KÄRRLEKEN

Nr 138 Årgång 37 Juni 2007
Medlemsblad Sigtuna Orienteringsklubb

I nummer 138

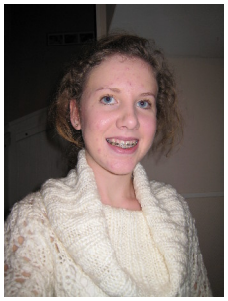
Ordförade har ordet	**4**
Vårsäsongen 2007	**5**
Blekinge Resan	**6 - 7**
Upptakslägret	**8**
TIOMILA 2007	**9**
Stockholm City Cup	**10 - 11**
Olägret	**12 - 13**
Ungdommsbucklan/Träningspriset	**14**
Framgångar på ungdomssidan	**15**
Åsa Berg	**16**
Medel KM resultat	**18**
Sigtuna OK Aktiviteter Augusti 2007	**19**
Sigtuna OK:s medlemmar	**20 - 25**

Nästa presstop kommer att vara den 1 november 2007

Björn Säfsten ska springa ut på 3:de sträckan på TIOMILA 2007.

Hej !

Jag, Frida Lindgren har tagit på mig uppdraget som redaktör på våt klubbtidning. Här är min mail och hemadress så ni vet vart ni ska skicka det som ni vill ha med i tidningen:



Mail: fritte_l@hotmail.com

Adress: Frida Lindgren
Stenstalund
195 96
Rosersberg

Tel: 08-590 361 36

Jag ser hemskt gärna att ni skickar lite bilder från tävlingar m.m till nästa tidning så att jag kan använda dem i olika artiklar.

Viskningar till Koskällan

•Januari 2007
vid tränings OL vid Sjudargården hittade bengt boström en kraftledning som ej var med på kartan.
Fel, fel, fel den var med.

•5/12-2006
Cobran glömde igen att vara stugvärd. Han skulle vara stugvärd den 24/10

Ordföranden har ordet

Hej alla klubbmedlemmar. Jag har precis kommit hem från klubbens vårmöte vid Hällsbostugan. Vi började med att genomföra en Stafettspatt som arrangerats för att testa det nyinköpta dataprogrammet inför DM-stafetten i september. Resultatet var i stort bra men det finns behov av djupare studier för att få korrekta resultatutskrifter. Efter mycket eftersnack och dusch så bjöd Uttern på grillkorv och vi genomförde vårmötet vid utegrillplatsen. Efter veckor av värmebölja så var det skönt med svalare luft. Vi fick till och med känna på några regnskurar. Vårsäsongen är slut och det stundar sommar och semester. Det innebär också en hel del orienteringsmöjligheter i form av flerdagarstävlingar. Om ni inte tänker springa så hoppas jag att ni håller igång på annat sätt. Glöm inte att njuta av behövlig vila också. Vårsäsongen har bjudit på träningar av diverse typer. Ungdomsverksamheten har genomförts på ett fantastiskt bra sätt. Inom klubben har vi bl a genomfört Nattugglan, Spatt, KM klassisk och KM terräng. På distriktsnivå har DM sprinten genomförts. Vad gäller klubbens engagemang i tävlingar så är planeringen av DM stafetten i full gång. Den genomförs den 9 september tillsammans med Stockholm. Om ni missat det så är Roger Uddmäre tävlingsledare. 10-Mila 2008 är fortfarande på planeringsstadiet. Roland Bäcklin är ansvarig för TC och S-E Mosén ingår i styrelsen för ORU (OrienteringsRingen i Uppland). Efter mycket arbete av Johan Hedin under 2006/2007 för att få en ekonomisk uppgörelse av karträttigheterna kunde en överenskommelse göras där klubben får 35 000 kr. ORU tar på sig ansvaret för att revidera Rosersberg Norra och nyproducera Södra delen. Den som utför arbetet är Leif Berg som gör ett fantastisk jobb både i skogen och vid Ocad-programmet. Den planerade klubbresan till Åland fick inställas pga för få anmälningar. Vi måste fundera noga till nästa vår om och när en mindre ambitiös resa kan genomföras. Jag anser fortfarande att det är bra för gemenskapen om man kan genomföra en klubbresa. Ha en riktigt skön sommar.

