



ÅRGÅNG 18 NR 57 JUNI 1987

Ansv.utg. P Aspeli

ORIENTERA OCH  
MOTIONERA MED OSS!

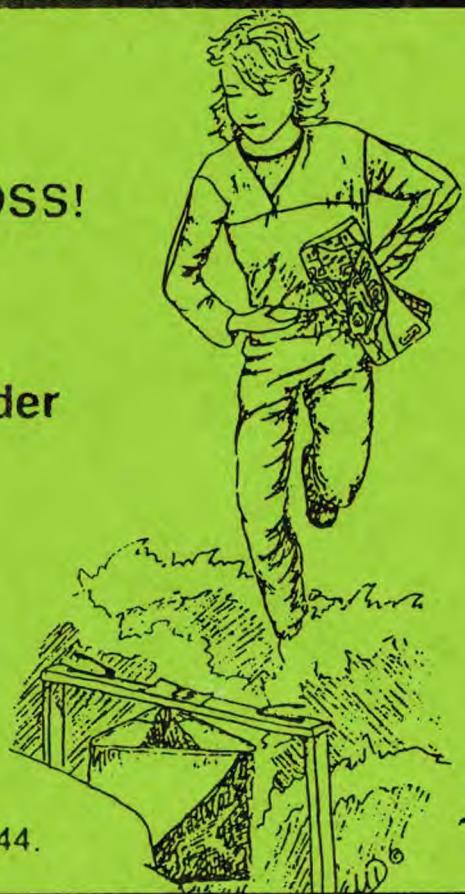
KARTOR

motionsspår och ledar

Välkommen till HÄLLSBOSTUGAN  
öppet tisdag och torsdag 17 - 20,  
åter i höst.

Bastu, servering, kartförsäljning,  
SL-buss 570/575 från Märsta.

Aktuellt program får du på tel 502 44.



MEDLEMSBLAD FÖR ORIENTERARE

Utkommer med 4 nummer per år  
mars, juni, augusti, november  
förutom årsberättelse i januari.

SIGTUNA ORIENTERINGSKLUBB





ORGANISATION 1987

för

SIGTUNA ORIENTERINGSKLUBB beslutad av årsmötet söndagen den 25 januari 1987.

HUVUDSTYRELSEN 1987-88-89	Mandattid	Adress	Telefon
Talman Per Forssman	87-88	Ornbergsvägen 7	Sigtuna 515 55
Skrivare Per Aspeli	86-88	V.Bangatan 55 D	Märsta 172 06
Skattmästare Hans Selander	87-89	Tvärgränd 5	Sigtuna 555 07
2:e Talman Sven-Erik Mosén	87-88	Friggagatan 14	Märsta 147 51
HS-suppleant LOA Andersson	87-88	Heimdalsgatan 16	Märsta 124 86
OL-ledare Leif Berg	-88	Stjärngatan 36	Märsta 147 69
Skid-ledare Peter Holmberg	87-89	Rotgatan 4	Sigtuna 502 72
Terr-ledare Ulf Larsson	86-88	Olov Hartmansv 110	Sigtuna 506 27
Motionsledare Ingemar Simu	-88	Tingvallavägen 74	Märsta 159 55
Stugledare Per Tapper	87-89	St Brännbovägen 8	Sigtuna 512 08
Revisor Gunnar Nilsson	87-88	Vellgatan 3	Sigtuna 551 21
Revisor Björn Bolander	87-88	Ornbergsvägen 8	Sigtuna 514 34
Rev.suppl. Bengt Boström	87-88		

### SEKTIONERNA

#### ORIENTERINGSSEKTION

OL-Ledare	Leif Berg	-88
	Peter Landenmark	87-89
	Lars Rytter	87-89
	Lennart Andersson	86-88
	Dan Larsson	86-88

#### SKIDSEKTION

Skid-Ledare	Peter Holmberg	85-87
	Anders Karlén	85-87
	Mats Lindberg	85-87
	Ulf Larsson	86-88
	Stig Lindgren	86-88

#### SEKTIONEN FÖR HÄLLSBOSTUGAN

Stug-Ledare	Per Tapper	86-88
	Eric Mattsson	86-88
	Svante Carlsson	86-88
	Rolf Lindberg	87-89
	Maud Forssman	87-89

#### VALBEREDNING inför 1987/88 års val

Sigtuna	Stig Lindgren	52704
Sigtuna	GunBritt Selander	55507
Sigtuna	Dagny Gustavsson	52003

#### MEDLEMSAVGIFTER för år 1987 prel 1988

Vuxna (över 16 år)	60kr	60kr
Yngre	30kr	30kr
Familjeavgift	120kr	120kr

#### TERRÄNGLÖPningssektion

Terr-Ledare	Ulf Larsson	86-88
	Hans Lööw	86-88
	Tage Carlsson	86-88
	Bror Juhlin	87-89
	Ove Gustavsson	87-89

#### MOTIONSSEKTION

Motionsledare	Ingemar Simu	86-88
	Stig Andersson	86-88
	Agneta Sörväist	-88
	Kerstin Mosén	87-89
	Gunnar Nilsson	87-89

