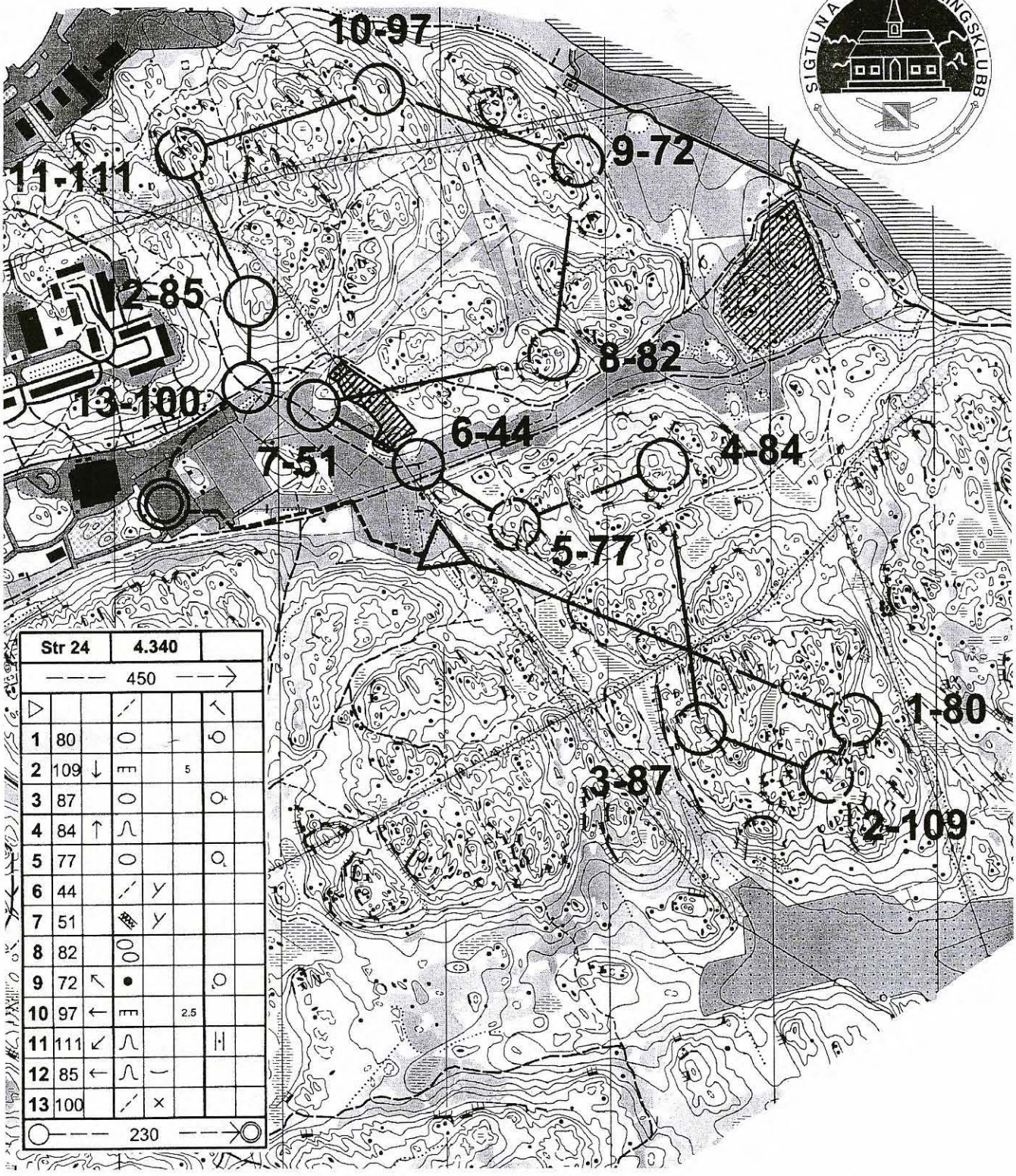
KÄRRLEKEN



Nr 135 Årgång 36 November 2006

Medlemsblad Sigtuna OK

Ordförande har ordet

Hej alla medlemmar. Vi är nu inne i november månad och det mesta av orienterings-säsongen har vi bakom oss. Hur blev den? Har ni reflekterat över den egna insatsen? Är ni nöjda så är det bara att ladda om och sikta framåt. Om inte så är det dags att fundera över hur nästa säsong ska läggas upp. Ett förslag är att hålla igång ordentligt i vinter. Det finns både löptillfällen vid stugan och jympa på torsdagar. Jag hoppas också att snön ska komma och ligga kvar så vi kan få en bra skidsäsong igen.
Jag vill passa på att tacka alla er som engagerar sig i klubbens verksamhet. Ni gör ett fantastiskt arbete som i slutändan gör att vi kan ha en fin klubbstuga där vi kan genomföra bra träningar för att som krydda på moset genomföra tävlingar där vi mäter oss själva mot andra.
Om vi blickar framåt så finns det saker som behöver påbörjas inför aktiviteter nästa år och 2008.
Tävlingen i påsk som klubben skulle arrangera har vi ställt in. Orsaken är att vi på DM-stafetten i september även får arrangera Stockholms DM. Vi genomför alltså tävlingen för både Uppland och Stockholm. Den kommer att genomföras i Hällsboskogen.
Rosersberg södra behöver nyritas inför 10-Mila 2008. Det är den sista kartan som inte är omritad och vi ska göra en helt ny karta. Förändringar sker i markerna vid både Pinnbacken och Rävsta. Leif Berg håller på att revidera båda dessa inför nästa säsong.
Sigtuna OK årsmötet genomförs den 28 januari 2007.
Motioner skall vara inlämnade till styrelsen senast månaden före årsmöte.
Jag önskar alla ett bra slut på året och så småningom ett Gott Nytt År.