Gunnar Bergh

Ritad av Svante Lindgren

Vårsäsongen 2007

Nu är det snart dags att summera vårsäsongen. Vi har deltagit med lag i Rånässtafetten och i 10-milakavlen. Den förstnämnda en tävling som jag personligen helt förträngt.

I 10-mila saknade vi herrlag, men i övrigt var vi representerade i ungdoms-, dam- och veteranklass.
Jag tror de flesta av oss som var med i Eskilstuna tyckte det var väldigt roligt. Särskilt nöjda var nog våra ”sistasträckslöpare” i dam- och veteranklassen att de hann i mål innan mörkret föll. För ungdomarna är det nyttig erfarenhet att få vara med i dessa stafetter.

Järfälla OK arrangerade Lång-KM åt oss och L-100 IF med ca 40 deltagare från Sigtuna OK, varav ungefär en tredjedel var ungdomar. Vi erbjöds fin terräng och bra orientering.

Terräng-KM är också avklarat och även det med bra deltagande speciellt på ungdomssidan. Var själv med för första gången och tyckte det var ett kul arrangemang. Vi kanske skall marknadsföra det bättre. Tack alla som hjälpte till.

Summerar vi säsongen hittills tycker jag det har varit högt deltagande på våra tisdagsträningar och KM. Däremot sämre med deltagandet på ”riktiga” tävlingar. Ingen skillnad mot tidigare år alltså.

Tittar vi framåt har vi i skrivande stund närmast Vårmötet med SPAT-stafetten den 12 juni och KM medeldistans den 14 juni. Vi har en tisdagsträning den 19 juni i Laggatorp. Samma kväll arrangerar vi KM medeldistans åt L-100 IF.

Därmed upphör klubbens organiserade orienteringsverksamhet före sommaruppehållet. Men orienterandet behöver inte ta slut för det. Det finns en hel del semestertävlingar från midsommar och framåt. Titta i tävlingsprogrammet. Det finns kanske någon tävling i närheten av där ni skall vara.
Senast jag var in och tittade på anmälningarna till 5-dagars i Östergötland var det 30 anmälda från Sigtuna OK. Det tycker jag är glädjande många.

Tack alla som ställt upp som banläggare till tisdagsträningarna. Utan er hjälp går det inte att hålla igång verksamheten.
Tack B-O för allt bistånd och lycka till på er långa fjällvandring.

Ha en skön sommar!

Åke G

Blekinge resan

Dagen började inte lika tidigt som vi trodde, vi var tvungna att åka lite senare så att 9:orna skulle hinna göra sina nationella prov. Kl 12:45 började vi åka mot Blekinge. Resan tog lång tid men vi var ändå framme tidigare än vad som stod på programmet. Jag (Frida) sov nästan hela vägen, jag var trött för att jag hade tagit en åksjuke tablett. Vi stannade och åt på en restaurang, vi hade förbeställt mat så det gick lätt och smidigt. Jag pinade i mig min kalkonsnitzel, Emil vägrade att äta sin och Erik var glad att han hade tagit ponfritt och korv.

När vi var framme så backade vi upp våra saker och sen så gick vi ock åt och sen var det marsch ner i ”sängen”, eftersom det skulle vara släkt kl 22:00.

Nästa dag började tidigt, kl 8:00. När vi vaknade så låg Emil på golvet hans förklaring var:
- Det var skönare här en på luftmadrassen.

Vi packade och åt frukost och satte sig uppland i bussen och började åka till TC.
När vi väl var framme vid TC så höll vi på att blåsa bort. Det var geiggit och blåsigt. Det var många som fick ge upp när de skulle sätta upp sina tält. Men som tur va så va det inomhus dusch där man kunde stå och värma sig.
Orienteringsmässigt så gick det så där idag. Det gick bäst för Daniel som kom 3:a i H16, Jag kom sist i D16, Emil kom sist i H14 och Erik fick inget resultat eftersom han inte stämplade ordenligt vid en kontroll.

När vi kom tillbaka så fick man roa sig själv. Jag, Emil, Erik och Tommy spelade kort. Lite senare på dagen så gick vi till idrottshallen och spelade lite basket.