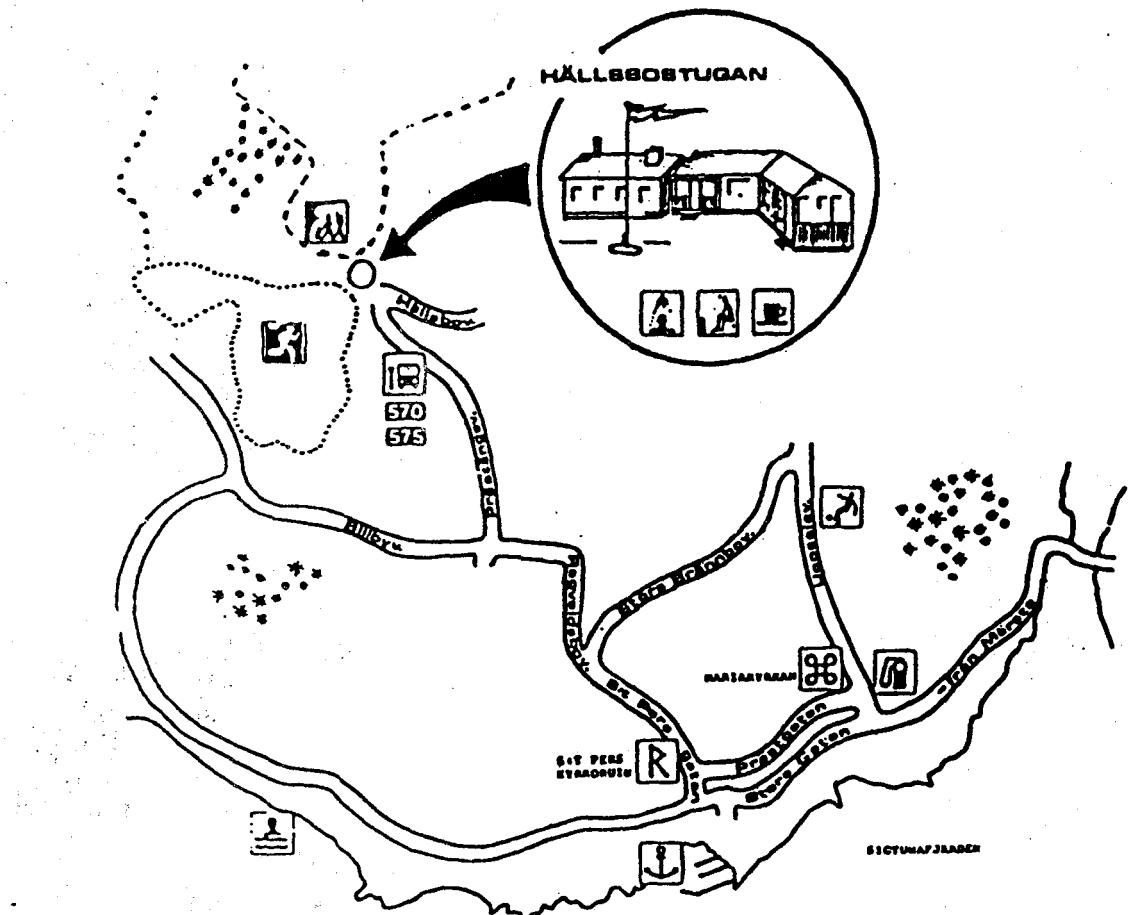
#### SPECIALFUNKTIONER

Materialförv.	Jan-Erik Holm	40887
Kartansvariga	Nisse G-son	52003
	Björn G-son	52003
	Bo Lindberg	16924
Kärrleken	Styrelsen gm P Aspeli	
	med Nisse G-son	
Lottoklubben	R Klinghöd, L Berg	

#### ÖPPETTIDER HÄLLSBOSTUGAN

Tis- och Torsdag	1700 - 2000
Söndag (vid aktivitet)	fm eller em
Cafeterian	öppen även dessa tider
Badkort,	mm löses hos Stugfogden
Försäljning	av kartor, Trim, OL-kläder

# SIGTUNA OK



## Orientera och motionera med oss!

Sigtuna OK är kommunens orienteringsklubb. Kartor finns över Sigtuna, Rävsta, Pinbacken och Lövstaholm. Nybörjarkurser för såväl unga som äldre anordnar vi varje år.

Vi bedriver också friskvård i form av TRIM-orientering, terränglöpning, motionsarrangemang och poängtävlingar för ungdom på skidor och i löpning.

Öppet tisdagar och torsdagar kl. 17—20,  
söndagar kl. 9—12.

Bastu, servering, kartförsäljning, elljusspår,  
spårtavla för dagsspår.

Bilparkering, SL-buss 570/575 var 30:e minut  
mellan Märsta—Hällisbo.

Upplysning om aktuella aktiviteter kan fås genom  
Sigtuna OK telefonsvarare, tel. 502 44 eller se  
anslag vid Ingången.

**VÄLKOMMEN  
till Hällsbostugan  
tel. 502 44**

Talman Per Forssman tel. 515 55  
Kartförsäljning Nils Gustavsson  
tel. 520 03

# Täljies juniorer får chans att lära ledarskap

Sveriges ledande juniorer finns i Södertälje.

Viss är de duktiga i IFK, men den här gången handlar det inte om tävling utan om, just det, ledarskap.

IFK Södertälje har inlett en juniorsatsning som tveklöst siär två flugor i en small.

Samtidigt som vi på det här viset får behålla så många aktiva juniorer som möjligt i föreningen får vi fram flera nya ledare, berättar de blivande ledarnas ledare, Anders Friberg.

30 000 kronor från Arvsfonden gjorde det möjligt att erbjuda klubbens juniorer några uppskattade tränings- och tävlingsläger.

Som motprestation krävde IFK att juniorerna ställer upp som ledare, samt att de deltar i en studiecirke.

Hittills är erfarenheterna mycket goda, berättar Anders. I höstas samlades en stor del av Södertäljes juniororgang för att med jämna mellanrum diskutera idrott och idrottsens villkor med boken "Sunnanå SK" som grund.

Ledarskap, idrott i olika kulturer och utslagningen hörde till de ämnen som studerades och debatterades.

## Läger

Studierna ledde så småningom fram till den första "belöning"-en - ett veckoslutsläger på Lidingö sista helgen i november. Höstkonditionen fick sig en putsning mellan instag av trevlig samvaro.

- Lägret var mycket uppskattat, konstaterar Anders, som inför lägret dock fick efterlysa några kända ansikten som skolkat från studierna under hösten.

Som ett led i IFK Södertäljes satsning har juniorerna också fått chansen att gå en del centrala kurser i så skiftande ämnen som video, marknadsföring, idrottspsykologi och ledarskap.

TT

# Vem gillar nivåbanor?

Klubbarnas ungdomsledare tycker de är bra. Distriktsens ungdomskommittéer tycker de är bra. Övriga distriktsfunktionärer tycker de är ganska bra.

Men tävlingsarrangörerna tycker inte om dem. Och de tävlande är också ganska svala i sin attityd.

Ungefär så kan man sammanfatta inställningen till nivåbanor, enligt den enkät som SOFT:s ungdomskommitté har gjort.

Men man kan också sammanfatta på ett annat sätt:

*Ju mer man vet om vad nivåbanor är - desto bättre tycker man om dem.*

Det visar sig nämligen att samma kategorier som är negativa, också är de som av ungdomskommittéerna anses ha den sämsta kunskapen om nivåbanor.

Frågan är varför?

Är det så att vi orienterare är konservativa och har en grundläggande motvilja mot förändringar - speciellt mot förändringar som kräver att vi själva förändrar vår verksamhet?

Kanske - men huvudsfrågan är nog ändå en kunskapsfråga.

## Anpassning till kunskapsnivå

Vad är då nivåbanor?

Enkelt uttryck är det en anpassning till en naturlig inlärningsmetod - att undan för undan lägga till nya svårigheter som hela tiden bygger på de tidigare kunskapserna.

Inlärningsmetoden kallas för *trappstegsmetoden*. Varje trappsteg innehåller ett eller ett par nya moment.

