Kärleken

10-Mila
på
hemmaplan

Nr 141 Årgång 38 April 2008
Medlemsblad Sigtuna Orienteringsklubb

I nummer 141

Ordföranden har ordet	**4**
SiOK-profilen	**5**
Upptaktsträff ungdomar	**6 - 7**
Vårprogrammet	**8 - 9**
Hallandsresan	**10 - 11**
10 - Mila Rosersberg	**12 - 14**

Rosersbergsslott.
10-Mila upploppet.

Bild från pressbild.com

Nästa presstopp kommer att vara den 7 Juni 2008

Hej!

Snön är nu borta och våren är här. Det känns faktiskt riktigt härligt att vakna upp på morgonen när man hör fåglarna kvittra utanför fönstret. Jag vet inte hur er träning har varit under vintern, men jag kan säga att jag inte hållit min så bra. Jag har hunnit med några tävlingar. Jag var med på Hallands resan (som ni kan läsa om i det här numret) och har även sprungit en tävling i Stockholm, men då var dock vädret inte så bra som det är nu, det var kallt och det snö-ade rejält. Vi var även ett par stycken från klubben som sprang Grymnatta. För mig var det första gången och nu förstår jag varför det heter GRYM natta.

Hoppas att vi ses på tävlingarna.

//Frida

Tussilagon

Redaktör: Frida Lindgren
08-590 361 36
Adress: Stenstalund
195 96 Rosersberg
Mail: fritte_l@hotmail.com

Ansvarig utgivare: Gunnar Bergh
592 523 51

Adress klubbstugan:
Hällsbostugan
19332 SIGTUNA

Telefonnummer klubbstugan:
08-59250244

Klubbens hemsida:
www.sigtunaok.se

Klubbens plusgiro: 69 42 59-3

Ordföranden har ordet

Hej klubbmedlemmar
Våren är här och OL säsongen har startat igen. Det känns skönt. Många av årets aktiviteter har dragit igång. Vid årsmötet avtackade vi Eva Elnerud och Karin Hedin som avgick ur styrelsen. Vi välkomnar också B-O Törnqvist och Agneta Sörqvist som nya styrelsemedlemmar.
Vinterträningarna har genomförts under ledning av Åke Gatulid och ungdoms aktiviteterna har startat upp av ledarna Åsa Berg och Tommy Lindgren. Nattugglans tre deltävlingar är också genomförda under Utterns ledning. Visst är det underligt att vinteraktiviteterna genomförts mestadels på barmark.
Nu drar fler aktiviteter igång med stormsteg och det har väl inte undgått någon att Uppland anordnar årets 10-Mila vid Rosersberg den 26-27 april. Sven-Erik Mosén, Roland Bäcklin och B-O Törnqvist har deltagit under planeringsfasen och det är nu eran tur som klubbmedlemmar eller anhöriga att ställa upp som funktionärer innan, under och efter tävlingen. Genom att så många som möjligt ställer upp och arbetar kommer klubben att få del av det ekonomiska överskottet i proportion mot övriga klubbars insatser. Reservera den 19-20 april och tävlingsdagarna 26-27 april för 10-Mila och klubbens skull. Vi kommer att ringa runt för att få funktionärer men anmäl er gärna självmant till mig på enklaste sätt.
Vi har erbjudit klubbar som tänker delta i 10-Mila att träna i terräng liknande den under tävlingen. Det har gått över förväntan. B-O och Åke har dragit ett tungt lass tillsammans med många andra. Hittils har 18 klubbar klubbar sprungit under 24 dagar och det har gett klubben en bra inkomst. Fler träningstillfällen kommer ända fram till veckan före tävlingen. Att administrera all fakturering och redovisning runt OL sköter vår kassör Hans Selander på ett utmärkt sätt. Det är ett arbete som inte syns men som är så viktigt för vår ekonomi.
Det är nu bestämt att klubben även anordnar finalen i UNT kupp för ungdomar den 27 september. Vi passar då på att genomföra en nationell medeldistans tävling på Rosersberg.
Jag önskar alla ett bra OL-år.