Nästa dag började med att vi gick upp och åt frukost. Sen väntade en lång väg till TC. Det var 1,7 km på öppen mark och idag så blåste det ännu mer och det regnade, en toppen start. Och roligare blev det, det var 1,7 km till start och

även där var vägen dit på en öppen äng där det blåser och regnar. Och ca 300 m så stank det bajs. Emil startade först, han kände sig lite raslig med sprang ändå. Sen var det min tur och sen Daniels och Eriks. Jag sa innan start
– Det kan ju ialefall inte gå dåligare än igår, eftersom jag kom sist då. Men dåligare gick det. När jag var vi 3: an så hade jag varit ute i 40 min och det hade nästan bara gått dåligt så då bestämde jag mig för att bryta. När jag var på väg tillbaka så träffade jag Daniel som också skulle bryta, p.g.a. en sträckning i låret. Emil gick runt eftersom han inte mådde så bra och Erik kom på slutet men var nöjd eftersom han kom runt. Duschen var inte lika lyxig som lördagen utan var i dag i en lada som även den inte luktade så gott.

Hem resan gick bra. Vi åt på samma ställe men den här gången fick det bli ponfritt och korv för Emil och mig med. Vi var hemma ca 22:00.

Skrivet av: Frida Lindgren

UNT-CUPEN

Till årets upplaga av UNT-cupen har vi fyra lag anmälda. Med bara en vakant plats innebär det att vi har 27 (!) ungdomar som ska delta.
De tävlingar som ingår i UNT-cupen är Tierps SOK 12/8, L-100 IF 25/8, Vallentuna-Össeby OL 2/9 och OK Linné 23/9.

SigtunaEliten
Agnes Bäfverfeldt (D16), Emil Gyllenhammar (H12), Anton Gyllenhammar (H14), Daniel Lindgren (H16), Erik Lindgren (H12), Frida Lindgren (D16), Svante Lindgren (H10).

Sigtuna Boys
Philip Bergkvist (H14), Kevin Björk (U2), Elias Lallo (U3), Emil Lindgren (H14), Johan Sinervo (H14), David Smeds (U3), Björn Säfsten (H14).

Sigtuna Girls
Linda Clément (D12), Zea Dumas-Peterson (D14), Linnéa Holm (D12), Malin Johnson (D12), Sophia Karlsson Ek (D12), Julia Kronvall (D12), Jenny Sidén (D12).

Sigtunas Snabba Stigspringare
Emma Bergkvist (U2), Lucas Holgersson Rohdin (U2), Kristoffer Landenmark (U1), Henrik Nordström (H10), Oskar Svärd Gedda (U1), Otto Uddmäre (H10).

UPPTAKTS-LÄGER

Helgen 17-18 mars var det dags för det årliga upptaktslägret för klubbens ungdomar. Vi samlades kl. 13.00 i Hällsbostugan, 13 deltagare och några ledare. Vi inledde lägre med en namnlek, och fortsatte sen med en lek där man blev tvungen att sitta i varandras knän. Läskigt först, men sen väldigt roligt. Efter lekarna var det dags för lägrets första OL-övning, kart-teckentavlor. Två och två gällde det att hitta kontroller i och utanför stugan. Vid varje kontroll fanns ett karttecken som man skulle rita av i form av en landskapsvy. De fina bilderna har funnits för beskådan i Hällsbostugan under våren.

Sen laddade vi upp med lite frukt, bytte om och gav oss ut i skogen. Nu var det stjärn-OL som stod på programmet. Det fanns flera banor att välja på, både lätta och en del lite svårare. En del löpare var lite ringrostiga efter vinteruppehållet, men snart var det full fart på alla. Några sprang t.o.m. alla banor. Efter väl genomförd träning väntade dusch och varm bastu i stugan. I år fanns det ingen snö att rulla i men tjejerna sprang ut ändå och svalkade sig mellan bastubaden.

Till middag fick vi spagetti och köttfärssås. När alla ätit färdigt bar vi ut stolarna till omklädningsrummet och flyttade undan borden så att vi kunde bädda. Sen var det bara att vänta på att det skulle bli mörkt. I skymningen klädde vi oss varmt och letade fram våra ficklampor. Nu skulle vi ut på mörkerspår! I ficklampsskenet följde vi reflexspåret genom skogen och nådde till sist vårt slutmål. Där fanns en härlig brasa och vi kunde grilla både korv och marshmallows. Tillbaka i Hällsbostugan blev det tid för fria lekar (kurragömma inne i stugan blev favoriten!) innan alla somnade snabbt efter dagens aktiviteter.