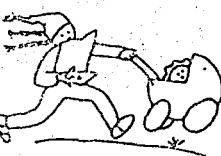
Nivåbanorna sammanfattar sedan ett antal trappsteg på så sätt att nivå 1 motsvarar orientering efter ledstänger, nivå 2 orientering korta sträckor mot uppfångande föremål, nivå 3 enklare vägval, enklare grovorientering och finorientering korta sträckor osv.

### UNGDOMSUTBILDNING ENLIGT TRAPPSTEGEN

LÖRA SIG - PROVA - TRÄNA - TESTA HEMMA - TESTA BORTA - TÄvla

#### TÄNK PÅ!

- Man lär ut orienteringsmoment - ett steg i taget
- Man går inte vidare förrän det föregående steget är ordentligt inlärts
- Man testar det man lärts ut på NIVÅBANORNA
- Nivåbanorna får därför bara innehålla svårigheter som ungdomarna lärts sig



GÖR DITT ÅTA

De här trappstegen finns naturligtvis redan i de olika banor som erbjuds i den traditionella tävlingen D/H 12 B, D/H 14 B, D/H 12 A, D/H 16 B osv.

Men det är en stor skillnad med nivåbanorna:

- De tillåter även äldre att välja en typisk H 12 A-bana.
- De erbjuder ett alternativ som passar varje individs orienteringsutbildning.
- De kan - i basta fall - avdramatisera tävlingen, d v s minska stressen.
- Varje bana innehåller förutsägbara svårigheter, vilket ger en lättare övergång från träning till tävling.
- De ger den osäkra nybörjaren en tryggare tävlingsutveckling.

### INVÄNDNINGARNA GÄLLER ÄVEN NU

Några av problemen med nivåbanorna är den dåliga status många ungdomar upplever när de ställs mot betydligt yngre konkurrenter, killar mot tjejer o d. Resultatlistorna anses då av många som orättvisa. En och annan kan också stanna i utvecklingen och inte bry sig om att pröva nästa trappsteg.

De invändningarna kan med samma tyngd riktas mot det nuvarande systemet. Det finns väl så som hävdar att B-klasserna är en rättvis jämförelse mellan två individer, då motiveringarna för att tävla i B-klass växlar så kraftigt att det i samma klass kan rymmas "ungdomselit" och purfärska nybörjare. Dessutom vet vi att den biologiska och sociala åldersskillnaden mellan två jämnåriga ungdomar kan vara uppåt fem år.

Inom SOFT:s ungdomskommitté tror vi att nivåbanorna är ett steg framåt för orienteringen.

Tror du att vi har rätt, så pröva metoden att ersätta ungdomens B-klasser med nivåbanor. A-klasserna ska självklart finnas kvar.

Du som inte tror på metoden - pröva först innan du spolar den. Du har ingenting att förlora.

Anna Torbjörnsson

SOFT:s ungdomskommitté

NIVÅBANA 6 = 16 A



SVÄRA KONTROLNPUNKTER



STEGNING

LÄNGRE STRÄCKOR OCH LÄNGRE TILL UPPFÄNGARE OCH INLKÄRSPOINTE



KURVBILD I TÄVLINGSFART



HALLPUNKTSVÄGVAL



NIVÅBANA 5 = 16 B



- testbana

på det man

lärt sig



E LÄRKA MER OM HOJU-

FORMATIONER



L ORIENTERA UTMED STORA

HOJDER OCH TYDliga SÄNKMARKER



K FÖRSTA HOJDURKURVOR



I FINORIENTERA KORTA STRÄCKOR



H GRÖVORIENTERA LÄNGRE STRÄCKOR



M UPPFÄNGA FÖREMLÄ



N EGENA OCH SNEDA



O LÄSKA AV FÖREMLÄ BREVDIÖ LEDSTÄNG, TYDLIGT AVHOPP



P TESTBANA PÅ KARTAN



Q KARTANS FÄRGER, DE VANLIGASTE KARTTECKNEN SAFT PASSA KARTAN



R KARTERITNAUSETTA PÅ KARTAN



S TERRÄNGOMHÖJNING



NIVÅBANA 2 = 14 B



- testbana

på det man

lärt sig



F ORIENTERA KORTA STRÄCKOR MOT UPPFÄNGANDE FÖREMLÄ



E GÖRA ENKLA VÄGVAL



C ORIENTERA EFTER LEDSTÄNGER - FÖRSTA MOMENT



B ORIENTERA EFTER LEDSTÄNGER - ETT MOMENT



A KARTANS FÄRGER, DE VANLIGASTE KARTTECKNEN SAFT PASSA KARTAN EFTER TERRÄNGEN



GÖRA ENKLA VÄGVAL



GRUNDATTA

# Idé- skogs BANKEN

## PRAKTIK KONTROLL- BLANKETT

Vid några tillfällen har jag blivit utsedd som ansvarig banläggare för orienteringstävlingar. Jag är också varit bankkontrollant ett antal gånger. Jag har då konstaterat att det blir mycket noteringar som måste göras, många kontroller i olika skeden etc. Vid sådana tillfällen behöver man ofta notera och dokumentera vad man kontrollerat, man behöver på ett smidigt sätt ha tillgång till vissa uppgifter m m.

Detta har föranlett mig att "tänka till" lite för att få fram någon form av hjälpmittel. Byråkrat som jag är har resultatet blivit en blankett. Kanske sådana redan finns på "marknaden", men jag känner i alla fall inte till någon tidigare.

Jag presenterar här min blan-

STÄD	KLASS	ÖVERBLÄTT	ÖVERBLÄTT	STÄD	KLASS	ÖVERBLÄTT
49	I	49 A 100 Stenen 1,7-8 sek	H-EIA	65		
50	D	50 + 10 Sankmarken Vägen	H-EIA; D-E; H-EIB; H-EBC;	95		
51	X	51 0 0 0 Hjälpen (slätt)	H-EIA; H-EBA; H-ECA; H-EBC; D-E; H-EBD;	200	Tjänad från tekniker förekommer att delas ut till tyngre klasser.	
52	□	52 N y Dörrforseningsytter	H-EIA; H-ECA; D-EIA; D-EBA; H-EBC; D-ECD; D-ECA; H-EBD;	255		
53	Z	53 H 0 kt Sankmarken Vägen	H-EIA; H-EBA; H-ECA; H-EBC; D-E; H-EBD;	125		
54	+	54 V NO Gräva 2-3 m V-banor	H-EIA; H-EBA; H-ECA; H-EBC;	125	Noteringen görs på bilden söder om den liggande utanför V-sidan.	
55	□	55 S 0 Dörrforseningsytter	H-EIA; H-EBA; H-ECA; H-EBC;	125		
56	▷	56 V 500 V-H-helix 2-3 m V-sidan	H-EIA; D-EIA; H-EBA; H-ECA; H-EBC; D-E; H-EBD; D-ECA; H-EBD;	260		

kett för Skogssports läsares bedömning, med exempel på hur den kan te sig ifylld. Jag har själv använt mig av denna blankett och tycker den fungerar bra. Även andra har ansett den vara väl användbar.