Gunnar Bergh
Ordförande

Se hit!

Från och med nu så kommer vi att ha ungdomsträningar ute på torsdagar. Första gången kommer att vara den 3/4 vid Hällsbostugan. Andra gången kommer att vara vid Viby by den 10/4. Vi håller på 18.00—19:30

SiOK-profilen: **EVA VON HEIJNE**

Eva von Heijne bor i Sigtuna och jobbade tidigare som lärare. Hon springer klass D65

Eva började orientera genom hennes man Sten von Heijnes försorg. Hennes första tävling var Korpmästerskapet i Tyresta år 1974 och samma år sprang hon också sitt första O-ringen (5-dagars).

- Jag visste knappt vad jag gjorde men klarade det ändå.

Eva har gått framåt och hennes största merit var när hon vann Veteran-VM i USA 1997. Vi har en världsmästare i klubben!
Det roligaste minnet inom orientering är också då hon vann VM.

Eva tycker det roligaste med orientering är att få vara ute i skogen, träffa goda vänner och få umgås med både gamla och unga.

Eva etappsegrare O-ringen 2006.

10 Snabba!!

Gröt	**Fil**
Mjölk	Vatten
10-mila	**25-manna**
SAAB	Volvo
Dag-	Nattorientering
Borta	**Hemma**
Sommar	Vinter
Fjällen	Varmare länder
Vanlig-	Tumkompass

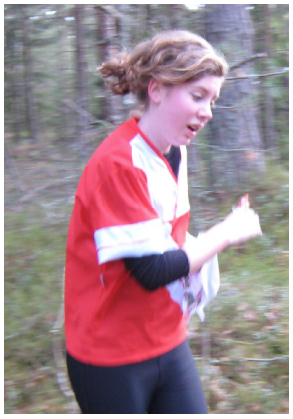
Upptaktsträff ungdomar

Söndagen den 17 februari samlades vi mitt på dagen vid tolvtiden hos Åsa Berg på Stjärngatan i Märsta för att genomföra den första upptaktsträffen för äldre ungdomar och juniorer (13 – 19 år). Det var åtta ungdomar som samlades för en härlig dag.

Från vänster Kevin Björk,
Johan Sinervo,
Philip Bergkvist,
Zea Dumas-Peterson,
Björn Säfsten,
Agnes Bäferfeldt,
Frida Lindgren och
Emil Lindgren
(Emil Gyllenhammar och
Erik Lindgren kom senare).

Dagen började med ett träningspass. Det blev flera korta orienterings slingor med sportident. Alla kämpade på bra och resultatmässigt var Agnes snabbast tätt följt av Philip. Emil som inte var riktigt kry promenadjoggade lugnt runt några slingor efter stränga order hemifrån. Sträcktiderna finns att se på vår hemsida under ”OL Ungdom”.

Här är stämplar Agnes på höjden



Frida i full fart

Johan stannar till för att kolla kartan.

Kevin på väg mot mål

Philip målstämplar.

Efter ett väl genomfört träningspass gick vi tillbaka till Åsa för att fortsätta dagen. Emil Gyllenhammar och Erik Lindgren anslöt här så det blev tio stycken ungdomar som var med på resterande del.

Väl tillbaka värmdes det mackor som blev jättegoda och några tog även ett utomhusdopp i den vedeldade badtunnan som fanns på baksidan. Frida, Zea, Philip och Björn värmde sig länge i vattnet och när de slutligen kom upp hade nog skinnet börja lossna.

Sedan blev det genomgång av vårsäsongen och de olika aktiviteter som kommer att ske under året. Målsättningar togs upp och hur ungdomarna bör träna. Presentationen genomfördes med projektor på en filmduk. Alla fick en översiktsplan och nya utvecklingskort för detta år. Den preliminära översiktsplanen finns på hemsidan men är preliminär.

