	14	Leif Berg	61:27	18:00
D65	1	Eva von Heijne	48:32	0:00
H65	9	J-O Malm	56:55	13:40
H65	18	Sten von Heijne	67:25	24:10
H65	22	Ulf Larsson	71:59	28:44
Ö4	6	Eva Elnerud	61:12	17:39

OK Roslagen 7 maj

D10	3	Julia Kronvall	37:54	17:08
H12	9	Emil Lindgren	30:49	10:17
H12	16	Erik Lindgren	42:50	22:18
H12	22	Johan Sinervo	80:33	60:01
D14	17	Frida Lindgren	45:40	21:05
H16	3	Daniel Lindgren	36:34	4:01
H21M	3	Jens Kronvall	105:28	47:32
H40	11	Tommy Lindgren	35:33	8:11
D60	2	Dagny Gustavsson	25:43	1:23
H60	11	Bengt-Olov Törnqvist	35:19	7:51
U3	1	Zea Dumas-Peterson	34:58	0:00
U3	6	Michael Lännstig	57:08	22:10
U2	8	Björn Säfsten	37:14	14:40
Ö1	7	Ann-Sofi Kronvall	38:29	19:00
Ö1	8	Annie Andersson	44:22	24:53
Ö7	27	Gunlis Samuelson	95:29	64:03
Ö8	6	Fredrik Sörqvist	58:33	18:00
Ö8	10	Roland Bäcklin	78:39	38:

DM Sprint, KlassresultatlistaD60 **2190 meter**

1	Gun Inger Sahlberg	Långhundra IF		19:30	0:00
2	Dagny Gustavsson	Sigtuna OK		20:04	0:34

H16 2540 meter

1	Albin Ridefelt	OK Linné	11:47		0:00
4	Daniel Lindgren	Sigtuna OK		15:22	3:35

H12 1960 meter

1	Simon Andersson	OK Rodhen	11:57	0:00
2	Erik Lindgren	Sigtuna OK	14:26	2:29

D60 2190 meter

1	Gun Inger Sahlberg	Långhundra IF	19:30	0:00
2	Dagny Gustavsson	Sigtuna OK		
	20:04	0:34		

D16 2400 meter

1	Angelica Rask	OK Enen	14:26	0:00
19	Frida Lindgren	Sigtuna OK	21:26	7:00

Ungdomsbucklan 2005

Ungdomsbucklan är ett vandringspris i orientering för barn och ungdomar upp till och med 18 år. Man får poäng varje gång man tränar eller är med på någon annan av Sigtuna OK:s aktiviteter. Vid tävlingar kan man få upp till 5 poäng beroende på resultat. Så här såg poängställningen ut 5 juni:

Daniel Lindgren	57 poäng	Erik Hedin	6 poäng
Erik Lindgren	51 poäng	Markus Kauko	6 poäng
Emil Lindgren	44 poäng	Niclas Düring	5 poäng
Frida Lindgren	38 poäng	Sofie Düring	5 poäng
Svante Lindgren	36 poäng	Henrik Nordström	4 poäng
Anton Gyllenhammar	24 poäng	Isak Nordström	4 poäng
Otto Uddmäre	20 poäng	Johan Dagberg	3 poäng
Oskar Lindén	19 poäng	Gabriel Granskog	3 poäng
Jenny Sidén	18 poäng	Lina Waller	3 poäng
Johan Sinervo	17 poäng	Cecilia Ward	3 poäng
Anne Andersson	16 poäng	Frida Bergman	2 poäng
Julia Kronvall	14 poäng	Gunnar Hedin	2 poäng
Björn Säfsten	14 poäng	Joel Klang	2 poäng
Zea Dumas-Peterson	13 poäng	Elias Lallo	2 poäng
Michael Lännstig	12 poäng	Håkan Bolander	1 poäng
Agnes Fjäll	11 poäng	Niklas Forsmark	1 poäng
Malin Johnson	11 poäng	Louise Forsmark	1 poäng
Philip Bergkvist	10 poäng	Johanna Gadeborg	1 poäng
Karin Hedin	9 poäng	Kristoffer Landenmark	1 poäng
Emma Kügler	9 poäng	Anna Nordström	1 poäng
Malin Andersson	8 poäng		
Linus Andersson	7 poäng		
Agnes Bäfverfeldt	7 poäng		
Evelina Karlsson	7 poäng		

BINGOLOTTO hösten 2006

I höst tar vi nya tag med försäljningen. Köp gärna själv en lott eller två. Intäkterna utgör ett viktigt bidrag till klubbens veksamhet.

Ett enkelt sätt att sälja lotter är att värva prenumeranter (ex släktingar, vänner) som vill stödja Sigtuna OK. Lotterna skickas då regelbundet till hemadressen.

OBS! **SVERIGE-lotten** kan även säljas under sommaren.

Mer information och lotter kan fås av:
Eva von Heijne: 592 51778
Börje Blomquist: 592 50131
Leif Berg: 591 14769
Lotter kan även köpas på OK/Q8-macken i Sigtuna.