### Kopieras

Blanketten bör man ha med sig i alla skeden av banläggningen. Man har den med sig då man rekognosrar i skogen (går bra att likt kartan ha i plastfodral), när man sitter hemma och ritar in banor m m. Efter hand som banläggningen fortskrider för man över noteringarna på en

ren blankett, som sedan tjänar som original att kopiera till biträdande banläggare, bankontrollant m fl intressenter.

För en tävling blir det naturligtvis ett 10-tal blanketter som får häftas samman. Denna "lunta" har sedan bankkontrollanten då denne gör sina kontroller i skogen. På blanketten finns plats för noteringar/påpekanden som kontrollanten direkt kan göra på plats i skogen.

### Både symboler och text

På blanketten finns längst till vänster kontrollens kodnummer angivet. Därefter följer stäm-

peltecken och sedan kontrolldefinitionen. Definitionen har jag valt att ange dels med tecken/symbol, dels med skriven text. På det viset blir det en dubbelkontroll av kontrollföremålet, placering, höjd ovan mark m m. Genom att kontrolldefinitionen finns ritad på blanketten kan bankkontrollanten också använda sig av blanketten då han kontrollerar kontrollbeskrivningarna för resp bana/klass.

Blanketten ger vidare en översikt över vilka klasser som besöker resp kontroll. Man kan då också beräkna hur många löpare som besöker resp kontroll grundat på erfarenheter från jämförbara tävlingar.

Det finns också en liten ruta där man kan göra ev noteringar av värde eller, om den inte utnyttjas av banläggaren, kan ge ytterligare utrymme för bankontrollantens ev påpekan.

Detta kan kanske vara något som kan komma till användning även för andra klubbar, banläggare eller andra. Om inte kanske det ändå kan stimulera till diskussion i tidningen där fler banläggare/orienterare kan ha synpunkter eller presentera andra hjälpmittel som kan vara till nytta även för andra?

Kjell Eriksson  
OK Amne. Gullspång

## SOMMER O-LØP I NORGE O-LAND 87



O-land 87 er et 3-dagers arrangement, med jaktsstart siste dag. Sommerlette løp med parkering ved samlingsplass, og korte løyper. Løpene går i området vest for Mjøsa i Oppland fylke.

1. Løp 10 juli  
Snertingdal O-lag kl 18.30
2. Løp 11 juli  
Torpa O-lag kl 15.00
3. Løp 12 juli  
Rudsbygd I L kl 12.00

Egen O-camping

Innbydelse sendes på forespørrelse

Informasjon:

**O-LAND 87**

2884 AUST-TORPA  
NORGE

tel: 00947-61-180 82



# SKOGSSPORTS ORIENTERINGS- SKOLA

Att våga ta första steget i okänd mark tillsammans med en karta kan nog känna rätt pirrigt men samtidigt kommer det en härlig känsla krypande när du märker att du hittar både ut i skogen och hem från skogen.

Att våga gå ut i skogen och orientera dig fram med hjälp av kartan kräver att du kan en del baskuskaper.

Vi ska här ge dig en första lektion i hur du orienterar dig fram i naturen med hjälp av kartan.

Bland det första du skall kunna är att kartan är en bild av naturen, sedd uppifrån, där varje sten, varje hus, varje stig finns redovisade med stor precision.

Nedan kan du se hur vägar, sjöar, hus osv är redovisade på kartan, m a o de olika karttecknen som finns och vilka färger de har.

Sex färger förekommer på fritidskartan:

Svart: vägar, stigar, stenar, branter, byggnader mm

Gult: öppen mark som gärden och ångar.

Grönt: svårframkomligt p g a tät skog.

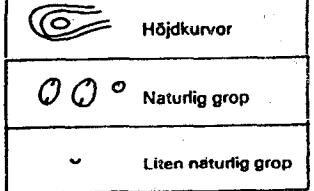
Blått: "Allt blått är vatt", sjöar, diken, sankmarker.

Brunt: höjder, gropar.

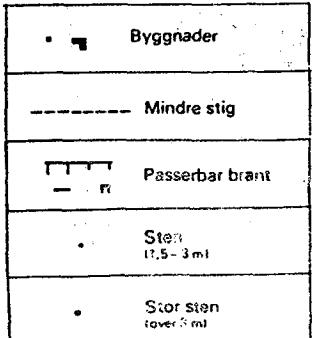
Vitt: skog.

Här ser du hur de viktigaste karttecknen ser ut:

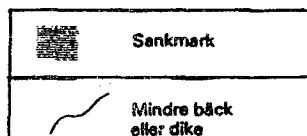
Brunt



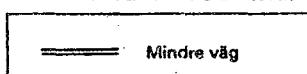
Svart



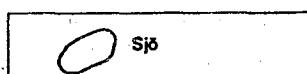
Blått



Brunt med svart kontur



Blått med svart kontur



Passa kartan

När du har lärt dig kartans tecken och färger, är nästa steg att behärska begreppet "Passa kartan".

Tänk dig kartan som en pusselbit, den passar bara på ett sätt och man ser bara vad den föreställer om man vrider den rätt!

Kartan måste passas efter terrängen, d v s kartans Norr måste överensstämma med Norr i verkligheten. Då kan du enkelt läsa kartan rätt.

Ett hjälpmittel att passa kartan är den röda nälen på kompassen. Den röda delen av nälen pekar alltid mot Norr.

Du vänder kartan så att kartans Norr är åt samma håll som den röda nälen. *Kartan är passad.*

När du förflyttar dig ska du alltid läsa rakt fram. Föremålen till höger om dig i terrängen skall ligga till höger på kartan osv.

Några tips

Första gången du skall ut och orientera med kartan – gör det i en terräng där du känner igen dig – men kom ihåg att det är med kartans hjälp du skall ta dig framåt.

Börja på vägar, elljusspår eller andra stora "ledstänger" så att du känner dig säker. Lär dig successivt hur kartan fungerar, innan du börjar orientera i lite mer okänd terräng.

Till sist, lycka till!

