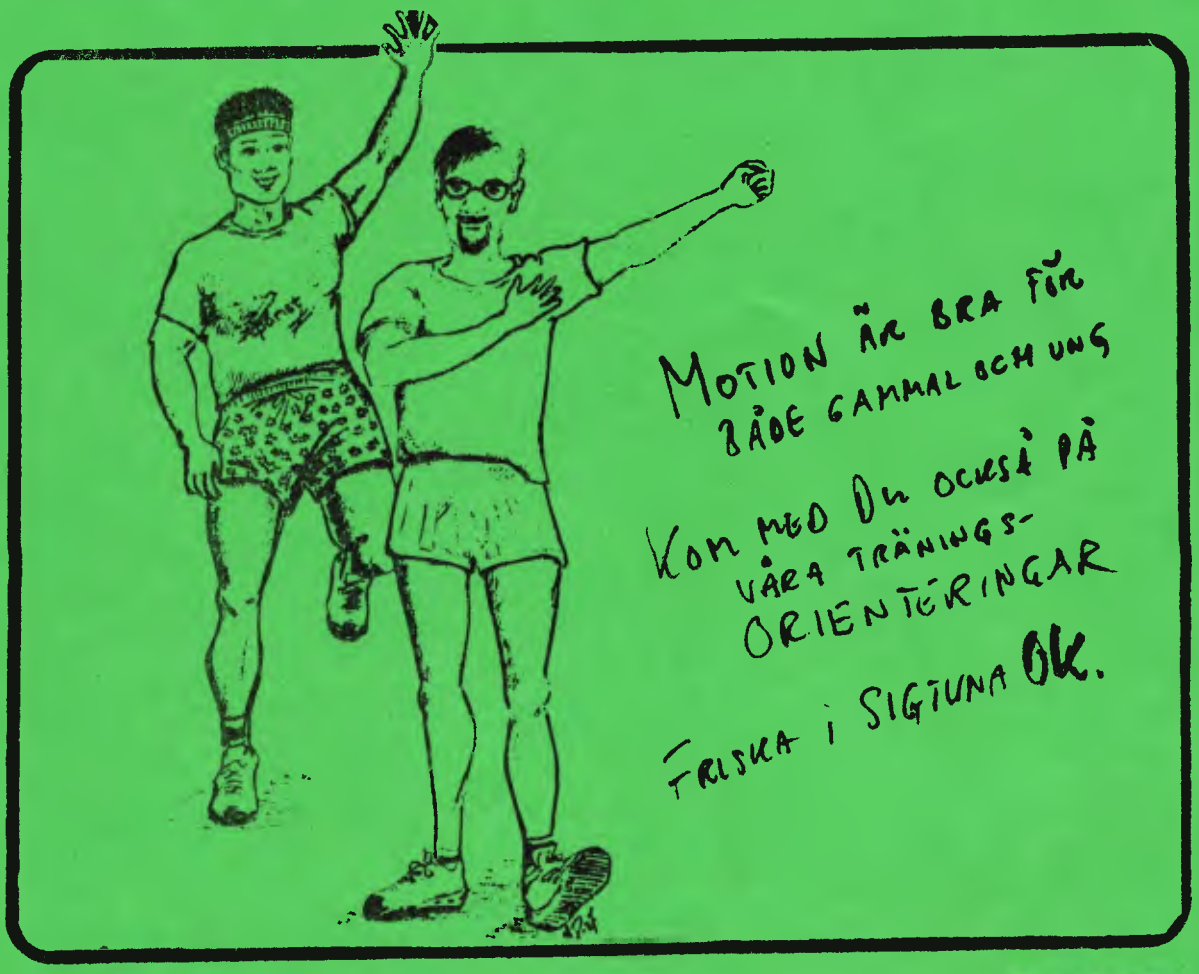
ÅRGÅNG 18 NR 58 SEPT 1987 Ansv.utg. P Aspeli



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	Ormbergsvägen 7	Sigtuna	515 55
Skrivare	Per Aspeli	86-88	Moränvägen 30	Kanbskoga	537 81
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	Ormbergsvägen 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 Sörqvist	-88
	Kerstin Mosén	87-89
	Gunnar Nilsson	87-89