PREMIÄR SÖNDAG 28 augusti

Nyheter se nedan

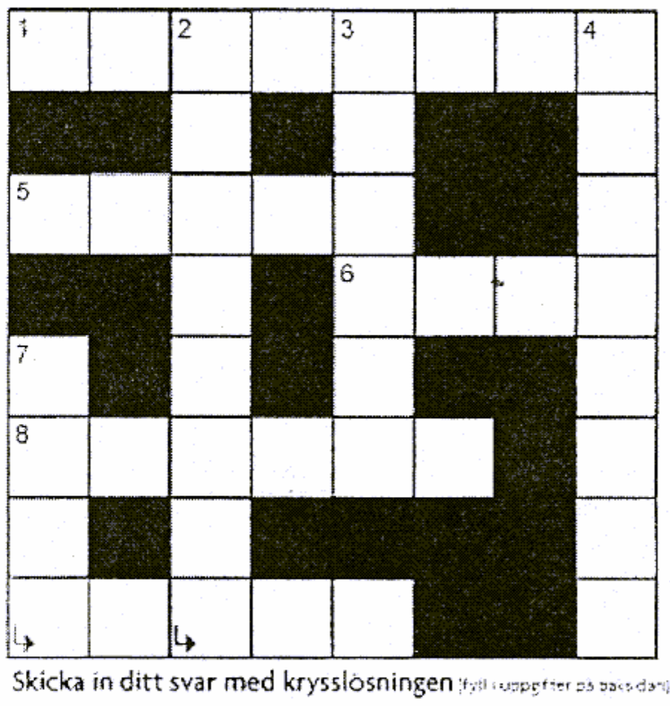
- Två bingospel.
- **Bokstavsbingo med kryss.**
- Ny högvinst.

bokstavsbricka

A	N	S	D	Ny lott
E	K	D	L	100 kr
F	N	B	A	250 kr
L	V	S	H	500 kr
J	B	F	S	750 kr
V	N	A	H	1 000 kr MAT
E	J	C	M	2 500 kr HEMELEKTR.
G	K	R	D	5 000 kr RESOR

Om du markerat två telefonsymboler på bokstavsbrickan har du vunnit ratten att ringa in: 099-575 75 och vinna en hemlig låda!

kryss



Skicka in ditt svar med krysslösningen (fyll i uppgifter på baksidan)

Kod-ordet:

Har du listat ut rätt kodord?
Ring in ditt svar på: 099 – 437 37 eller SMS:a på 90 940

Aktivitetsplan Orientering Höstsäsongen 2006

Aug.						
8	tisdag		Träning		***O-sektionen***	Hällsbo
12	lördag	Tävling		Lång	Järfälla OK	
13	söndag	Tävling		Lång	OK Linnè	
15	tisdag		Träning	Träning	***Roger Uddmäre***	Steningebadet
16	onsdag	Tävling		Lång	IFK Södertälje	Melkers minne
19	lördag	Tävling		Medel	Tierps SOK	
20	söndag	Tävling		Lång	Turebergs IF	
22	tisdag		Träning		***Leif Berg***	**SPAT 2**
25	fredag	Tävling		DM Natt	Rånäs OK	**DM**
27	söndag	Tävling		DM Lång	OK Enen	**DM**
29	tisdag		Träning		***Johan Kugler***	Hällsbo
Sept.						
2	lördag	Tävling		DM Medel	OK Roslagen	**DM**
3	söndag	Tävling		DM Stafett	IF Thor	**DM**
5	tisdag		Träning		***Sture Gedda***	Lövstaholm
9	lördag	Tävling		Lång	Vallentuna/Ösbeby	
10	söndag	Tävling		Lång	Täby OK	
12	tisdag		Träning	Provlöpning	***B-O / Börje***	Laggatorp
16	lördag	Tävling		Lång	Sigtuna OK	
17	söndag	Tävling		Kort	SolK Hellas	
19	tisdag		Träning		***J-O Malm***	Rävsta
20	onsdag	Tävling		Natt KM	IFK Enskede	Natti-Natti
21	torsdag	Tävling				Veterantouren
23	lördag	Tävling		Medel	L-100	"Dubbeln"
24	söndag	Tävling		Lång	L-100	"Dubbeln"
26	tisdag		Träning		***Fam. Sörqvist***	Hällsbo
30	lördag	Tävling		stafett-kort	OK Österåker	
Okt.						
1	söndag	Tävling		Lång	Söders SOL	
3	tisdag		Träning		***Sten von Heijne***	inför 25-manna (Hällsbo)
7	lördag	Tävling		Budkavle	Snättringe/Södertörn	25-manna
8	söndag	Tävling		Medel	Tumba/Mälarhöjden	25-mannakorten
10	tisdag		Träning		***Bengt Boström***	Hällsbo
17	tisdag		Träning		***Pelle Holm***	Hällsbo
21	lördag	Tävling		Kort	OK Enen	"Oktober-Racet"
24	tisdag		Träning		***Fam. Samuelsson***	
28-29	lö-sö	Tävling		Kavle	OK Älme	Smålandskavlen
31	tisdag		Träning		***O-sektionen***	Hällsbo
Nov.						
4	lördag	Tävling		Natt patrull	OK Rodhen	
5	söndag	Tävling		patrull	Snättringe SK	"Höstlunken"
15	onsdag	Tävling		Sthlm by night	OK Ravinen	
18	lördag				Skogskarlarna Uppl.	"Blotet"
25	lördag			Blotet	***"Uttern"***	?????
Dec.						
6	onsdag	Tävling		Sthlm by night	Stockholms OF	
26	tisdag			Budkavle	***"Uttern"***	"Gröt-kaveln"