Gunnar

Kallelse till SiOK årsmöte

Datum: 2007-01-28
Tid: 13^{00}
Plats: Hällsbostugan

Kärrleken medlemsblad för Sigtuna Orienteringsklubb

Redaktion:	Familjen Samuelson	mail: 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	

Upplands Orienteringsförbunds Ting 2007
Den 17-18 november genomfördes UOF Ting på Biskops-Arnö. Gunnar, Åsa och Daniel deltog förutom Sven-Erik som är distriktsledare.
11 av 17 aktiva klubbar hade representanter och vi var totalt c:a 40 stycken.
Uppgiften på tinget var att fundera över var orienteringen står om 20 år. Det är en hissnande uppgift. Man hade delat upp uppgiften i 6 olika områden och vi fick gruppvis diskutera.
Områdena var

1. Vem är orienteraren (Kunden)
    a. Vilka grupper orienterare har vi?
    b. Vad har de för olika krav / önskemål?
2. Hur tävlar vi och vad erbjuder vi (Produkten)
    a. Vilka olika typer av orienteringstävlingar kan och vill vi erbjuda?
    b. Är alla tävlingar för alla?
3. Hur placerar vi orienteringen på kartan (Marknadsföring)
    a. Vilka krav ställs för att vi ska synas i mediabruset?
    b. På vilka sätt kan vi nå ut?
4. Vem och vad påverkar oss (Omvärlden)
    a. Hur påverkas vi av omgivningen?
    b. Kan vi påverka något av detta själva?
    c. Hur kan vi anpassa oss?
5. Hur påverkas vi av ny teknik (Ny teknik)
    a. Hur kan vi utnyttja ny teknik i vår verksamhet?
    b. Vad ger det för möjligheter?
    c. Ser vi några hot i ny teknik?
6. Orienterings-Uppland (Organisation)
    a. Hur ser orienterings Uppland ut i en föränderlig värld?
7. Vilka ramar får vi, vilka ramar behöver vi? (Ekonomi)
    a. Kommer vi att överleva på ideella krafter?
    b. Vilka begränsningar ger ekonomin, vilka möjligheter?

Ni kan ju fundera själva.
Resultatet kommer att presenteras av distriktet när man har sammanställt det hela. Distriktet ska sedan använda detta på SOFT:s förbundsmötet där vårt UOF krävt att SOFT ska ta fram en långsiktig vision för orienteringen i Sverige.
Den andra uppgiften var att utvärdera distriktets mål och fundera över nya. Dessa får vi se i verksamhetsplanen i vår.

Gunnar

Denna sida föll bort ur förra numret av Kärrleken/ Gunnar B beklagar detta.

Sigtuna OK Profilen

Sigtuna OK profilen är en ny artikelserie som ska finnas i Kärrleken. Den ska presentera olika medlemmar i klubben (gammal som ung). Det är tänkt att ungdomarna i klubben ska hålla i denna artikelserie. Frågorna är utformade av Daniel Lindgren och Frida Lindgren har fått äran att tills vidare berätta om olika profiler i klubben.

För att börja lite lugnt har Frida startat med sig själv:

Jag heter Frida Lindgren och jag har orienterat i ca: 6 år. Till hösten ska jag börja 8:an på Ekilla Skolan. Jag får åka skolbuss varje dag, det är ganska jobbigt. Jag har inga andra speciella intressen, men gillar att vara med mina kompisar och att hålla på med datorn tex. chatta.

Tävlingsklass: D14
Tidigare klubbar: -

Några snabba:

1.	På morgonen innan tävling, gröt eller fil?	Fil
2.	Tum- eller vanligkompass?	Vanligkompas
3.	På tävling, hamburgare eller korv?	Korv
4.	Karta eller kompass?	Karta
5.	Vår eller höst?	Höst
6.	Sprint eller Ultra-lång?	Sprint
7.	Vilken knut gör du på orienteringsskorna?	Orienteringknut
8.	10MILA, Dala-dubbeln, Hallands resan?	Hallands resan
9.	Löpare eller orienterare?	Orienterare
10.	Skog eller stig?	Skog
11.	Natt eller klassisk?	Klassisk
12.	Tävling eller träning?	Båda är lika kul

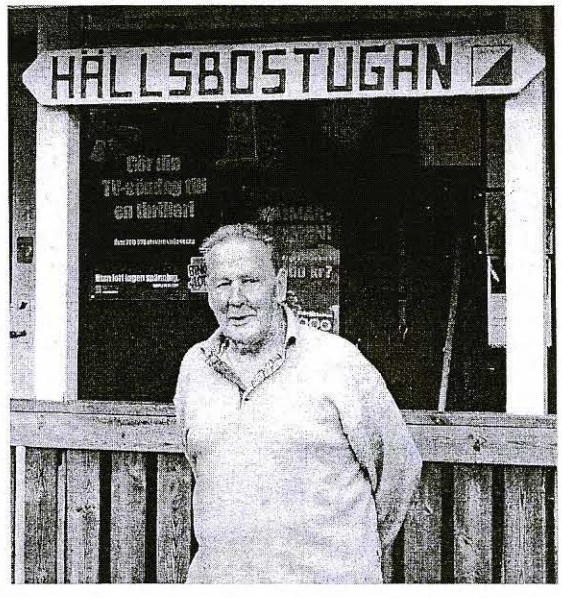
Sigtuna OK profilen
Per "Uttern" Forsman

Uttern, eller Per Forsman som är hans riktiga namn har orienterat sedan 1943. Han gick med i Sigtuna OK i mitten av 60-talet.