SPECIALFUNKTIONER

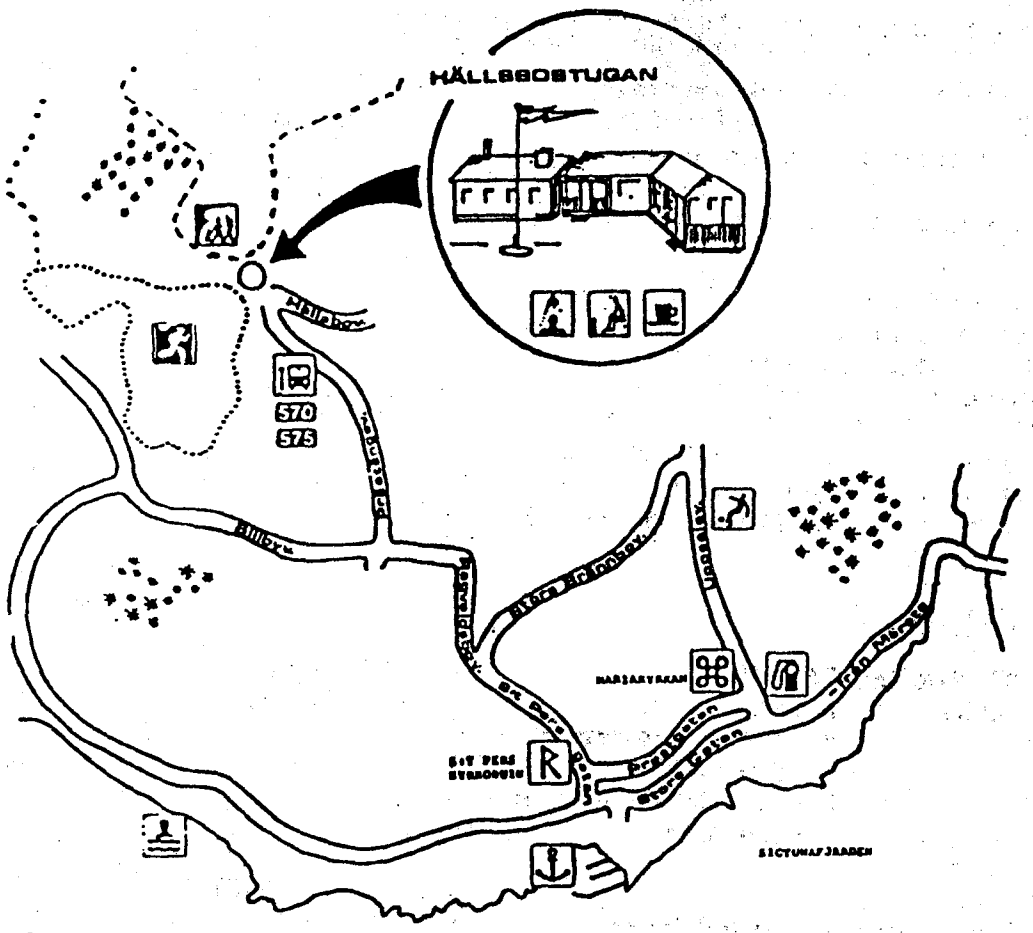
Materialförv.	Jan-Erik Holm	40887
Kartansvariga	Nisse G-son	52003
	Björn G-son	52003
	Bo Lindberg	16924
Kärrleken	Styrelsen gm P Aspeli med Nisse G-son	
Lottoklubben	R Klinghed, L Berg	

ÖPPETTIDER HÄLLSBOSTUGAN

Tis- och Torsdag	17oo - 20oo
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, **motion**-sarrangemang och poängtävlingar för ungdom på skidor och i löpning.

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

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

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

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

EN JULIVECKA I ÖSTERGÖTLAND eller
NÅGOT OM HOTELLFRUKOSTAR, KARTKANTER OCH BLÅSLAMPLIKNANDE SOLSKEN
PÅ KALHYGGEN.