Söndag morgon vaknade vi som vanligt tidigt, i alla fall de flesta. När alla packat ihop sina saker och vi flyttat tillbaka möblerna kunde vi äta frukost. Det är mysigt att äta frukost i stugan. Det gör vi i stort sett bara en gång om året, i samband med Upptaktslägret. Idag var det lägerkavle som stod på programmet. Vi fick ihop fyra lag med tre deltagare i varje. Lagom till starten började det snöa och regna. Eftersom det bara var några få plusgrader blev det snart väldigt, väldigt kallt. På första sträckan blev det lite fel i början, men det ordnade upp sig. Snabbast runt var Otto i lag 3, som växlade ut till Kevin på andrasträckan. Kevin behöll ledningen för sitt lag. Men till slut var det lag 4 som vann, efter en stark upphämtning av Emil på sista sträckan. I vinnarlaget sprang Lina Waller, Maja Welander och Emil Gyllenhammar.

Efter kavlen var det skönt för alla frusna med stela fingrar och kalla tår att duscha varmt och basta. Sen var det bara avslutning med fika och prisutdelning kvar. Medaljer till segrarna i lägerkavlen och en varsin ficklampa till alla lägerdeltagare. Trötta men nöjda kunde sedan alla åka hem.

Skrivet av Åsa Berg

Tio-mila 2007 28 april.

Redan klockan 7:30 gick avfärden från Berg i Steninge.

Framme i Gröndal/ Eskilstuna vid nio snåret.

Vi möttes av solsken och blåst, letade reda på vår avvisade plats.
Som vanligt långt bort från TC, men denna gången nära starten.
Började med att sätta upp tältet, så anlände de förväntansfulla ungdomarna med lika förväntansfulla föräldrar samt syskon.

I år ställde vi upp med två ungdomslag
Team Lindgren(Daniel, Erik, Emil, Frida)
Team Sigtuna (Anton G, Emil G, Björn S, Agnes)
Startkillarna Daniel och Anton gjorde sig i ordning och begav sig till start.
Vi andra befann oss på en höjd med bra utsikt över starten.
Startskottet gick och lagen myllrade iväg.
Vi tog oss bort till själva motorarenan där växlingarna skulle ske. Där fanns en storbildsskärm som sände utifrån banan. Vi lyckades se både Daniel och Anton på skärmen.
Nu började väntan för de andra ungdomarna, lång för en del, kortare för andra.
Det visade sig att det fanns mycket stigar nära TC, så det var inte så lätt, men
båda lagen gjorde en strong insats och klarade sig runt utan några stora missar. Jag tror att alla var nöjda med sina lopp, det var i alla fall vi ledare.

Nästa år i Rosersberg siktar vi på 3 ungdomslag.

Start 14:00 nu startade damerna.
I år ställde vi upp med Lina (förkyld), Johanna, Eva E, Karin L och Åsa, vi lyckades klara oss med bara en omstart.
Eftersom det var lättsprunget så var det långa banor. Alla banor utan mellersta passerade järnvägen på en hög specialbygd bro.

Agnes Emil G

Start 18:00 nu startade våra veteraner.
Två lag hade vi med i år.
Lag 1, Åke, Margareta, Pelle
Lag 2, JO Malm, Loa, BO
Veterankampen vann Lag 1.

Nu började det bli sent, alla var nöjda och lyckligt i mål.
Vi packade ihop och reste hem.
Var hemma hos Berg i Steninge 23:30 på kvällen, en lång dag var slut.

Resultat	plats/Antal startade lag
Team Sigtuna	334 / 382
Team Lindgren	249 / 382
Damer	327 / 372
Veteran Lag 1	78 / 133
Veteran Lag 2	101 / 133

Eva E

Emil och Emil

Stockholm City Cup

Änkligen var det dags att dra in till Stockholm och springa lite stadsorientering. Istället för att springa mellan granar och stenar så får man springa mellan soptunnor och parkbänkar.
Stockholm city Cup är som ni hör en cup, som är indelad i 3 deltävlingar. De två första resultaten läggs ihop och på den sista tävlingen så är det jaktstart (, dock bara för det allra bästa).