Per började orientera när han gjorde lumpen i Stockholm. Dom fick orientera mot varandra 2 och 2. Per fick då springa emot en Solna löpare. Per tänkte då att eftersom han var bra på att springa så skulle han springa mot Solna löparen eftersom han var bra på att orientera. Men Solna killen lurade Per. Då ville Per ta revansch. Så då började han orientera för Bellevue IK och lite senare så vann han en nybörjarklass och vann en ryggsäck. Sedan har han bara fortsatt att orientera.
1961 så fick Per sitt smeknamn "Uttern". Det var på en klubbmatch på våren i Tyresö gård. Dom var fyra st vid sista kontrollen som låg uppe på ett berg. Per åkte då ner på rumpan i snön och sen dess har han blivit kallas Uttern.

Hans största merit är när han kom åtta på Sunbybergs 50-års jubileum, det var 250 st som var med på tävlingen. Det var inte bara svenskar utan även norrmän och finnar.

Tävlingsklass: H80
Tidigare klubbare: Bellevue IK
Födelsedatum: 1924-04-24



10 st snabba :

O-ringen	25-manna
10-Mila	Jukkola
Fil	Gröt
Karta	**Kompass**
Löpning	**Orientering**
Ultralång	Lång
Dag	**Natt**
Långsträckor	Kontrollplockning
Fotboll	**Hockey**
Saab	**Volvo**

Intervjuat av: Daniel Lindgren
Skrivet av: Frida Lindgren

NYBÖRJARKURS

Under hösten har vi haft en nybörjarkurs i orientering. Totalt var 19 barn och ungdomar med. Vi hade också en välbesökt kurs för vuxna med 8 deltagare. Vi träffades sju torsdagar i september och oktober och detta är vad vi gjorde:

Första gången träffades vi vid elljusspåret i Valsta. För att vi skulle lära känna varandra lite började vi träningen med en namnlek. Det blev förstås den i Sigtuna OK-kretsar välkända tidningsleken. Därefter var det dags att börja orientera! Först gick vi igenom kartans färger och vad de olika kartteckenen betyder. Sen gav vi oss ut i skogen i små grupper om 2-3 deltagare och en ledare. Kvällens bana hade kontroller som alla satt vid olika karttecken. Som vanligt fick vi vänta tills det började mörkna innan vuxengruppen kom tillbaka.

Andra träffen var vi vid Björnkälla i Rävsta. Dagens tema var att lära sig passa kartan. Först gjorde vi en "passa kartan"-övning med en enkel linjekarta och snitsel på marken. Sen var det dags för en riktig orienteringsbana med många riktningsändringar. De flesta valde att springa två och två utan ledare. Istället stod det ledare ute i skogen på de ställen där det var extra viktigt att passa kartan. Innan start målade vi vänster tumnagel röd för att påminna om det viktiga tumgreppet. Det fanns också stiftklämmor vid kontrollerna så att alla fick prova på att stämpla.

Tredje träningen var vi vid Rosersbergs slott. Det var en mulen kväll så det var nästan mörkt redan när vi började träna. Den här gången hade vi stjärnorientering så att alla skulle få möjlighet att prova på att springa själv. Nybörjargruppen med de lite äldre ungdomarna fick också en första introduktion till kompassen. Innan vi slutade hann vi även med att leka pepparkakskull.

När det var dags för fjärde träffen hade vi hunnit in i oktober och det började bli ordentligt mörkt på kvällarna. Den här gången var vi vid Hällsbostugan och sprang en bana i närheten av elljusspåret. Det gällde att se upp eftersom flera av kontrollerna satt bredvid stigen. Efter målgång repeterade vi kartteckenen och körde en omgång kartteckenstafett.

Även femte träffen var vi vid Hällsbostugan. Denna gång hade vi stadsorientering. När banan var avklarad fick de som var lite äldre gå in i stugan och göra några teoriövningar. Den yngre gruppen fick istället bygga upp landskap utifrån en karta.

Näst sista träningen var vi inomhus i Sätunaskolans gympasal och sprang microorientering. Trots lite köande vid start och mål hann alla springa de tre olika banorna som fanns. Det var inte alltid helt lätt att passa kartan och hitta rätt bland bommar, rep och pingisbord.

I nybörjarkursen ingick också möjligheten att delta i OK Enens tävling, 21 oktober. När vi samlades vid Sigtuna IP på lördagsmorgonen var det grått och regnigt, men fram på dagen upphörde regnet och det blev helt okej springväder. Tävlingen avgjordes i vackra omgivningar ute på Härjarö. Från nybörjarkursen var det fyra barn och fyra vuxna som deltog. Det gick jättebra för alla. Kul att se att alla lärt sig så mycket på kursen.

Avslutningen var gemensam för både nybörjarna och de mer rutinerade ungdomarna. Först delade vi upp alla deltagare efter skostorlek (!) så att vi fick sex blandade lag. Lagen skulle sen besöka sex olika stationer där det fanns olika uppgifter att utföra. Uppgifterna var klädstafett, kasta boll i hink, stövelkastning, hinderbana, hopprepshoppning och ett klurigt kartpussel. Avslutningsvis blev det fika och prisutdelning i Hällsbostugan.