Vi var några tappra från från Sigtuna OK, som ägnade fruntimmersvecken 1987 åt 5-dagars.
Etapp 1 var förlagd till Mariehov utanför Söderköping. Vi hade tidig start, så det blev en grymt tidig uppstigning på måndagsmorgonen. Men, det var fint väder, så i den friska morgonen kunde man kvickna till. Vägen till min start var bitvis riktigt turistisk, längs Göta kanal under lummiga ekar. På kartan var Göta kanal markerad med blått, i verkligheten var den brun-grå-grumlig. Området, där vi skulle springa var egentligen bara en rätt liten, av två dalgångar avgränsad "bergslimpa". Terrängen var dock helt acceptabel, och de flesta verkade nöjda med banorna. Styva i benen begav vi oss mot Söderköping för lunch och turistande, alltmedan vi mötte hordvis med orienterare, som hade sitt kvar.
Tisdag och onsdag fick vi tillbringa springande i Linköpings omedelbara närhet. I förväg gick en del rykten om det ur orienteringssynpunkt omöjliga, platta och stigrika område, som Valts. Rivaliteten mellan Norrköping och Linköping låg nog åtminstone delvis bakom uttalande av typen "bara för att Linköping tvunget skulle få två etapper, så måste femdagarsorienterarna genomlida två dagar i denna omöjliga terräng". Helt grundlösa var inte dessa rykten, på etapp 2 var det lätt och det gällde mest bara att springa det argaste man orkade. Det hindrade inte, att jag lyckades springa 700 meter norrut i stället för söderut. Sen tog det sin tid att fatta följden av vad som hänt, nämligen att jag befann mig mycket, mycket nära kartans norra kant och en bra bit ifrån var jag borde vara. Återstod den tunga vägen tillbaka och så var alla chanser till något som liknade placering helt borta. Vi startade ganska tidigt även denna dag. Lars R och LOA ankom rätt sent och såg då något jäktade ut. De hade under veckan tagit in på ett av Norrköpings elegablare hotelletablissement och tvangs vänta på den överdådiga frukosten. Inget campingliv där!
Etapp 3 hade samma mål som etapp 2, men genomfördes i betydligt bättre terräng. Denna dag köpte jag utanför Söderköping sommarens bästa jordgubbar. När dagens resultatlista kom, var LOA noterad som ej startande. Detta var grymt mot en man, som bevisligen kommit i mål både svettig och endtruten. Det gäller förstås att ta sin egen karta i starten...

Etapp fyra gick i hård terräng upp mot Rejmyre. Vi startade sent, mellan kl 12 och 13, och det var sommarens varmaste dag. Sista delen av min bana gick diagonalt över ett stort hygge, solen kändes som en blåslampa, det var säkert 35 grader varmt där. Vid målet sålde arrangörerna allt drickbart och gjorde goda affärer. Under denna etapp kom jag snett redan på väg till första kontrollen och gjorde misstaget att konsultera gubbar i min egen ålder. De var lika vilsna och virriga som jag och inte till minsta hjälp. vi gav alla varann goda råd, men till slut gav jag upp och läste in mig på egen hand. Det var faktiskt bättre. Men att det skulle behöva vara så varmt just den dagen när vi startade sent.
Sista etappen gick i den bästa terräng jag sprungit någon femdagarsetapp i. Kolmården på båda sidor om motorvägen, men speciellt väster och norr om den, bjöd på rena John Bauer-skogen bitvis. Hit skulle jag vilja åka fler gånger för att orientera.
Sammanfattningsvis var arrangemangen helt lyckade det här året. Centralorten såg fin ut, alla som bodde där lovordade den också. Busstransporterna för de centralortsboende och de klubbvisa starterna hade medfört att trafikproblemen praktiskt taget helt uteblir. Att allt fungerade så fint kan kanske bero till en del på att arrangörerna hade planerat för större deltagarantal. Beträffande resultat och placeringar, så har jag i skrivande stund inte tillgång till dem. Den som lyckades bäst var Marianne Sellgren i D 35 AK. För oss alla gäller, att vi kämpade väl, och det sägs ju vara viktigt, det också.