Etapp 1; Rålambshovsparken

Den första etappen gick i Rålambshovparken. Som vanligt så kryllade det av orienterare på det lilla TC i utsidan av parken. Vi som sprang var Anton och Emil Gyllenhammar, Frida, Emil, Frida Lindgren, Daniel och Erik Lindgren, Philip Bergkvist, Åsa Berg, Eva och Albin Elnerud, Agneta och Fredrik Sörqvist. När man gick och hämtade sin nummerlapp så blev man lite pirrig, men som vanligt så går det över när man har startat. Klockan var 19:00 och det var dags för mig att ställa mig på rampen. På Stockholm City Cup så är det inte en vanlig start utan man går upp på en ramp och sedan säger de till när det är dags för en att starta och då går man kartan. Alla på rampen hoppar för att hålla sig varma, eftersom det ”nästan” blåste storm. När man står längst fram på rampen så kommer nervositeten igen.

- Nu kan du starta, sa det till mig och jag sprang i väg.

I samma sekund man får kartan så försvinner nervositeten, ialefall för mig. Ungefär på mitten av banan så hade alla en kontroll ute på en ö, aa på en ö låg den så det var bara att börja bada, fast det var inte så djupt, ungefär till knäna. När alla var i mål så verkade alla rätt nöjda.

Resultat

D16 (62)	43	Frida Lindgren	31:39
H16 (106)	17	Daniel Lindgren	20:21
	66	Anton Gyllenhammar	27:03
	88	Emil Lindgren	38:07
	89	Philip Bergkvist	39:33
D17 (168)	113	Eva Elnerud	30:08
	131	Agneta Sörqvist	34:42
		Åsa Berg	Ej godk.
H17 (300)	140	Tommy Lindgren	23:04 B
	159	Fredrik Sörqvist	23:53 B
	165	Albin Elnerud	24:10
M16 (19)	1	Erik Lindgren	14:21
	6	Emil Gyllenhammar	18:40

Philip Anton Tommy

Etapp 2: Årsta

Lika nervös på denna etapp, fast lite mera faktiskt. För just när jag ska starta så säger speakern att :

- Nu startar det sidade fältet i D16!

Så jag hade fått en start tid precis då de allra bästa i D16 startade. Så väl ute is skogen så blev jag omsprungen av nästan alla, kändes det som i alla fall. Alla andra verkade också väldigt nöjda med sina lopp.

Resultat

D 16 (66)	47	Frida Lindgren	27:02
H 16 (107)	21	Daniel Lindgren	19:17
	71	Anton Gyllenhammar	25:12
	84	Emil Lindgren	30:23
	95	Philip Bergkvist	40:57
D 17 (167)	108	Eva Elnerud	26:02
H 17 (302)	158	Albin Elnerud	23:05
	160	Tommy Lindgren	23:18
	164	Fredrik Sörqvist	23:23
M 16 (37)	5	Emil Gyllenhammar	22:18
	11	Erik Lindgren	24:35

Final: Tantolunden

Finaletapp i Tantolunden, en park med massor av kollonistugor. Daniel missade jaktstarten med liten marginal, men gjorde ett bra lopp. Det var bra banor och avslutningen var riktigt klurig.

Resultat:

D 16 (45)	25	Agnes Bäfverfeldt	28:54
		Frida lindgren	ej start
H 16 (91)	4	Daniel Lindgren	17:32
	63	Anton Gyllenhammar	28:48
	67	Emil Lindgren	30:57
	78	Philip Bergkvist	39:37
	79	Björn Säfsten	42:54
D 17 (150)	114	Eva Elnerud	32:50
	118	Agneta Sörqvist	35:26
H 17 (266)	117	Tommy Lindgren	21:00 B
	126	Albin Elnerud	21:39
	147	Fredrik Sörqvist	23:16
M 17 (63)	43	Annika Zetterqvist	35:24
M 16 (14)	5	Emil Gyllenhammar	31:30

Skrivet av: Frida Lindgren

OLägret 2007

I år arrangerade Upplands OF ett stort gemensamt läger för alla ungdomar i Uppland. Från Sigtuna OK blev vi till slut 8 deltagare, Linda, Emil G, Malin, Julia, Erik, Emil L, Johan & Daniel, plus en ledare, Åsa. Lägret hölls i Östervåla, i samband med Sprint-DM, 9-10 juni.

Vid sprint-DM gick det riktigt bra för Emil G och Erik i H12-klassen. Emil blev 7:a på tiden 6:28, och Erik blev 3:a på 5:53, endast 10 sekunder från segern. Grattis Erik till DM-bronset!