Efter genomgången fick alla fylla i ett formulär med olika frågor. Resultat gav på en punkt en tydlig förändring mot tidigare. De flesta ungdomarna håller inte längre på med andra sporter än orientering eller andra tidskrävande intressen förutom skolan. Slutsatsen blir att några valt orientering och nu gäller det att behålla intresset även när de blir juniorer.

Vi slutade med att titta på en film ”Click” och äta lite snacks. Stämningen var bra och det blev många skratt. Det verkade som om de flesta uppskattade denna dag.

Vi ville på detta sättet starta träning och tävling i god tid innan vårsäsongen började.

Slutligen ett tack till alla som hjälp till för att genomföra denna aktivitet!
Åsa Berg, Eva Elnerud, Marita Berg, Leif Berg och jag själv Tommy Lindgren.

Sigtuna OK Aktiviteter April - Juni 2008

Datum	*Dag*	*Tävling/Träning*	*Ansvarig/Förening*	*Plats/Arrangemang*
April				
1 april	tisdag	Träningsorientering	Margareta / Pelle	Hällsbostugan
2 april	onsdag	Nacka by Night	OK Ravinen	
3 april	torsdag	Veterantouren Ungdomsträning	Häverödals SK	Lundåsvallen,SportIdent Hällsbostugan
4 april	fredag	NattRävarnas Natt	Täby OK	
5 april	lördag			
6 april	söndag	Träningsorientering	B-O, Åke G	Björnkälla, SportIdent
7 april	måndag			
8 april	tisdag	Träningsorientering	Åke G	Rävstabladet
9 april	onsdag			
10 april	torsdag	Veterantouren Ungdomsträning	Vallentuna-Össeby	Kårevallen i Kårsta Viby by
11 april	fredag			
12 april	lördag	Lännasprinten Haningeträffen L	Länna IF Haninge SOK	
13 april	söndag	Rånäskavlen Haningeträffen M	Rånäs OK Haninge SOK	
14 april	måndag			
15 april	tisdag	Träningsorientering	Roger Uddmäre	Rävstabladet
16 april	onsdag			
17 april	torsdag	Veterantouren Ungdomsträning	OK Roslagen	Söderbykarl; Stämpl.Emit Hällsbostugan
18 april	fredag	Uppsala Möte Natt	Uppsala IF	
19 april	lördag	Uppsala Möte M	IF Thor	
20 april	söndag	Uppsala Möte L	OK Linné	
21 april	måndag			
22 april	tisdag	10-milaförberedelser		
23 april	onsdag			
24 april	torsdag	Veterantouren Ungdomsträning	OK Österåker	Björnkälla
25 april	fredag			
26 april	lördag	10-mila		Rosersberg
27 april	söndag	10-mila		Rosersberg
28 april	måndag			
29 april	tisdag	Träningsorientering	Martyn Passmore	Hällsbostugan
30 april	onsdag			
Maj				
1 maj	torsdag	OK Ravinen L		
2 maj	fredag			
3 maj	lördag	Hellasdubbeln M	SoIK Hellas	
4 maj	söndag	Hellasdubbeln L	SoIK Hellas	
5 maj	måndag			
6 maj	tisdag	SPAT	L-O A	Pinbacken

Sigtuna OK Aktiviteter April - Juni 2008 forts.