Lennart Andersson

RESULTAT

klass	plac.		tid	segr. tid
		Järfälla OK. 1 maj 1987		
H 65	36	Rune Fredberg	101.31	43.43
H 21 A	28	Lars Rytter	73.27	56.46
H16 B	14	Magnus Sellgren	46.02	30.24
Dir 6	31	Ulf Larsson	82.22	49.34
		Stora Tuna IK. 16 maj 1987		
H16B	40	Magnus Sellegren	57.29	33.18
D35A	14	Marianne Sellgren	72.33	48.25
		Njurunda OK. 28 maj 1987		
H55	13	Nils Gustavsson	64.30	54.47
H18A2	30	Anders Gustavssson	64.06	53.08
D45A	4	Dagny Gustavssson	46.41	38.24
		Kovlands IF. 30 maj 1987		
H55	31	Nils Gustavsson	64.52	46.14
H18A	96	Anders Gustavsson	80.29	48.14
H16B	18	Magnus Sellgren	53.02	34.39
D45A	2	Dagny Gustavsson	40.17	36.08
D35A	9	Marianne Sellgren	80.59	58.08
		Sundsvalls OK. 31 maj 1987		
H18A1	105	Anders Gustavsson	90.34	53.46
H16B	21	Magnus Sellgren	52.08	34.34
D45A	3	Dagny Gustavsson	57.14	47.50
D35A	7	Marianne Sellgren	78.32	58.34
		Nolaskogsarna OK. 6 juni 1987		
D35A	6	Marianne Sellgren	85.08	67.14
Nivå 3	3	Magnus Sellgren	44.51	43.52
		Skogslöparna. 7 juni 1987		
H16B	3	Magnus Sellgren	48.49	39.53
D35A	1	Marianne Sellgren	62.44	
		OK Branten. 8 juni 1987		
Nivå 4	4	Magnus Sellgren	55.48	38.29
D35A	3	Marianne Sellgren	74.21	57.02
		Norrbottensveckan. 29 juni-2 juli 1987		
Dag 1				
D35A	1	Marianne Sellgren	68.15	
Nivå 4	5	Magnus Sellgren	83.33	40.48
Dag 2				
D35A	3	Marianne Sellgren	78.13	65.18
Nivå 4	3	Magnus Sellgren	55.11	42.19
Dag3				
D35A	2	Marianne Sellgren	77.59	60.49
Nivå 4	2	Magnus Sellgren	44.50	41.24
		Norrbottensveckan, dag 4.		
Nivå 4.	2	Magnus Sellgren	49.55	46.34
		W.I.K. Tvådagars. 4-5 juli 1987.		
D35A	4	Marianne Sellgren	139.04	111.38
Nivå 4	1	Magnus Sellgren	85.38	
		Eskilstunaveckan.		
H18EA	7	Anders Gustavsson	64.56	efter segr.
Etappresultat				
Dag 1	4		56.54	49.55
Dag2	utg			
Dag3	7		95.26	58.52
Dag4	6		79.37	55.53
H55A	6	Nils Gustavsson	14.17	efter segr.
Etappresultat				
Dag 1	3		51.12	48.29
2	17		71.01	49.08
3	11		62.48	49.33
4	2		51.11	47.37
D45A	1	Dagny Gustavsson		
Etappresultat				
Dag 1	1		43.21	
2	1		52.04	
3	1		51.55	
4	1		48.28	
		Grycksto. 1 aug 1987		
H55A	21	Nils Gustavsson	75.21	52.20
D45A	1	Dagny Gustavsson	50.03	
		Granginde. 2 aug 1987		
H55A	19	Nils Gustavsson	87.34	62.12
D45A	2	Dagny Gustavsson	53.02	47.06
		Väddö OK. 9 aug 1987		
H55	11	Nils Gustavsson	64.54	50.06
H40A	11	Leif Berg	74.10	57.03
D45	1	Dagny Gustavsson	45.16	
D12A	2	Åsa Berg	35.48	28.07

Sigtuna [illegible] på DM/NBM Halvmaraton 22. aug.