Skrivet av Åsa Berg

Ungdomsbucklan 2006

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 sista oktober:

Daniel Lindgren	116 poäng
Erik Lindgren	83 poäng
Frida Lindgren	78 poäng
Emil Lindgren	72 poäng
Svante Lindgren	55 poäng
Anton Gyllenhammar	44 poäng
Johan Sinervo	40 poäng
Annie Andersson	38 poäng
Julia Kronvall	37 poäng
Oskar Lindén	36 poäng
Jenny Sidén	34 poäng
Otto Uddmäre	33 poäng
Zea Dumas-Peterson	32 poäng
Philip Bergkvist	27 poäng
Agnes Bäfverfeldt	26 poäng
Björn Säfsten	26 poäng
Emma Kügler	25 poäng
Malin Johnson	23 poäng
Henrik Nordström	19 poäng
Karin Hedin	17 poäng
Agnes Fjäll	14 poäng
Elias Lallo	13 poäng
Michael Lännstig	13 poäng
Lina Waller	12 poäng
Erik Hedin	11 poäng
Sophia Karlsson Ek	10 poäng
Lucas Holgersson Rohdin	9 poäng
William Rosendahl	9 poäng
Malin Andersson	8 poäng
Justina Björk	8 poäng
Adeline Graalheim	8 poäng
Emil Gyllenhammar	8 poäng
Linnéa Holm	8 poäng
Therese Wennersten	8 poäng
Linus Andersson	7 poäng
Emma Bergkvist	7 poäng
Jimi Hübinette	7 poäng
Evelina Karlsson	7 poäng
Kevin Björk	6 poäng
Linda Clément	6 poäng
Markus Kauko	6 poäng
Kristoffer Landenmark	6 poäng
Anna Nordström	6 poäng
David Smeds	6 poäng
Maja Welander	6 poäng
Niclas Düring	5 poäng
Sofie Düring	5 poäng
Gunnar Hedin	5 poäng
Joel Klang	5 poäng
Isak Nordström	5 poäng
Felix Törnqvist	5 poäng
Lukas Törnqvist	4 poäng
Håkan Bolander	3
Johan Dagberg	3
Niklas Forsmark	3
Gabriel Granskog	3
Sara Kvick	3
Alexander Poppelstam	3
Cecilia Ward	3
Frida Bergman	2
Johanna Gadeborg	2
Anna Lallo	2
Ingrid Uppström	2
Louise Forsmark	1
Jakob Säfsten	1
Helena Ward	1

STUGVÄRDAR VÅREN 2007

Ett stort tack till er som ställt upp som stugvärdar under 2006. Systemet med utvalda stugvärdar fungerar mycket bra med någon enstaka miss. **Upptäcks, om vi följer checklistan med att ringa upp och påminna pågående stugvärd om uppdraget, kommande vecka.**

I DENNA TIDNING KAN NI SE VEM OCH NÄR NI HAR BLIVIT UTSEDD ATT VARA STUGVÄRD. KLIPP UT OCH SPARA.

Skulle inte den tid ni blivit uppsatt passa, får ni själv byta med någon på listan och meddela tjänstgörande stugvärd i stugan er överenskommelse, som då rättar listan i pärmen i stugan.

Fundera också på om ni vill vara stugvärd en viss vecka under hösten 2007, låt mej veta det i god tid så dina önskemål kan beaktas.

Bengt

STUGVÄRDAR VÅREN 2007

	Januari					
Vecka	Datum	Tisdag	Tel	Torsdag	Tel	Anm.
01	2, 4	B Boström	59250193	B Boström		
02	9, 11	T Carlsson	59250518	T Carlsson		
03	16, 18	L & M Berg	59114769	L & M Berg		
04	23, 25	R Bäcklin	59252238	R Bäcklin		
	Februari					
05	30/1, 1	K Samuelson	59143221	K Samuelson		
06	6, 8	D & J Lindgren	59255955	D & J Lindgren		
07	13,15	B Blomqvist	59250131	B Blomqvist		
08	20, 22	S-E Mosén	59114751	S-E Mosén		
	Mars					
09	27/2, 1	E & A Elnerud	59036270	E & A Elnerud		
10	6, 8	T Centerkvist	59253396	T Centerkvist		
11	13,15	J-E Holm	59140887	J-E Holm		
12	20, 22	G Bergh	59252351	G Bergh		
13	27, 29	A Sörqvist	59255630	A Sörqvist		
	April					
14	3,	B-O Törnqvist	59252065	----------		
14	5,	----------		STÄNGT		PÅSK
15	10, 12	J Kügler	59255688	J Kügler		
16	17, 19	U Larsson	59250627	U Larsson		
17	24, 26	P Landenmark	59252658	P Landenmark		
	Maj					
18	1	----------		STÄNGT		1:a MAJ
18	3,	S Westblad	59256256	----------		
19	8, 10	S von Heine	59251778	S von Heine		
20	15	A Sellgren	59122555	----------		
20	17	----------		STÄNGT		K. HF
21	22, 24	M Haraldsson	59255751	M Haraldsson		
22	29, 31	Å Gatelid	6269503	Å Gatelid		
	Juni					
23	5, 7	J Malm	59112343	J Malm		
24	12, 14	P-O Olofsson	59250843	P-O Olofsson		
25-31		SOMMAR-		STÄNGT		