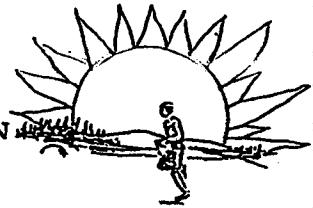
OK VARGEN-HÄPARANDA OK-SESKARÖ IF

INBUDNING TILL

ORIENTERING I MIDNATTSSOL

NORRBOTTENSVECKAN

1987



29, 20 juni, 1, 2 juli

## INTERNATIONELLA A-TÄVLINGAR I ÖSTRA NORRBOTTENS KUSTLAND TVÅ NÄRBELÄGNA TÄVLINGSOMRÅDEN FÖRSTA START KI 18.00

Dagarna fria för bad och andra aktiviteter

PRISER TILL KLASSEGRARE FÖR  
RESPEKTIVE DAG SAMT VÄLDUKAT  
PRISBORD FÖR SAMMANLAGDA RE-  
SULTAT

Upplysningar och inbjudningar genom HQK:s kansli, Box 148,  
953 00 Härnösand el tel 0922-101 03 och 200 15.

VÄLKOMNA!



Sommarens höjdpunkt

NORDISK BUDKAVLE '87

25-26 juli 1987

H 43 Minimiålder 35 år. Medelålder 43 år.

10 sträckor. Start 26.7 kl. 00.30.

Sträcklängder: 7,3 km (natt), 7,3 km (natt), 9,4 km (natt), 6,7 km (natt/gryning), 6,7 km, 6,5 km, 4,6 km, 4,6 km, 8,8 km, 10,2 km.

D 43 Minimiålder 35 år. Medelålder 43 år.

5 sträckor. Start 25.7 kl. 16.00.

Sträcklängder: 5,5 km, 5,5 km, 4,5 km, 4,5 km, 6,0 km.

NYHET!

H 55 Minimiålder 50 år. Medelålder 55 år.

5 sträckor. Start 25.7 kl. 16.30.

Sträcklängder: 5,5 km, 5,5 km, 4,5 km, 4,5 km, 6,0 km.

Anmälan senast 25 maj. Inbjudan och inbetalningskort för anmälan sänds till de klubbar som deltog 1986. Övriga klubbar kan rekrytera inbjudan från LINKÖPINGS OK, Box 2039, 580 02 Linköping.



## En svenskhistoria från Norge

I Sverige berättar man Norgehistorier och i Norge berättar man Sverigehistorier. Vad sägs om ett exempel på det sistnämnda?

Det var på den tiden när Jesus vandrade omkring på jorden. En dag kom frälsaten fram till en man som satt hukande mot marken. Jesus märkte att mannen gråt.

- Vad fällas dig, frågade Jesus?
- Jag har så ont i huvudet, svarade mannen. Jesus lade sin hand påmannens huvud och våren fösvann.
- Stig upp och gå, du är frisk, saade Jesus till den tacksamma mannen.

Vet Du varför norrmän alltid medför sjuade viz bilsäckister i Finland?

Nej!

Jo. De har hört att norska kroaterna ligger under finska marken!

Hu! Hu!

Jesus gick vidare. Efter några timmar träffade han ännu en man som hukade sig mot marken och grät.

Hur är det med dig min vän? frågade Jesus.

- Jag har så ont i min arm, svarade denne man.
- Stig upp och gå, nu är du frisk, saade Jesus och tog mannen i armen.

Så gick Jesus vidare och efter ytterligare några timmar såg han ytterligare en man som hukade sig gråtande mot marken.

- Vad är det för fel på dig, frågade Jesus?
- Jag är svensk, svarade mannen.
- Då satte sig Jesus ner bredvid mannen och sågrat de tillsammans.

Du orienterare, vet du hur många som egentligen ägnar sig åt orientering?

Att vi är cirka 60.000 som tävlingsorienterar är för de flesta bekant, men att det under 1986 var omkring 130 000 människor som Trim-orienterade är kanske inte lika välkänt. Av de som trimmar är 30 procent sådana som också tävlingsorienterar.

Antalet Trimarrangemang ökade från 675 år 1985, till 847 under 1986. I genomsnitt används varje Trimpaket av 1,7 personer och vid i genomsnitt 5,6 tillfället. Detta betyder att man kan uppskatta att det gjordes 725 000 trimstarter.

Under 1986 kom det nya Trimmaterialet – det med rävorna – till användning. Det allmänna intrycket av materialet är att det väcker uppmärksamhet och är lättstående.

Du använder väl trimsatsen i Din klubb med bl a affischer och löpsedlar? Se också till att du får häftet "ABC för trimarrangörer". Det innehåller tips och idéer som hjälper dig som ordnar klubbens Trimarrangemang. Titta i förlagskatalogen vilket material du kan ha hjälp av när din klubb fixar Trim eller motionsarrangemang.

### Vår för denna ökning?

Förutom det nya trimmaterialet kan den kraftiga ökningen av Trimorientering bero dels på att våren 1986 var mer "normal" än den sena våren 1985, men framförallt är upprökningen resultatet av ett utmärkt arbete i klubbarna av Trim- och motionsledare. Kan det också vara så att vårt samarbete med mejerierna gett ett större genomslag för orientering som en skön och nyttig motionsidrott ... ?

Alla vi som orienterar vet ju vilken härlig idrott orientering är, eller hur? Skulle inte

Du vilja ge fler människor möjlighet att ta del av vår sköna idrott? Tänk om alla vi som orienterar tog med vår granne eller arbetskamrat på ett trimarrangemang!

### Uppföljning ...

Sen gäller det för klubbarna att följa upp alla dessa trimorienterare. Vad skulle vi i klubbarna kunna erbjuda alla dessa intresserade orienteringsmotionärer? Jo:

- Nybörjarkurser också för vuxna.
- Enkla nära motionsarrangemang.
- Gympa.
- Familjeaktiviteter.