M45	7	Anders Karlsson	1.36.39	1.27.03.
Mot	11	Peter Alberto	1.50.41	1.28.86.
Hela Motion				
	1	Conny Lindberg	54.08	–
F14	2	Annika Sörquist	10.46	8.39
F16	3	Pernilla Sörquist	11.01	14.18
Hela Motion				
	10	Conny Löök	54.31	24.12
F10	3	Malin Sörquist	4.51	4.43

Så kör "ungdomseliten"

Ur Skogssport 6/82

TRÄNINGSTIPS FRÅN GYMNASIET I STRÄNGNÄS

Jag har ombetts beskriva den träning vi bedriver på OL-gymnasiet i Strängnäs. Detta läsår studerar 28 elever på OL-linjen på Thomasgymnasiet. Möjligheterna till bra orienteringsträning är i Strängnästrakten mycket goda, med bl a skogarna kring Åkers Styckebruk tillgängliga med bra kartor och detaljrik terräng.

Elevernas skolschema är så konstruerat, att två hela eftermiddagar per vecka ägnas åt specialträning i orientering. För att kunna åstadkomma detta får eleverna välja bort 5 veckotimmar av andra ämnen, vilka alltså ersätts av orientering. Vidare ägnas ytterligare två eftermiddagar per vecka åt träning, då på sena eftermiddagen efter skoltid.

Periodisering

Periodisering innebär träning av olika saker under olika perioder av ett år. Vi tränar efter fyra olika perioder vilka jag nu ska försöka beskriva.

1. GRUNDTRÄNINGSPERIOD 1 (15 nov–15 mars).

Under denna tid är målsättningen att bygga upp en bra grund att stå på, en grundkondition. Nyckelorden är: långt –lugnt–länge! Perioden bör innehålla: distanslöpning i terrängen (snöpulsning), allmän och speciell styrketräning, rörlighetsträning samt kvalitetsträning.

Distanspassen genomförs oftast med karta i handen, vi kallar det för "hemlängtan", vi åker ut med buss ifrån Strängnäs och springer (snöpulsar) hem.

För att undvika belastningsskador, som ofta uppträder i denna period, rekommenderar vi gärna att åka skidor 1–3 gånger/vecka. Det är skonsamt för exempelvis benhinnorna samt ger en allsidig träning av hela kroppen. Ett löppass/vecka bör man dock behålla om man åker mycket skidor.

Det är viktigt att man behåller kontakten med kartan under denna period, som ju annars består mest av konditionsträning. Är det mycket snö är det svårare, men snöpulsning med karta eller skid OL är bättre än inget alls.

Sammanfattningsvis kan en vecka under grundträningen se ut så här:

- Måndag: Tempo/intervall/backe.
- Tisdag: Skidåkning/distanslöpning (snöpulsning).
- Onsdag: Motionsgymnastik/styrke- och spänstbana, avslappning + bollspel.
- Torsdag: "Hemlängtan".

Övriga dagar, fredag–söndag, tränar eleverna på egen hand eller med sina respektive klubbar.

"Cross-training"

Många som tränar väldigt mycket drabbas förr eller senare av skador. Ett sätt att undgå – eller i varje fall lindra – detta är att variera sin träning så mycket som möjligt. Man kan t ex först ha ett löppass, därefter tränar man i simhallen och simmar t ex intervaller. I det första fallet får man då en "grenspecifik" träning, medan man i det andra fallet fortsätter att träna de centrala kapaciteterna – hjärta och lungor – utan att riskera några överbelastningsskador av typen benhinnor, hälsenor.

2. ÖVERGÅNGSPERIOD 1 (16 mars–30 apr).

Denna tid inriktas träningen på förberedelser inför den kommande tävlingssäsongen. Det finns två viktiga mål här: 1: Börja träna teknik, samt, 2: Börja springa i skog. Detta förutsätter mer eller mindre att man hittar barmark, vilket ju varierar stort här i landet. Ett sätt är att åka söder ut på läger.

Vi tränar teknik 2–3 gånger/vecka denna tid. De första passen brukar vara av lite "enklare" typ, för att öva upp kartkontakten igen (t ex vägvals-OL där eleverna springer två och två, natt-OL-bana på dagen, skogslöpning med karta). Därefter "intensifieras" tekniträningen mer och mer. Medan man i början av denna period ofta kan träna i små grupper (2–5 st), bör man efterhand övningarna blir svårare, träna enskilt för bästa koncentration.