Tävling	*Klass*	*Plac.*	*Namn*	*Tid*	*Segrartid*	*Banlängd*
Kjulas påskol						
2006-04-14	H65	3	Åke Gatelid	40.48	36.31	4080 m
	H60	9	Bengt-Olov Törnqvist	43.12	37.03	4530 m
		10	Anders Sellgren	43.21		
		49	Leif Berg	1.03.59		
	H45	31	Johan Hedin	1.19.32	46.59	6530 m
	D60	13	Barbro Börjeson	1.36.18	40.26	3330 m
	D55	14	Marianne Sellgren	55.15	35.11	3330 m
	D21	15	Åsa Berg	1.12.35	48.14	5160 m
	D16	28	Karin Hedin	1.19.54	41.10	4080 m
	Ö7	37	Börje Blomqvist	51.20	26.05	3070 m
Uppsala Möte, Rasbo IK + Upsala IF						
2006-04-21	H60	3	Bengt-Olov Törnqvist	52.46	45.56	4400 m
	H16	11	Daniel Lindgren	55.49	38.15	4600 m
	D50	**1**	**Marianne Sellgren**	**77.42**		**3720 m**
Uppsala Möte, IF Thor						
2006-04-22	H70	8	Joachim Tiefensee	32.19	21.26	2280 m
		14	Börje Blomqvist	44.52		
	H65	3	Åke Gatelid	22.27	21.31	2450 m
		27	Sten von Heijne	36.06		
	H60	8	Anders Sellgren	24.52	21.52	2600 m
		40	Leif Berg	35.45		
	H21-2	44	Fredrik Sörqvist	48.04	28.43	4570 m
	H12	ö	Emil Lindgren	26.52	21.19	2430 m
	D65	6	Eva von Heijne	30.23	23.33	1990 m
	D60	**1**	**Dagny Gustavsson**	**25.43**		**2280 m**
		5	Margareta Haraldsson	28.57		
		20	Barbro Börjeson	40.42		
	D55	10	Marianne Sellgren	34.22	23.46	2280 m
		12	Ingegerd Lusensky	38.26		
	D50	11	Marita Berg	34.40	24.17	2450 m
	D45	23	Eva Elnerud	43.54	24.23	2880 m
	D35	7	Karin Lindgren	47.10	26.30	3120 m
	D14	10	Frida Lindgren	31.01	22.03	2580 m
	D12	24	Zea Dumas-Peterson	43.10	21.52	2320 m
	U2	15	Björn Säfsten	34.58	18.42	2040 m
	Ö1	2	Svante Lindgren	32.15	29.06	2380 m
	Ö4	41	Erik Säfsten	77.06	26.02	2790 m
	Ö5	27	Sven-Erik Mosén	73.13	40.26	3640 m
	Ö7	28	Bernt Gustafsson	44.13	25.57	3180 m
		46	Lars-Göran Sörqvist	57.20		
		48	Roland Bäcklin	59.56		
	Ö8	7	Tommy Lindgren	44.47	34.08	5270 m
Veteranträffen, Österfärnebo						
2006-04-30	H60	11	Åke Gatelid	59.25	50.32	4580 m
		40	Bengt-Olov Törnqvist	79.33		
	D60	25	Barbro Börjeson	112.12	48.19	3170 m
	D50	10	Marianne Sellgren	97.27	55.29	3870 m
	Ö4	6	Lars-Olov Andersson	58.41	36.21	2700 m
Södertäljeorienteringen						
2006-05-07	H65	8	Åke Gatelid	47.39	41.30	4150 m
	D60	6	Barbro Börjeson	1.11.51	41.45	3400 m
	D55	9	Marianne Sellgren	59.56	43.40	3550 m

Tävling	*Klass*	*Plac.*	*Namn*	*Tid*	*Segrartid*	*Banlängd*
Närkedubbeln						
2006-05-13	H65	2	Åke Gatelid	23.25	23.10	2570 m
	H60	5	Anders Sellgren	23.19	21.05	2570 m
	D60	18	Barbro Börjeson	41.59	26.15	2160 m
	D55	15	Marianne Sellgren	34.47	21.37	2160 m
Närkedubbeln						
2006-05-14	H65	7	Åke Gatelid	45.32	42.21	4010 m
	H60	2	Anders Sellgren	38.24	35.19	4100 m
	D60	29	Barbro Börjeson	1.17.17	45.42	3370 m
	D55	20	Marianne Sellgren	1.10.44	36.38	3450 m
Stockholm City Cup, etapp 1						
2006-05-17	D-16	60	Frida Lindgren	25.40	16.48	2960 m
	D17-	127	Åsa Berg	23.33	15.53	2960 m
	H-16	22	Daniel Lindgren	20.13	16.34	3300 m
	H17-	139	Tommy Lindgren	20.35	15.33	3300 m
	M-16	3	Erik Lindgren	17.27	16.46	2340 m
		5	Anton Gyllenhammar	20.24		
		7	Emil Lindgren	21.00		
	U1	13	Svante Lindgren	19.45	13.55	1680 m
Årsunda-Rundan						
2006-05-20	H65	2	Åke Gatelid	36.59	36.40	4450 m
	D60	8	Barbro Börjeson	54.59	36.29	3710 m
	D55	5	Marianne Sellgren	48.49	38.56	3710 m
Alftafejden						
2006-05-25	H65	4	Åke Gatelid	32.16	29.21	3730 m
	H60	3	Anders Sellgren	31.06	27.42	4000 m
	D60	16	Barbro Börjeson	45.32	32.42	3140 m
	D55	14	Marianne Sellgren	44.36	33.50	3140 m
Alftafejden						
2006-05-26	H65	4	Åke Gatelid	29.31	27.47	4060 m
	H60	3	Anders Sellgren	43.01	40.03	4570 m
	D60	19	Barbro Börjeson	49.47	33.26	3710 m
	D55	23	Marianne Sellgren	48.18	30.44	3710 m
Stockholm City Cup, etapp 2						
2006-05-31	D-16	71	Frida Lindgren	26.30	16.07	2690 m
	D17-	142	Agneta Sörqvist	25.57	14.17	2690 m
	H17-	137	Tommy Lindgren	19.33	14.32	3210 m
	M-16	**1**	**Anton Gyllenhammar**	**15.18**		**2080 m**
		4	Oskar Lindén	20.16		
	M17-	29	Eva Elnerud	19.38	14.46	2610 m
Stockholm City Cup, etapp 3						
2006-06-15	D-16	48	Frida Lindgren	27.26	16.30	2670 m
	D17-	61	Åsa Berg	21.33	13.57	2670 m
	H17-	105	Tommy Lindgren	19.01	13.52	3000 m
		143	Fredrik Sörqvist	20.33		
	M-16	**1**	**Anton Gyllenhammar**	**16.53**		**2030 m**