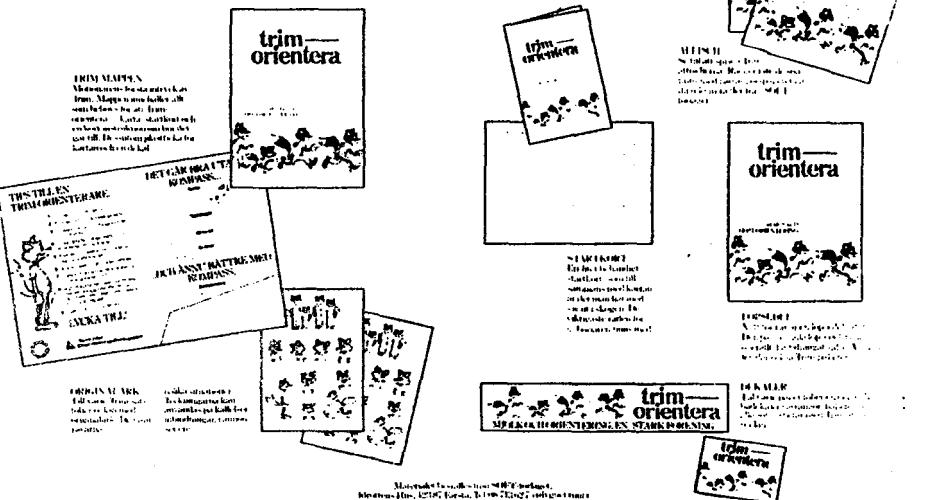
Vad kan vi inom orienteringsklubbarna få av dessa motionärer, om vi kan knyta dom till klubbarna? Jo:

- Fler som deltar i klubbarbetet.
- Vuxna motionärer är ofta föräldrar – fler ungdomar till vår idrott.
- Våra ungdomar stannar i klubben om föräldrarna erbjuds aktiviteter och trivs.

Alltså – det är glädjande att trimorienteringen ökar – men nu måste vi i ännu högre grad än förr ta nästa steg. Vi försöker knyta trimorienterarna närmare klubben genom att erbjuda arrangemang och aktiviteter som är anpassade till dom. Steget mellan trimorientering och tävlingsorientering ska inte behöva vara så långt.

Motionskommittén  
Östen Brunnelöv

## Så här ser det nya Trimmaterialet ut.



## LÅNGSKUBB - Ideförslag

Alt 1. Enligt gamla förslaget (Ev. med mer handikapp enl. ursprungl. förslaget). *eller Per Aspel förlag.*

Alt 2. Långskubb, som nu för alla som vill (ca 15-16 km)  
Rubbskubb (ca 9 km, med likn. handikappregler),  
öppen för alla utom H21

Alt 3. 3 olika banor bestående av 2 till 4 slingor.  
3-slings-löparna får starta när första 4-slings-  
löpare kommer tillbaka efter sin första slinga.  
2-slingslöparna får starta när första man av de  
övriga kommer in för kartbyte till sin näst sista  
slinga.

Klasser	Bana
H18, H21, H35	$3+4+5+6 = 18 \text{ km}$
H15, H40-H50, D18, D21	$- 3+4+5 = 12 \text{ km}$
D35	
H13, H55-H65, D15, D40-D65	$- - 3+4 = 7 \text{ km}$

Alt 4. Någon form av "sprinter-KM" istället. - 3-4 st  
horisontalbanor (2 till 3 Km), där man t.ex får räkna  
bort det sämsta resultatet eller med någon form  
av utslagsförfarande (gemensam start, två och två).

Synpunkter lämnas senast 1 Sept till Leif Berg, Stjärng.36,  
19500 Märsta eller till någon annan i orienteringssektinen.

Jag föreslår  Alt. 1   
 Alt. 2   
 Alt. 3   
 Alt. 4

Kommentarer: .....  
.....  
.....  
.....

Namn:.....

## HÖSSENS OL-TÄVLINGAR

OL-sektionens sanktionerade tävlingar hösten 1987. Poängtävlingar har markerats med (P).

### AUGUSTI

8 Lärna IF	Dag (P)	12 Väsby OK	Dag (P)
8 Södertälje IF	Dag (P)	12 OK Borgen	Dag (P)
9 Arla IF	Dag	19 OK Enen	Dag (P)
9 Väddö OK	Dag	20 Malarhöjdens IK	Dag
15 Vallentuna OK	Dag	27 Sundbybergs IK	Dag (P)
16 Täby SOK	Dag (P)	27 IK Fyris	Dag (P)
16 IF Thor	Dag (P)		
21 OK Österåker	Natt		
22 OK Norrtelje	Dag (P)		
23 Bromma OK	Dag		
23 Enköpings AIF	Lång-DM Dag	2 SolIK Hellas	Natt
28 IFK Strängnäs	Natt	10 Haninge SOK	25-manna
28 Häverödals SK	Natt	11 IF Thor	Ungd Dag
30 Långhundra IF	Dag-DM (P)	17 IFK Enskede	Budk
		31 OK Rodhen	Natt Pax

### OKTOBER

2 SolIK Hellas	Natt
10 Haninge SOK	25-manna
11 IF Thor	Ungd Dag
17 IFK Enskede	Budk
31 OK Rodhen	Natt Pax

### SEPTEMBRE

4 Rånäs OK	Natt-DM	NOVEMBER
6 Tierps SOK	Budk-DM	1 Turebergs IF 8 Snättringe

### NOVEMBER

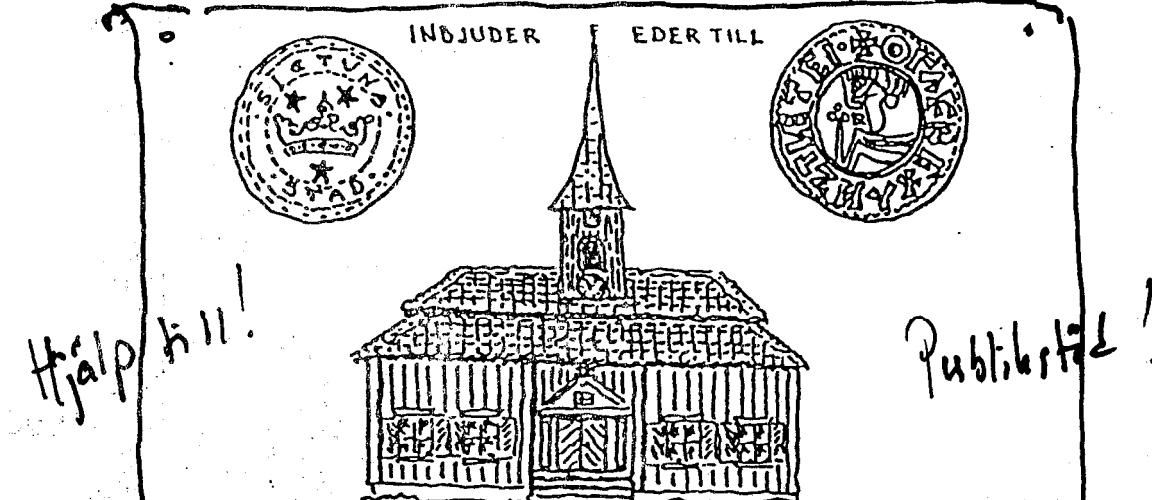
1 Turebergs IF	Dag
8 Snättringe	Dag Patz