Konditionsträningen under denna tid fortsätter, men allmänt sett kan man säga att passen blir lite kortare och snabbare. All träning sker i skogen. Styrketräningen fortsätter också med ett gemensamt pass/vecka, vilket det gör – eller *bör* göra! – året om!

Full fart ut från skärmen har Avestas Jens Andersson. Vid OL-gymnasiet i Strängnäs kör man tempo- och intervallträning på kartor (se sid 41).

Tempoträningen blir viktigare nu, och den går utmärkt att genomföra med karta i handen. Jag vill gärna nämna två modeller:

1: *Lång intervall (ca 3 min).* Se figur 1. Man bör här söka upp ett lättlöpt område, där man lägger 5–8 sträckor på ca 1 000 m. Sträckan bör vara relativt lättorienterad. Instruktionen till utövarna är att hålla det högsta möjliga tempo man orkar hålla det antal sträckor man bestämt sig för att köra. På kortsträckorna vilar man upp sej, genom att sänka tempot till något över "jogging-tempo".

2: Den andra modellen består av *temposlingor*, med "aktiv vila" inlagd. Se figur 2. Slingorna mäter 2 000–2 500 m. Området bör vara relativt öppet och lättlöpt, och kontrollpunkterna skall vara lätta. Från en "centralpunkt" utgår alla slingorna med en joggingsträcka fram till startpunkten. Utövarna bestämmer här själva antal slingor. Det är lämpligt att lägga 3 eller högst 5 slingor.

Mot slutet av denna period har ju som bekant tävlingarna satt igång på allvar. Av den anledningen brukar vi skifta måndagsresp onsdagsträningen med varandra. D v s, måndagar ägnas åt "återhämtningsträning" efter helgens tävlingar. Vi kör ett gemensamt löppass på stig/i skog på ca 45 min, och därefter ett något lättare styrkepass, med tonvikten lagd på rörlighetsträning och stretching för att återställa balansen i kroppens muskler.

Vi kör ingen eller mycket lite styrketräning för benmuskulaturen nu, den ska vara upptränad och underhålls genom den övriga träningen – att undvika (begränsa) överbelastningsskador är A och O!

Träningslägren på våren brukar ju som bekant innebära att t ex benhinneproblem gör sig påminda för många. Ett tips är att köra "cross-training" även på tekniträningslägren. Byt ut ett eller flera pass mot cykel eller rullskidor, samt glöm ej att ha ett gymnastikpass med styrketräning för

6

den övriga kroppen. Har man möjlighet att komma till en simhall är också det bra träning – och även uppmjukande för musklerna.