Lägret var indelat i fyra olika grupper: Vit, Gul, Orange och Violett. Vi hade deltagare i tre av grupperna, så här berättar Malin, Johan och Daniel om vad de fick göra.

OLägret – Gul grupp
När vi kom på lördagen började vi med Sprint-DM. Sedan åt vi fältlunch. Efter lunchen var det dags för en tvåmanna-stafett. Efter lite eftermiddagsfika var det ”fri tid”, då spelade vi kort och läste. På kvällen hade vi femkamp. Kl. 22^{00} skulle det vara tyst och släckt, men ingen kunde hitta lysknapparna. Men runt 23-tiden efter kuddkrig och bus hittade vi knapparna och kunde släcka och sova.
7^{30} på söndag morgon var det väckning och frukost. På förmiddagen sprang vi två orienterings-slingor och efter lunch och avslutning var det dags att åka hem.

Jag tyckte det var roligt att vara på läger, åker nog nästa år också.

Malin Johnson, D12

OLägret – Orange grupp
Den 9-10 juni var det dags för träningsläger i staden Östervåla. Till lägret kom barn och ungdomar från hela Uppland så det var många deltagare. Vi från Sigtuna var ett gäng på cirka 10 orienterare och vi bodde i en stor sporthall. Alla var uppdelade i olika grupper som hette vita, gula, orangea och violetta gruppen.

Den första dagen började med en sprint tävling i ett villaområde i Östervåla. Efter tävlingen bytte alla om och laddade igen för den kommande träningen. Jag fick ingå i den orangea gruppen och vi delades in i mindre grupper med sju orienterare i varje. Vår träning var att på fyra timmar gå och leta rätt på olika kontroller i skogen. Vissa kontroller var tidsangivna vilket innebar att om vi var där en viss utsatt tid så fick laget extra poäng. Det fanns också bemannade kontroller där vi skulle utföra olika saker som till exempel att kasta en stock så långt som möjligt.

Andra dagen skulle vi springa en liten stafett i skogen. Men tränarna hade tagit bort kod-siffrorna och satt ut tre kontroller på varje ställe för att göra det svårare. Det enda sättet att hitta rätt kontroll var att titta mycket noga på kontrolldefinitionen.

Lägret avslutades med att en vinnare utsågs. Det blev lag 1 i den orangea gruppen som vann tävlingen. Det här träningslägret gick ut på att lära känna nya killar och tjejer från andra klubbar, förbättra sin orientering och – sist men inte minst – att ha väldigt roligt!

Rapport från en nöjd Johan Sinervo

OLägret – Violett grupp
Vi började precis som alla andra grupper att äta lunch vid TC för att sedan ta buss 844 mot Uppsala och vi steg av vid Svina. Om någon på rak arm, utan att titta i en kartbok, kan säga vart denna ort/by/hus ligger så blir jag imponerad.
När vi steg av så fick vi ett lätt mellanmål samtidigt som ledarna delade in oss i lag, varefter lagen började starta. Det var inget högt tempo, alla gick men det räckte. Ryggsäcken var inte så mysig efter ett par timmar.
Våran uppgift var att ta sig runt en orienteringsbana utan ringar runt kontrollerna utan där det stod beskrivet var kontrollerna var. Att veta vart kontrollerna skulle sitta på kartan var inga problem men att sedan hitta dom i verkligheten var lite mer problematiskt.
Kartan var i skala 1:100 000 och den var ifrån början på 1900-talet så det fanns inga ringar för höjderna utan det var mer en teckning av terrängen.
En grupp lyckades få lift med en traktor en bra bit på väg till första, som det var ca 7 km till, så de var före ledarna till ettan.
Med en halvtimma.
Vid ettan så skulle vi ta oss över ett rep utan att nudda det och bara använda varandra och en pinne.
Sen var det bara att fortsätta till tvåan, och när vi hittade den så var det dags att laga middag.
Denna gourmet-middag bestod av stekt korv och potatismos. Den smakade faktiskt jättebra och jag är inte direkt förtjust i pulvermos och korv men efter 2-3 timmar i 25-30 gradig värme så åt man allt som gick att äta.
När vi hittade trean så var det ingen där så vi satt oss ner och väntade. Tillslut ringde en från OK Enen till ledarna och de sa att vi skulle till en stuga på andra sidan sjön så det var bara att börja promenera igen.
Nu vet jag inte så mycket av vad den stora gruppen gjorde eftersom jag, Albin och några till ville vara lite intelligenta och välja ett bättre vägval men det gick inte som planerat eftersom vi inte visste vart stugan låg. Men efter många svordomar och många dopp i mossar och väldigt många rivsår lyckades vi hitta badplatsen där vi skulle tillbringa natten.
Nu så åt vi lite till och satte upp tälten och sen så var det tänkt att det var dags att sova, men flera satt uppe vid brasan och pratade så för de flesta så blev det väl 2-3 timmars sömn och för ett fåtal så blev det en sömnlös natt.
Väckningen vid 06:30 var inte så omtyckt av alla men alla klev upp och åt den fina frukosten.
Nu var det bara att packa ihop sin packning, fylla på vatten och sen var det dags att börja gå igen, och när vi kom till station nummer ett för dagen så skulle vi bygga ett torn eller något som utan hjälp av träd eller annat skulle klara av att hålla med en i laget högst upp, och minsta tillåtna höjd var 2 m. Dessa torn fick de mest konstiga former, allt ifrån en enkel trefot till en stege som hölls upprätt av lagmedlemmar till en underlig kreation av lag ett som lyckades, men ett tag efter alla andra.
Den sista stationen bestod av orientering men inte vilken orientering som helst. Vi fick en karta och ett papper med avfotade kontroller som vi skulle hitta. Detta resulterade i mitt fall att jag fick ännu fler rivsår och ramlade ner i ett brännässelsnår och det var inte optimalt för att springa fort.
Efter detta så var det bara en liten bit kvar att gå där vi blev hämtade av föräldrarna.