OK Linné 2006-08-13

D10		Jenny Sidén	30.16
D14	20	Frida Lindgren	1.00.08
D35M	**1**	**Karin Lindgren**	53.49
D45	17	Eva Elnerud	1.18.21
D45M	3	Annika Zetterqvist	53.11
D55	7	Agneta Sörqvist	1.01.43
D60	**1**	**Dagny Gustavsson**	44.57
		Barbro Börjeson	1.16.03
D65	5	Eva von Heijne	46.47
H16	6	Daniel Lindgren	45.50
H40	7	Tommy Lindgren	55.12
	28	Roger Uddmäre	1.40.37
H60	16	Leif Berg	49.35
	32	Jan-Erik Holm	1.00.30
H65	2	Åke Gatelid	42.44
	12	J-O Malm	53.26
	23	Sten von Heijne	1.02.04
H70	11	Börje Blomqvist	1.04.36
Inskoln.		Otto Uddmäre	
U1	31	Svante Lindgren	25.42
	52	Henrik Nordström	34.14
Ö1	2	Annie Andersson	30.36
Ö7	20	Lars-Olov Andersson	50.18
	32	Lars Göran Sörqvist	57.50

Tierpssprinten 2006-08-19

D10	9	Jenny Sidén	16.17
D12	8	Zea Dumas-Peterson	16.14
	17	Emma Kügler	27.26
D14	14	Frida Lindgren	45.49
D16	21	Agnes Bäfverfeldt	1.02.41
D45	13	Annika Zetterqvist	1.05.21
D50	5	Marita Berg	47.39
D60	**1**	**Dagny Gustavsson**	31.15
D65	**1**	**Eva von Heijne**	32.29
H12	8	Erik Lindgren	12.38
	12	Emil Lindgren	13.05
	16	Elias Lallo	14.15
	35	Johan Sinervo	21.06
H14	26	Anton Gyllenhammar	1.04.39
H16	2	Daniel Lindgren	32.45
H60	12	Leif Berg	36.20
H65	6	Sten von Heijne	25.49
H70	7	Börje Blomqvist	35.35

Forts. Tierpssprinten 2006-08-19

U1	11	Svante Lindgren	14.35
	45	Henrik Nordström	21.42
U2	15	Björn Säfsten	17.11
U3	4	Philip Bergkvist	14.21
	11	Oskar Lindén	21.07
Ö1	4	Agnetha Säfsten	17.13
	5	Kerstin Sidén	17.40
Ö5	46	Sten von Heijne	1.12.01

DM Natt Rånäs OK, 2006-08-25

D55	3	Marianne Sellgren	1.31.27
D60	**1**	**Dagny Gustavsson**	50.03
H16	9	Daniel Lindgren	1.01.27

DM Lång OK Enen

D10	10	Jenny Sidén	1.23.32
D12	3	Zea Dumas-Peterson	37.46
D14	14	Frida Lindgren	44.52
D50	4	Marita Berg	50.25
D55	5	Ingegerd Lusensky	55.42
D60	2	Dagny Gustavsson	46.19
D65	**1**	**Eva von Heijne**	32.08
H16	2	Daniel Lindgren	43.08
H40	12	Tommy Lindgren	54.51
H45	9	Johan Hedin	53.53
H60	3	Leif Berg	48.31
H65	5	Sten von Heijne	45.20
	9	J-O Malm	49.33
H70	7	Joachim Tiefensee	1.01.07
	8	Börje Blomqvist	1.03.35
Inskoln.		Emilia Roos	
U1	7	Svante Lindgren	18.50
	33	Henrik Nordström	30.44
U2	10	Björn Säfsten	31.45
	23	Jakob Säfsten	50.20
U3	12	Emil Gyllenhammar	52.43
	14	Philip Bergkvist	54.51
U4	4	Agnes Bäfverfeldt	57.17
Ö5	16	Ulf Sidén	1.14.41
Ö6	7	Stefan Nordström	52.07
Ö7	6	Lars-Olov Andersson	38.42
	9	Jonas Lindgren	46.51
Ö8	3	Rein Lallo	44.41
	15	Karin Lindgren	1.15.32

DM Medelsdistans OK Roslagen 2006-09-02

D14	8	Frida Lindgren	40.09
D45	9	Eva Elnerud	1.11.10
D55	2	Ingegerd Lusensky	29.48
	3	Marianne Sellgren	34.11
D60	**1**	**Dagny Gustavsson**	24.34
	2	Margareta Haraldsson	29.12
D65	**1**	**Eva von Heijne**	31.20
H12	9	Emil Lindgren	28.21
	15	Erik Lindgren	34.42
H16	3	Daniel Lindgren	29.01
H40	4	Tommy Lindgren	29.22
H60	**1**	**Anders Sellgren**	25.02
	8	Leif Berg	34.17
	13	Bengt-Olov Törnqvist	37.14
H65	2	Åke Gatelid	25.16
	6	Sten von Heijne	35.40
H70	6	Börje Blomqvist	50.27
Ö4	5	S-E Mosén	51.23
	7	Torbjörn Persson	55.41

Vallentuna-Össeby OL 2006-09-09

H70	11	Börje Blomqvist	1.03.07
H65	9	Åke Gatelid	41.23
	20	J-O Malm	46.47
	25	Sten von Heijne	49.51
	29	Ulf Larsson	54.49
H60	**1**	**Anders Sellgren**	38.15
	13	Bengt-Olov Törnqvist	49.14
	21	Leif Berg	52.55
H21	6	Albin Elnerud	1.37.06
D65	3	Eva von Heijne	44.49
D60	**1**	**Dagny Gustavsson**	44.06
	4	Margareta Haraldsson	49.27
D55	7	Marianne Sellgren	1.04.23
D50	9	Eva Elnerud	53.18
Ö7	18	Lars-Olov Andersson	54.39

OK Triangeln 2006-10-01

D21	19	Åsa Berg	40.56
D50	5	Marita Berg	34.44
D60	2	Dagny Gustavsson	27.18
D65	**1**	**Eva von Heijne**	22.51
H16	8	Daniel Lindgren	26.52
H60	8	Leif Berg	25.13
H65	13	Sten von Heijne	26.59