Datum	*Dag*	*Tävling/Träning*	*Ansvarig/Förening*	*Plats/Arrangemang*
Maj				
7 maj	onsdag			
8 maj	torsdag	Veterantouren Ungdomsträning	L-100 IF	Hällsbostugan
9 maj	fredag			
10 maj	lördag	Roslagshelg L	OK Roslagen	
11 maj	söndag	Roslagshelg M	OK Roslagen	
12 maj	måndag			
13 maj	tisdag	Träningsorientering	Eva E	Södra Rosersberg
14 maj	onsdag	Stockholm City Cup		Humlegården
15 maj	torsdag	Veterantouren Ungdomsträning	Rånäs OK	Steningebadet
16 maj	fredag			
17 maj	lördag	Närkedubbeln M	Garphyddans IF	
18 maj	söndag	Närkedubbeln L	Almby IK	
19 maj	måndag			
20 maj	tisdag	Linjeorientering	Johan Hedin	Hällsbostugan
21 maj	onsdag	Stockholm City Cup		Gröna Lund
22 maj	torsdag	Veterantouren Sprint Cup	Sigtuna Ok Ungdomsledare	Steningebadet Valsta, Midgårdsvallen
23 maj	fredag			
24 maj	lördag	Faxeträffen L	Söderhamns OK	
25 maj	söndag	Hälsingekavlen	Söderhamns OK	
26 maj	måndag			
27 maj	tisdag	Träningsorientering	J-O Malm	Steningebadet
28 maj	onsdag	Sthlm City Cup	Sundbyb./ Södertörn	Vinterviken
29 maj	torsdag	Veterantouren Sprint Cup	Rimbo SOK Ungdomsledare	Klockbacken, Karusellen
30 maj	fredag			
31 maj	lördag	DM Sprint	Häverödals SK	
Juni				
4 juni	onsdag			
5 juni	torsdag	Veterantouren Sprint Cup final	Täby OK Ungdomsledare	Rosersbergs slott
6 juni	fredag	Alftafejden M	Alfta-Ösa OK	
7 juni	lördag	Alftafejden L	Alfta-Ösa OK	
14 juni	lördag	Jukola Venla kavlen		
15 juni	söndag	Jukola Venla kavlen		
22 juni	söndag	Idre Fjäll OL		

Det verkar finnas en del att göra....

Vårresa till Halland

Bussen avgår på fredag morgon från Knivsta vid Statoil. Vi är nio stycken från Sigtuna som ska följa med upplandsbussen ner till Halland för att inleda tävlingssäsongen.
Två stycken kunde inte följa med, Daniel som stukat foten och Agnes som varit sjuk och har mycket skolarbete. Vi som ska åka är familjen Tommy, Frida, Emil och Svante Lindgren. Familjen Stefan, Henrik, Anna och Isak Nordström. Och sist men inte minst Erik Lindgren.

Efter en lång bussresa med stopp för mat och flera bra filmer är vi framme vid förläggningen. Sannarpsgymnasiet. Några av oss är förundrade över hur fin denna skola verkar vara med fria datorer, storbildsskärmar och lyxiga datorhallar. Skolan ser bra ut och viktigast av allt vi får ett i stort sett eget klassrum för Sigtuna OK vilket arrangören redan fixat (något för Daladubbeln att ta efter). Sigtuna Ok sover tillsammans med OK Rodhen som endast har en deltagare.

Väl på plats vid första tävlingen. Alla som skulle springa natt var ”taggade”. Nu var det dags att ge järnet i den buskiga flacka, sandiga strandterrängen. Efter målgång var vi lite oroliga eftersom vi väntade på Erik. Han hade varit ute länge och batteriet borde inte riktigt räcka. Men till slut kom han i mål med en knappt lysande lampa. Han hade tyvärr använt 20 Watt i början och fick bryta. Slutresultatet blev varierande, bäst placering fick Svante med en seger i U1. Bra kämpat alla!

Erik lyckligt ovetande om att lampan inte kommer räcka.

Stefan, Anna, Isak och Henrik före frukost.

Andra dagen var klassisk distans längre inåt land. Lite kylig dag men lite solglimtar gjorde detta till en härlig dag. Lika härliga var inte början på de längre banorna. Med 5 meters ekvidistans och mängder av höjdkurvor såg man att det skulle bli lite klättring. Nu kändes de två första kilometerna med rakt på vägval som om man behövde rep och säkerhetslina på vissa ställen. Alla kom dock uppför branterna och även ner (utan brutna ben).

Henrik vid start.

Stefan efter målgång.

Erik vill du starta?...