### RESULTAT DAG-KM ORIENTERING 1987 Skavstolen fril. gärd, Täby

D12 (2,7 km)		H35 (7,5 km)	
1. Malin Sörqvist	22.55. G	2. Göran Wikström	109.44 G
2. Åsa Berg	25.30	2. Arnold Renström	132.45
<u>D14 (2,7 km)</u>		<u>H40 (7,5 km)</u>	
1. Annica Sörqvist	20.00 G	1. Per Aspeli	62.01 G
2. Anna Wikström	31.17	2. Leif Berg	65.04 S
<u>D21 (4,3 km)</u>		<u>H45 (7,5 km)</u>	
1. Elisabet Ryttner	67.10 G	3. B-O Törnqvist	71.24
2. Agneta Sörqvist	68.28	4. L-O Andersson	72.47
<u>H18 (7,5 km)</u>		<u>H45 (7,5 km)</u>	
1. Patrik Sörqvist	70.07 G	5. L-G Sörqvist	105.29
2. Mikael Ahl	95.27		
<u>H21 (9,3 km)</u>		<u>H60 (4,3 km)</u>	
1. Anders Gustavsson	77.33 G	1. Bengt Boström	70.20 G
2. Lars Ryttner	83.51 S	2. Ulf Larsson	74.21 S
3. Carl Hallgren	103.06	3. Rolf Klinghed	79.19 B
4. Roland Ahl	107.35	4. Lennart Andersson	91.35
		5. Hans-Olof Larsson	106.08
		6. Jan-Olof Malm	brutit

Du som är klubbmedlem kan göra en fin insats som funktionär under tävlingen. Det behövs hjälp med hanar, vätskekontroller, tidstogning, resultatgivning, prisutdelning, vägvisning, omklädnad, matsling m.m.

Kontakta Ulf Larsson eller Hans Lööw för vidare information.



## G:a SIGHTUNA STADSLOPP DM/VDM HALVMARATON

LÖRDAGEN DEN 22 AUGUSTI

Välkomna till en trivsam löparfest i den gamla urnordiska huvudstaden, Sigtuna. Upplev medeltidsstadens säregna kyrkor och ruiner samt de exklusiva småskaliga butikerna utefter Stora Gatan och kring Rådhustorget. Ta med hela familjen.

### ANMÄLAN, BETALNING

Skriftlig poststämplad anmälan senast den 15 augusti till Sigtuna OK, Box 77, 193 00 Sigtuna. Ange om Du deltar i DM/VDM Halvmaraton för Uppland. Betala samtidigt in anm.avg. på pg 69 42 59-3, Sigtuna OK.

### EFTERANMÄLAN, NUMMERLAPPAR, OMKLÄDNAD, PARKERING

Tävlingsdagen mellan kl 10.00-12.00 sker nummerlappsutdelning vid Starndängen nedanför Stora Torget, möjlighet till efteranmälan, 20 kr i tillägg (för DM/VDM Halvmaraton 50 kr tillägg). Omklädnad och dusch, ca 600m norr Statoil, i S:t Olofs skola. (vägvisning) Parkeringsmöjligheter vid S:t Olofs skolan, Strandvägen och andra P-märkta platser i Staden Kärna.

### START, MÅL, BANAN, KLASSER, BANLÄNGDER, STARTTIDER, ANM.AVGIFTER

Start/mål/varvning på Starndängen mellan Rådhuset och Sigtunafjärden. Asfaltvägar.

P10, F10, P12, F12	1,1 km Start kl 12.00	anm.avg. 30 kr
P14, F14	2,7 km start kl 12.15	anm.avg. 30 kr
P16, F16, Motion	7 km start kl 13.00	anm.avg. 60 kr
M20, K20, Motion	14 km start kl 13.00	anm.avg. 60 kr
M23, Kv23, Mvet och KvVet 35, 40 osv	Halvmaraton start kl 13.00	anm.avg. 70 kr
DM/VDM Halvmaraton.	Öppna klasser. Motion.	

### PRISUTDELNING, PRISER

Sker framför Rådhuset klassvis sedan alla gått i mål, kl 15.00. Tidigare i ungdomsklasserna. Specialmedalj utdelas i målfällan till alla som fullföljt. Hederspris till de främsta i tävlingsklasserna. Lottade priser i motionsklasserna. Nyuppsatt v.pris Bergholtz sk "Gunillaklocka" på Halvmaraton. 1986 1:a inreckning.

Deltagande sker på egen risk. Vi förbehåller oss rätten att sammanslå klasser vid för lågt deltagarantal. Tävlingsklasser öppna för medlemmar i SFIF klubbar.

YITERLIGARE UPPLYSNINGAR Per Aspeli 0760/17206, Ulf Larsson 0760/50627 eller Kjell Lindqvist 0760/12159, Hans Lööw 0760/50792.

ARLANDA/MÄRSTA SK SIGTUNAOK

# RESULTAT SİCTUNA OR:s P-TÄVLING I TERRÄNGLÖPNING

F 81-	P 81-	F 75-76
Menette Svartserud 75p	Fredrik Sörqvist 72p	Asa Berg 75p
Mimmi Velandér 64	P 79-80	F 73-74
Joanna Hård 60	Lars Holmberg 75	Annika Sörqvist 75
Mia Svantesson 42	P 77-78	Stina Holmberg 47
<b>F 79-80</b>	Leif-Åke Svantesson 25	Sofia Fåhraeus 2?
Emma Henriksson 72	P 75-76	<b>P 71-72</b>
Josefin Hård 50	Tobias Svartserud 75	Patrik Sörqvist 25
<b>F 77-78</b>		Per Holmberg 25
Malin Sörqvist 75		
Emeli Berg 64		
Maria Ardby 42		

P 79-80	P 77-78	P 75-76
Lars Holmberg	Leif-Åke Svantesson 25	
	P 75-76	
	Tobias Svartserud 75	

F 75-76	F 73-74
Asa Berg	Annika Sörqvist 75
	Stina Holmberg 47
	Sofia Fåhraeus 2?
<b>P 71-72</b>	
	Patrik Sörqvist 25
	Per Holmberg 25

9.05 MORGALOPPET Uppsala  
 13,8km M45-U Larsson 6 60.22 (48.53)  
 M50 B Juhlin 5 62.21 (51.00)  
 T Carlsson 8 66.45 "  
 Mot H Lööw 60 68.50 (52.39)

16.05 VALLOXEN RUNT 16,2 km  
 Sen C Lindberg 14 58.59 (53.04)  
 T Carlsson 26 73.54 "  
 Mot A Karlén 8 68.16 (57.52)  
 P Holmberg 21 67.04 "  
 8,2km Mot S Carlsson 1 28.03 -  
 B Carlsson 6 35.32 (28.03)