Sigtuna OK Långdistans 2006-09-1(

D10	4	Jenny Sidén	25.02
	12	Julia Kronvall	30.12
D12	5	Zea Dumas-Peterson	29.29
H12	15	Emil Lindgren	28.36
	18	Erik Lindgren	29.27
	22	Johan Sinervo	30.39
	34	Elias Lallo	40.47
	36	Björn Säfsten	52.00
H14	22	Anton Gyllenhammar	46.27
	29	Oskar Lindén	57.02
H16	17	Daniel Lindgren	1.09.50
Inskoln	2	Emma Bergkvist	
U1	11	Anna Lallo	15.38
	33	Lina Waller	21.28
	41	Henrik Nordström	25.08
U2	**1**	**Emil Gyllenhammar**	20.21
U3	13	Philip Bergkvist	43.32
U4	**1**	**Agnes Bäfverfeldt**	48.21
Ö2	2	Brigitta Ljungberg	34.39

Upplands Regementes Sprint 2006-06-17

D50	3	Eva Elnerud	19.36
H12	2	Erik Lindgren	11.56
H16	6	Daniel Lindgren	16.55
H20	4	Albin Elnerud	20.57

Långhundra IF Medeldistans 2006-09-23

D14	14	Frida Lindgren	42.49
D50	7	Eva Elnerud	46.13
D55	5	Marianne Sellgren	31.51
D60	**1**	**Dagny Gustavsson**	21.52
	2	Margareta Haraldsson	24.30
	7	Barbro Börjeson	32.30
D65	3	Eva von Heijne	26.08
H12	15	Erik Lindgren	44.32
	17	Johan Sinervo	46.52
H16	3	Daniel Lindgren	24.49
H40	11	Tommy Lindgren	43.32
H50	21	Per-Åke Holm	46.53
H65	5	Åke Gatelid	27.13
	9	Sten von Heijne	30.14
H70	10	Joachim Tiefensee	40.27
Ö1	5	Anni Andersson	53.32
Ö5	12	Gunlis Samuelson	1.04.27
Ö7	12	Lars-Olov Andersson	44.25

Långhundra IF Långdistans 2006-09-24

D12	8	Emma Kügler	56.24
D21	3	Åsa Berg	1.09.04
D45M	**1**	**Annika Zetterqvist**	1.15.21
D50	7	Eva Elnerud	1.02.04
D55	3	Marianne Sellgren	57.00
D60	3	Margareta Haraldsson	1.01.46
	5	Barbro Börjeson	1.10.35
D65	**1**	**Eva von Heijne**	43.59
H16	12	Daniel Lindgren	48.19
H21	9	Albin Elnerud	1.32.41
H60	20	Leif Berg	58.56
H65	2	Åke Gatelid	39.45
	7	J-O Malm	46.11
	15	Ulf Larsson	52.30
	19	Sten von Heijne	56.44
U1	10	Henrik Nordström	1.01.20
Ö1	**1**	**Maria Morgensterns**	58.38
Ö2	8	Birgitta Ljungberg	1.05.17
Ö4	2	Gunlis Samuelson	57.30
Ö5	8	Stefan Nordström	55.07
Ö8	10	Lars-Olov Andersson	1.19.45

Oktober-racet OK Enen 2006-10-21

D10	2	Julia Kronvall	22.07
D55	4	Ingegerd Lusensky	29.12
	5	Agneta Sörqvist	29.32
D60	**1**	**Dagny Gustavsson**	22.49
	3	Margareta Haraldsson	25.08
D65	3	Eva von Heijne	25.36
H12	13	Johan Sinervo	23.29
H21	86	Albin Elnerud	41.47
H5	26	Lars Göran Sörqvist	48.19
H60	44	Jan-Erik Holm	38.44
H65	11	J-O Malm	26.58
	17	Sten von Heijne	29.57
U1	**1**	**Lina Waller**	23.56
U2	2	Adeline Graalheim	23.28
	4	Lucas Holgersson Rohdin	26.06
	5	Sophia Karlsson Ek	35.47
Ö4	7	Eva Elnerud	34.32
	18	Sara Nordström	46.23
	20	Stefan Waller	50.27
	22	Annsofie Kronvall	50.45
	29	Andrew Routh	1.07.49

Rodhenloppet

D55 (4)

1	**Länna IF/Sigtuna OK**	40.17
	Birgitta Eriksson	
	Dagny Gustavsson	

DM Stafett IF Thor 2006-09-04

D16 (8)

5	Sigtuna OK 1	3.55.28
	Karin Hedin	1.47.26
	Agnes Bäfverfeldt	1.00.07
	Frida Lindgren	1.07.55

D150 (6)

3	Sigtuna OK 1	2.14.13
	Marianne Sellgren	20.10
	Eva Elnerud	32.26
	Ingegerd Lusensky	51.37

D180 (2)

1	**Sigtuna OK 1**	1.57.50
	Eva von Heijne	49.57
	Margareta Haraldsson	31.12
	Dagny Gustavsson	35.41

H120 (13)