Tillbaka på förläggningen fick vi en av de bästa måltider jag ätit på en skolförläggning. Det var inte bara för att jag var helt slut det var verkligen god mat i min smak. Kycklingfile och potatisgratäng. Nu var vi mätta och belåtna och en liten promenad till den lokala affären för att inhandla godis och snacks till schlagerfestivalen under kvällen var ett måste.

Nu var det dags att ladda (vila) inför den sista dagen. Sigtuna OK hade anmält två öppna lag. Daniel som saknades måste ersättas. Vi övertalade Simon Andersson H14 som hängt med oss (Emil och Erik) lite att ingå som ersättare. Det visade sig att han var otroligt vass och hade kommit trea och etta på tävlingarna innan. Vi försökte göra två jämna lag med Simon, Emil och Stefan i första laget. Frida, Erik och Tommy i andra laget.

På plats den sista dagen skickade vi iväg första sträckslöparna. Värdet var inte lika trevligt nu som dagen innan. Växlade mellan duggregn och regn. Våra yngre ungdomar sprang bra på de öppna banorna och kom i mål med glada miner trots vädet.

Regnskydd, härlig eftersom upplandstältet var fullt.

Svante sprang genom ett djupt kärr och var lerig från topp till tå.

Emil började bli smått nervös men var fokuserad. Hur bra skulle Simon springa?
Simon kom in i strax efter täten och Emil växlade ut mer skärp än man brukar se honom. Och det gick bra även för honom. Plockade en placering och var tvungen att gå sista meterna för att inte magen skulle vända sig ut och in. Nu stack Stefan ut på sista sträckan.

Fanns det någon chans att vi i andra laget skulle kunna komma ifatt. Frida hade tappat mycket på Simon och växlade ut Erik, som gjorde ett mycket bra lopp. Han var ensam i skogen och klarade trots detta att hålla bra fart. Jag gav mig ut på sista sträckan. Skulle jag kunna göra ett drömlopp på sista och kunna komma ifatt. Tyvärr blev det inget drömlopp och det räckte inte för att närma sig första laget, men vi plockade några placering-ar i alla fall. Första laget slutade på placering 37 och andra laget på placering 50.

Så snart alla hunnit duscha färdigt (jag var sist från duschen av upplandslöparna) och tagit en hamburgare åkte vi hemåt för att på nytt vila till några filmer och lite mat på vägen.

Äntligen hemma till sin mjuka sköna säng….

Men ser ändå genast fram emot nästa resa. /Tommy

10-Mila Rosersberg 2008

Följande uppgifter skall bemannas av Sigtuna Orienteringsklubb
Start och sluttiderna kan komma att justeras.
Anmäl er till Gunnar Bergh (bergh@canit.se eller 08-59252351 eller 070-5679149)

19 – 20 april (tider och uppdateringar publiceras på hemsidan www.sigtunaok.se)

Uppgift	Detalj	Antal
Resa militärtält tillsammans med andra klubbar	Markera platser samt resa tält	>5 personer
Markera upp tältplatser	Markera tältplatser med pinnar + nummer	>5 personer
Markera upp husvagnsplatser	Markera husvagnsplatser med pinnar + nummer	4 personer
Ytterligare uppgift kan tillkomma		

26 – 27 april (Tävlingsdagar)