Det är med hat-kärlek jag ser tillbaka på det här lägret, det var jobbigt men det kändes bra dagen efter när du fått vila lite. Men det var roligt och det var en speciell upplevelse.

Av: Daniel Lindgren

Ungdomsbucklan 2007

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 ställningen ut 15 juni:

1.	Daniel Lindgren	65poäng
2.	Erik Lindgren	59poäng
3.	Frida Lindgren	52poäng
4.	Björn Säfsten	48poäng
5.	Emil Lindgren	47poäng
6.	Johan Sinervo	41poäng
7.	Emil Gyllenhammar	35poäng
8.	Anton Gyllenhammar	33poäng
9.	Agnes Bäfverfeldt	32poäng
10.	Svante Lindgren	30poäng
11.	Malin Johnson	25poäng
12.	Linnéa Holm	23poäng
13.	Zea Dumas-Peterson	22poäng
	Julia Kronvall	22poäng
15.	Linda Clément	20poäng
	Jimi Hübinette	20poäng
	Otto Uddmäre	20poäng
18.	Philip Bergkvist	19poäng
19.	Jenny Sidén	15poäng
20.	Justina Björk	14poäng
	Therese Wennersten	14poäng
22.	Kevin Björk	13poäng
	Karin Hedin	13poäng
	Oskar Lindén	13poäng
25.	Sophia Karlsson Ek	11poäng
	Henrik Nordström	11poäng
27.	Lucas Holgersson Rohdin	10poäng
	William Rosendahl	10poäng
29.	Anna Nordström	9poäng
30.	Emma Bergkvist	8poäng
	Gustaf Berglund	8poäng
32.	Elias Lallo	7poäng
	Isak Nordström	7poäng
	David Smeds	7poäng
	Maja Welander	7poäng
36.	Jakob Säfsten	6poäng
37.	Markus Karlgren Johansson	5poäng
	Kristoffer Landenmark	5poäng
	Alexander Poppelstam	5poäng
	Lina Waller	5poäng
41.	Oskar Svärd Gedda	4poäng
	Felix Törnqvist	4poäng
43.	Teodor Uddmäre	2poäng
44.	Erik Hedin	1poäng
	Gunnar Hedin	1poäng

Träningspriset 2007

Träningspriset är också ett vandringspris som delas ut till barn och ungdomar upp till och med 14 år. Den som har tränat flest gånger under året vinner. Så här såg 10-i-topp ut 15 juni:

1.	Björn Säfsten	32gånger
2.	Erik Lindgren	29gånger
3.	Emil Lindgren	25gånger
4.	Johan Sinervo	21gånger
5.	Svante Lindgren	18gånger
6.	Jimi Hübinette	17gånger
7.	Otto Uddmäre	16gånger
8.	Justina Björk	12gånger
	Therese Wennersten	12gånger
10.	Kevin Björk	11gånger
	Zea Dumas-Peterson	11gånger
	Anton Gyllenhammar	11gånger

Framgångar på ungdomssidan

Genom ett långsiktigt arbete under många år från alla ungdomsledare kan vi verkligen se ett positivt resultat. Det har under de senare åren bildats en kärna av ungdomar och ledare som vi tycker är jättekul. Framgångar bland ungdomarna märks nu i att vi får mycket bra representation i en av säsongens höjdpunkter. I år är 5 ordinarie och 2 reserver uttagna av Upplands Orienteringsförbund att representera Uppland i den prestigefyllda OL kampen DISTRIKTSMATCHEN.
De uttagna är:
D13 Zea Dumas-Peterson
D15 Frida Lindgren
H13 Emil Lindgren
H14 Anton Gyllenhammar
H16 Daniel Lindgren
Reserver är:
D16 Agnes Bäfverfeldt
H13 Björn Säfsten
Hoppas att de allra flesta har möjlighet att vara med. Vi önskar alla lycka till.

Ungdomsledarna/ Jonas Lindgren

Åsa Berg

Åsa Berg bor i Märsta och hon har orienterat sedan hon var 10 år gammal, hon började för att hennes pappa Leif orienterade.
- Pappas fel, han orienterade så då började jag på nybörjarkurs, sa Åsa.

Åsa är nu 32 år har orienterat i 22 år. Det roligaste med orientering enligt Åsa är att att man får springa i skogen och det sämst är när man bommar och att det är mycket bil åkande.

Hennes bästa orienteringminne är alla ungdomar hon har haft när hon varit ungdomsledare, hennes sämsta minne är O-ringen i Hällsingland 2000, eftersom det regnade så mycket.

Hennes bästa resultat är när hon vann DM brons på ultra-lång.
- Det var många deltagare och det var välligt varmt, så beskriver Åsa tävlingen där hon vann DM brons.
Idag så springer Åsa D21.

Fem snabba:

Fil	Gröt
Vanlig Kompass	**Tumkompass**
Lång	**Medel**
Natt	**Dag**
Individuellt	Stafett

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!

Vecka 33, 13 - 17 augusti 2007, kl. 9.30 - 11.30

Plats: Hällsbostugan på Hällsbovägen i Sigtuna.

Kostnad: 60 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.
Sista anmälningsdag är 1/8.
Har ni frågor? Ring till Åsa Berg på 591 147 69.

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

Resultat KM medeldistans torsdag 14 juni

H 10	1	Svante Lindgren	22.36
	2	Henrik Nordström	25.54
	3	Isak Nordström	33.44
	4	Anna Nordström	33.51
D12	1	Linnéa Holm	44.03
		Malin Jonsson	Brutit
H 12	1	Emil Gyllenhammar	29.46
		Erik Lindgren	Brutit
HD14	1	Anton Gyllenhammar	40.30
	2	Zea Dumas-Petersson	53.14
	3	Emil Lindgren	Ej godkänd
D 21	1	Åsa Berg	30.33
	2	Lina Samuelson	33.59
	3	Frida Lindgren	38.51
	4	Karin Lindgren	41.55
	5	Agnes Bäfverfeldt	45.20
H21	1	Tommy Lindgren	27.04
	2	Johan Kügler	28.11
	3	Daniel Lindgren	35.24
	4	Albin Elnerud	39.37
		Niklas Hultgren	Ej godkänd
D40	1	Eva Lundin	1.06.48
D50	1	Eva Elnerud	38.43
	2	Gunlis Samuelson	52.40
	3	Marianne Sellgren	54.05
H50	1	Keith Samuelson	35.47
	2	Per-Åke Holm	51.55
D60	1	Dagny Gustavsson	22.11
	2	Margareta Haraldsson	25.21
	3	Barbro Börjeson	39.15
H60	1	Leif Berg	26.49
	2	Lars-Olov Andersson	32.14
	3	Jan-Erik Holm	34.11
H65	1	Åke Gatelid	26.46
	2	Jan-Olof Malm	30.08
H70	1	Joachim Tiefensee	32.55
Öppen		Bo Danielsson	54.54