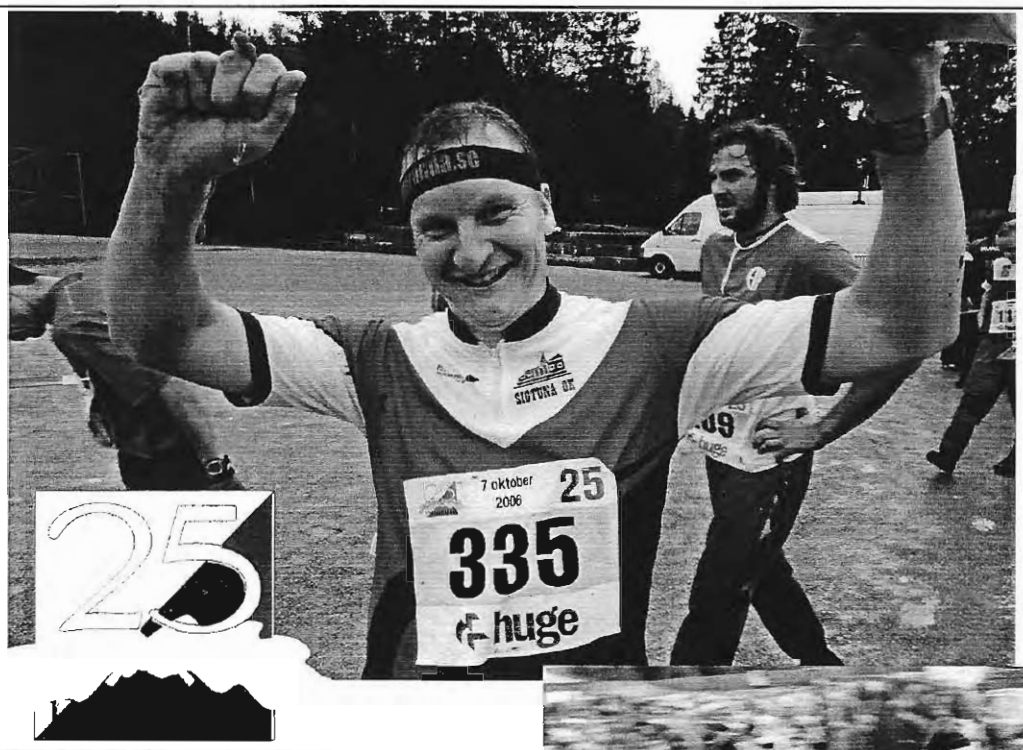
7	Sigtuna OK 1	3.24.33
	Tommy Lindgren	58.36
	Johan Hedin	47.18
	Roger Uddmäre	1.38.39

H150 (16)

10	Sigtuna OK 1	4.38.13
	Peter Landenmark	1.26.48
	Per-Åke Holm	1.40.30
	Gunnar Bergh	1.30.55

H180 (15)

1	**Sigtuna OK 1**	1.57.30
	Åke Getalid	43.09
	Bengt-Olov Törnqvist	35.41
	Anders Sellgren	38.40



Sigtuna OK kämpade väl i 2006 års regniga 25-Manna

Thomas Kugler säkrade 266:e platsen

Det är den tuffa omstarten som gäller för de hårda

Sträckorna 23 och 24 lyckligt i mål, Gunlis och Lina

Vi lät finnarna vinna igen, Kalevan Rasti. Dom behövde hinna med båten hem

Ett litet fotoreportage från den spännade upplösningen av 25-manna. Fotografen var rädd om utrustningen och inväntade omstarten innan han och familjens löpare for ut till tävlingen. Där av bara bilder från slutet.

Foto: Keith Samuelson

SKIDOR/SKIDORIENTERING 2007

Skidspår
Skidspåren prepareras med snöskoter så snart snötillgången medger.

Elljusspåret (2,4 km) kommer att snöpackas (hela bredden) samt när snötillgången medger även dras med spårkälke. Spåren kommer att dras på kanterna. Löpare och fotgängare uppmanas att utnyttja mittremsan.

Ragvaldsbospåret (6 km)
Spåret, som blev mycket populärt förra säsongen, utgår från Hällsbostugan via vägen mot Glädjen (Burmavägen) och ner på stigarna mot ängarna norr om Ragvaldsbovägen. Spåret snitslas med **gul/röd** snitsel.

Skogsspåren (5 resp 7 km) utgår också från Hällsbostugan och snitslas med **blå** snitsel. Dessa spår kräver normalt mera snö än övriga spår för att kunna prepareras med skoter.

Spårkartor finns i Hällsbostugan och på hemsidan under "Föreningsinfo SKIDOR/SPÅR"

Tävlingar
Under vintern kommer det att finnas ett antal möjligheter att tävla i längdskidor eller skidorientering. Tävlingsprogrammen kommer att redovisas på hemsidan samt hängas upp i stugan. Är man medlem i en idrottsförening som är ansluten till svenska skidförbundet har man automatiskt skidlicens (försäkring mm).

Träningsbanor finns alltid.
För de som vill åka skidorientering men ej tävla finns det vid alla tävlingar även träningsbanor (direktanmälan). Vid längdskidtävlingar finns oftast motionsklasser.

Egna arrangemang
Om vi får tillräckligt med kvarliggande snö planerar klubben att även i år arrangera en enklare distriktstävling (träningstävling) i skidorientering med klubbstugan som tävlingscentrum.
Barnens Vasalopp skall vi också försöka genomföra.

Klubbmästerskap
Klubbmästerskap i längdskidor kommer att som vanligt genomföras på elljusspåret. Vår ambition är att även arrangera klubbmästerskap i skidorientering vilket vi till mångas glädje lyckades med förra året.

Information
Upplysningar om olika arrangemang och spår enligt ovan kommer att återfinnas på Sigtuna OK hemsida (klubben online):
www.svenskidrott.se/a/sigtunaok_ol

/Sten

Julkalendern

(Bingolotto)

Julkalendern säljs varje år från oktober fram till jul.
Genom att köpa eller sälja Julkalendern
stöder du Sigtuna OK.

Köp DIN egen kalender på följande ställen:

- **Hällsbostugan**
- **OK/Q8**
- **kiosken på Vallgatan.**

Av Eva von Heijne, Börje Blomqvist och Leif Berg kan ni få kalendrar för försäljning.

LYCKA TILL MED FÖRSÄLJNINGEN!