Uppgift	Detalj	Antal
Skötsel Bastu i Lögaren samt dusch i idrottshallen och garaget	Ta betalt för bastu ???? **Duschar:**Hålla ordning och rent **Toaletter**: Hålla rent samt fylla på toapapper och pappershanddukar **Papperskorgar**: Tömma vid behov **Städning**: Grovstäda efteråt **Säkerhet:** Övervaka allmän säkerhet vad gäller stöld, brand mm	6 personer 07-19 3 st varav en kvinna 17-01 3 st varav en kvinna 01-08 samma som 07-19 08-15 samma som 17-01
Logihantering Bengtsgården och Oxstallet (c:a 60 platser)	**Toaletter**: Hålla rent samt fylla på toapapper och pappershanddukar **Papperskorgar**: Tömma vid behov **Städning**: Grovstäda efteråt **Säkerhet:** Övervaka allmän säkerhet vad gäller stöld, brand mm **Duschar**: ???	4 personer 09-17 2 st 17-01 2st 01-08 samma som 09-17 08-15 samma som 17-01
Logihantering Rosenhallen (c:a 90 platser)	Fördela/markera sovutrymme **Toaletter**: Hålla rent samt fylla på toapapper och pappershanddukar **Papperskorgar**: Tömma vid behov **Städning**: Grovstäda efteråt **Säkerhet:** Övervaka allmän säkerhet vad gäller stöld, brand mm	4 personer 09-17 2 st 17-01 2st 01-08 samma som 09-17 08-15 samma som 17-01
Logihantering Råbergsskolan (Märsta)(c:a 60 platser)	Fördela/markera sovutrymme **Toaletter**: Hålla rent samt fylla på toapapper och pappershanddukar **Papperskorgar**: Tömma vid behov **Städning**: Grovstäda efteråt **Säkerhet:** Övervaka allmän säkerhet vad gäller stöld, brand mm	4 personer 09-17 2 st 17-01 2st 01-08 samma som 09-17 08-15 samma som 17-01

10-Mila Rosersberg 2008

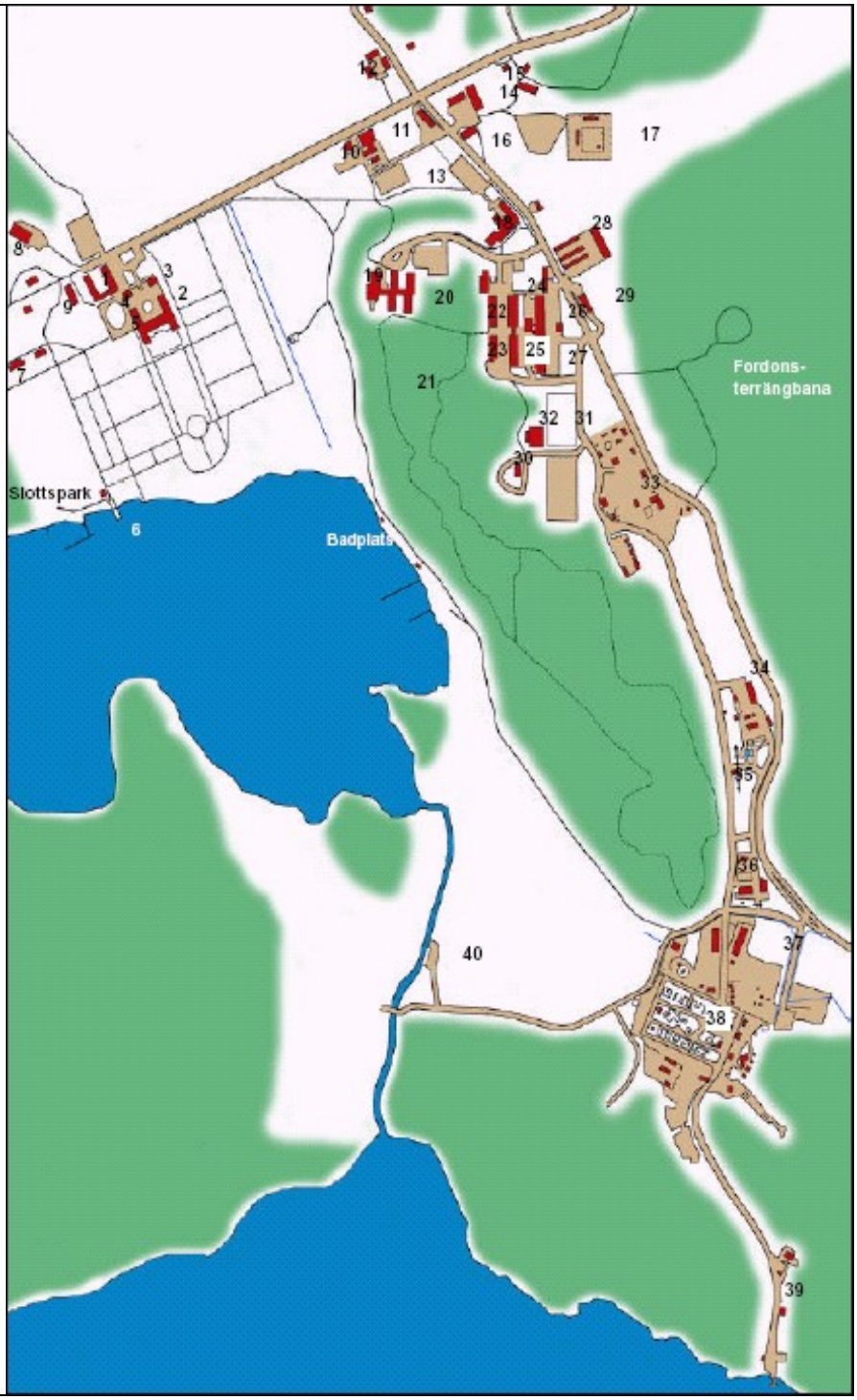
26 – 27 april (Tävlingsdagar) forts.