JUNI  
 27 FRÖSUTERRÄNGEN 2-16km  
 27 KUNGSBACKALOPPET 27km

JULI  
 4 FYRISTRIPPELN Triathlon  
 6 TEAM ÖNOS JOGG 5-D  
 14 VICTORIALOPPET Öland  
 18 SMÖGENVARVET Halvmaraton  
 25 FALKENBERGS STADSLOPP

AUGUSTI  
 1 HELAGS FJÄLLMARA  
 8 MIDNATSSLOPPET  
 9 NYNKÄSHAMNS HALVMARA  
 15 MALMOVARVET HALVMARA  
 16 RADMANSLÖPPIET  
 20 TIS-TERRÄNGEN TABY  
 22 SIGTUNA STADSLOPP  
 23 VÄRMDÖLÖPPIET 18km  
 29 BORAS MARA  
 29 STOCKHOLMS LÖPPIET

6 JÄRNALOPPET 12km  
 12 ENHÖRNALOPPET  
 \* 12 DJURGARDSRUNDAN  
 \* 19 BROTTBYRUNDAN  
 20 HUDDINGELOPPET  
 20 BÄLINGETERRÄNGEN  
 27 BÖRGENLÖPPIET 14km

DM UPPLAND VDM/UDM  
 17/6 DM/VDM 10.000m UIF  
 22/8 DM/VDM Halvmaraton SIOK  
 12/9 DM/VDM Marathon USK  
 11/7 SM/VSM Halvmaraton V-vik  
 30/7-2/8 Friidrott Gefle  
 12/8 RM 10.000m NIF  
 12/8 USM Friidrott Hudd.

Terrängsolutionen  
 behöver funktionärs  
 hjälp 22/8 under  
 Sigtuna Stadslopp  
 Västholtsa Ulf Larsson

## Tältpinne med skruv

Tältpinnarna har sett likadana ut sedan farfar hade väst med guldkedja över magen. Nu har nya tider kommit. Tältpinnar med skruv och handtag på toppen är det som gäller.

Enligt fabrikantens test, som verkar helt rimliga, ger Twizelpegen mångdubbelt bättre fäste än konventionella

tältpinnar i synnerhet i mjuk mark. Hammare eller stenar som tillhyggen behövs inte längre. Twizelpegen, som är i armerad nylon, skruvas för hand ned i marken. Finns i två storlekar, 10 resp 14 cm långa. Vikt 12 och 24 gram.

Importör är Bento Trading i Göteborg.  
 Tel 031 - 52 91 41.

# LITE ALLVAR-NYTTIGT



KVARTALSMÖTE den 31 mars 1987. Meddelades från sektionerna: Banl-KM vanns av Rolf Klinghed, SiOK har ett 10-MILA lag ihop med OK Enen, Ansökan om Natt-tävling 1988 på Rävsta bladet, Långskubbets fortlevnad bör diskuteras. Samrådet med Jägarna har ägt rum om Rosersbergsfejden, södra kartdelen kan inte användas. Banorna måste läggas om. Avtalet med Sigtuna kommun om skötsel av spåren klart (10.000kr). Gemensamt remissvar från fril. föreningarna på kommunens generalplaneskiss.

STYRELSEMÖTE den 19 maj 1987. Meddelades från sektionerna att 10-MILA laget placerat sig som 332:a. MIDÖ-M Natt-OL å Rosersbergsbladet blir flyttat till TC vid Råbergshallen, eftersom Räddningsverket inte släpper in 11 på slottet. 24- och 12 timmars å skidor har givit visst överskott. SiOK deltar i Märsta Centrumdagar den 23 maj. Städdag den 23 maj vid Stugan. Poäng-tävlingar för ungdomar i terräng har genomförts, 20-deltagare. Bertil Edström har tilldelats klubbens Hedersstandar och utnämnts till Hedersmedlem (nr 3) den 16 maj. Rosersbergsfejden genomfördes på ett hedervärt sätt. Fick positiv kritik. SiOK avsåg inte att gå med i Sigtuna närradio. Kvartalsmöte 870602 med korvgrillning. SiOK avser inte att hyra torghåll under Sigtuna Möte 29-30/8.

KVARTALSMÖTE den 2 juni 1987. Meddelades från sektionerna att KM Dag-OL körs den 8 juni å Skavlöte-Täby. Nybörjarkurs i OL startar i höst. Agneta Sörqvist leder kursen. Korvgrillningen kunde ej genomföras pga kraftigt regnväder. Städdagen genomfördes. De 5 som ställde upp tackas särskilt för deras insatser. Startchefen Rune Fredberg (ROSERBERGSFJEDEN) vill tacka sina förträffliga medhjälpare för det fina arbetet vid start 1. Rune F inbjöd SiOK medlemmar till SJs kvällstävlingar i sommar: Två banor 3 o 5 km, kostnad: 4 kr + karta. 10/6 Hellasgården, 17/6 Sjudargårdsbadet, 24/6 Kanan-badet/Grimsta, 1/7 Sätra/Skärholmen, 8/7 Kallhällsbadet, 15/7 Trollsjön/Orminge, 22/7 Domarudden, 29/7 Kärrtorps IP. Start mellan kl. 16-18 (onsdag).

## KALENDARIUM

### JUNI

- 10 OL-träning Hellasgården
- 17 OL-träning Sjudargårdsbadet
- 24 OL-träning Kananbadet

### JULI

- 1 OL-träning Sätra/Bredäng
- 8 OL-träning Kallhällsbadet
- 15 OL-träning Trollsjön/Orminge
- 22 OL-träning Domarudden
- 29 OL-träning Kärrtorps IP

### TREVLIG SEMESTER

- Norrbottenvecka
- Fjäll-OL 3-D
- Eskilstuna veckan
- Gotlandspaketet
- FIN 5
- Västkusten 4-D
- Östgöta 3-D
- 5-DAGARS Söderköping

### AUGUSTI

- 2 OL-träning Märsta
  - 4 OL-träning Stugan
  - 8 OL, Länna, Södertälje
  - 9 OL, Väddö
  - 11 OL-träning Stugan
  - \* 11 STYRELSEMÖTE Stugan
  - 15 OL, Vallentuna
  - 16 OL, Täby, Thor
  - 18 OL-träning Märsta
  - 21 NATT-OL, Österåker
  - 22 OL, Norrtälje
  - \* 22 SIGTUNA STADSLOPP DM/VDM
  - 23 DM LANG-OL, Enköping
  - 25 OL-träning Stugan
  - 28 NATT-OL, Häverödal, Strängnäs
  - 30 DM OL, Långshundra
- Manusstopp KÄRRLKEN nr 58