Uppgift	Detalj	Antal
Logihantering Josefinaskolan (c:a 300 platser)	Fördela/markera sovutrymme/rum **Toaletter**: Hålla rent samt fylla på toapapper och pappershanddukar **Papperskorgar**: Tömma vid behov **Städning**: Grovstäda efteråt **Säkerhet:** Övervaka allmän säkerhet vad gäller stöld, brand mm	6 personer 09-17 3 st 17-01 3 st 01-08 samma som 09-17 08-15 samma som 17-01
Logihantering S:t Gertrudskolan (c:a ?? platser)	Fördela/markera sovutrymme **Toaletter**: Hålla rent samt fylla på toapapper och pappershanddukar **Papperskorgar**: Tömma vid behov **Städning**: Grovstäda efteråt **Säkerhet:** Övervaka allmän säkerhet vad gäller stöld, brand mm	4 personer 09-17 2 st 17-01 2st 01-08 samma som 09-17 08-15 samma som 17-01
Logihantering Hällsboskolan (c:a ?? platser)	Fördela/markera sovutrymme **Toaletter**: Hålla rent samt fylla på toapapper och pappershanddukar **Papperskorgar**: Tömma vid behov **Städning**: Grovstäda efteråt **Säkerhet:** Övervaka allmän säkerhet vad gäller stöld, brand mm	4 personer 09-17 2 st 17-01 2st 01-08 samma som 09-17 08-15 samma som 17-01
Kan tillkomma ytterligare plats		

27 april efter tävlingen tillsammans med andra klubbar

Riva militärtält
Samla in materiel
Städa

10-Mila Rosersberg 2008

Översiktskarta slottsområdet och räddningsskolan:

1. Slottsstallet / **CLT**
2. Kavaljersflygeln
3. Teaterflygeln
4. Köksflygeln
5. Frökenflygeln m. Slottsmatsalen
6. Ångbåtsbryggan
7. Kungsgården
8. Backgården
9. Källarbacken
10. Gula paviljongen
11. Bengtsgården
12. Oxstallet
13. Tennisbanor
14. Hunden / FMK
15. Tallen
16. Ängsgården
17. NBC-fält
18. **Noregården, Kundtjänst**
19. **Rest. Tre Rosor**
20. **Eken/Björken Hotellreception**
21. Motionsspår
22. Materielförråd
23. Slangen materielvård
24. Post- & Gods
25. Pallen serviceförråd
26. Transportcentral, verkstad/ bensinstation
27. Brandstation
28. Fordonsgård
29. Fordonstvätthall
30. Lögaren hygienhus
31. Fotbollsplan
32. Rosenhallen
33. Räddningsfält
34. Brandfält
35. Järnvägsolycka
36. Kulisshusområde
37. Sörgården
38. Ruinstaden
39. Kemövningsfält
40. Oxundaån