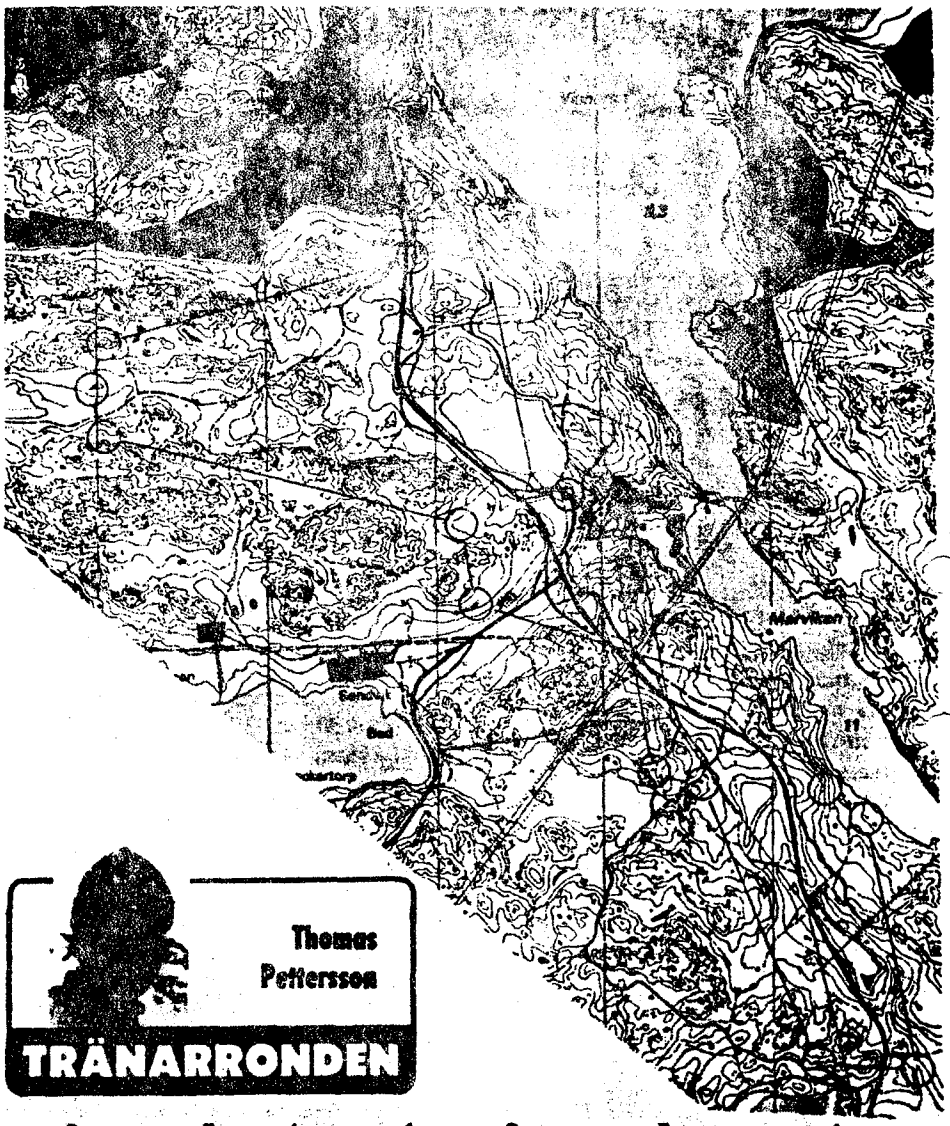
3. TÄVLINGSPERIOD 1 (1–31 maj).

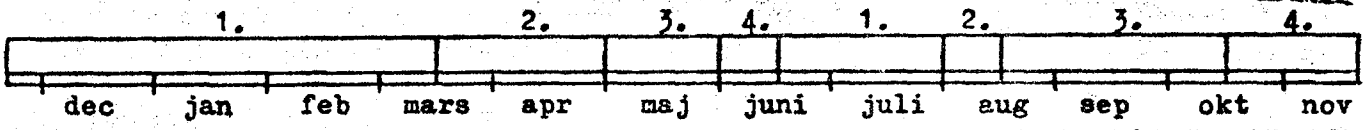
Här på OL-gymnasiet fortsätter vi träningen under denna viktiga tid, ungefär som under perioden innan. Formen bör ha kommit på topp vid det här laget, och träningen inriktas på att i första hand vara underhållande. Liten mängdträning, fortsatt kvalitetslöpning och en del alternativ idrott är vad vi tränar denna tid.

Likaså fortsätter teknikträningen, men man får vara noga med att inte ha för mycket och för svår teknikträning. Man blir ändå ganska mätt på OL-teknik genom alla tävlingar, så det är bättre att spara på "krutet" – motivationen – till tävlingstillfällena.

Som tidigare nämnts, kör vi alltid ett återhämtningspass på måndagarna efter tävlingshelgerna, med lätt löpning, viss styrketräning samt stretching. Viktigt att säga är att stretching är en skadeförebyggande typ av träning. Musklerna fungerar bäst om de återställs till sin "normala" längd – fibrerna återställs i den riktning som de ska verka – efter en hård ansträngning – tävling. Därmed är musklerna beredda på nytt arbete och fungerar då "optimalt".

Vad jag vill säga är att somliga problem, bl a av typen benhinnor, kan undvikas genom stretching, *men* för mycket stretching kan leda till en överrörlighet i lederna och därigenom ge upphov till andra skador.





Det är tyvärr alltför ovanligt inom våra kretsar att vi "ids" köra stretching direkt efter målgång. Förhoppningsvis kan det bli bättre, för det är inte mycket som behövs.

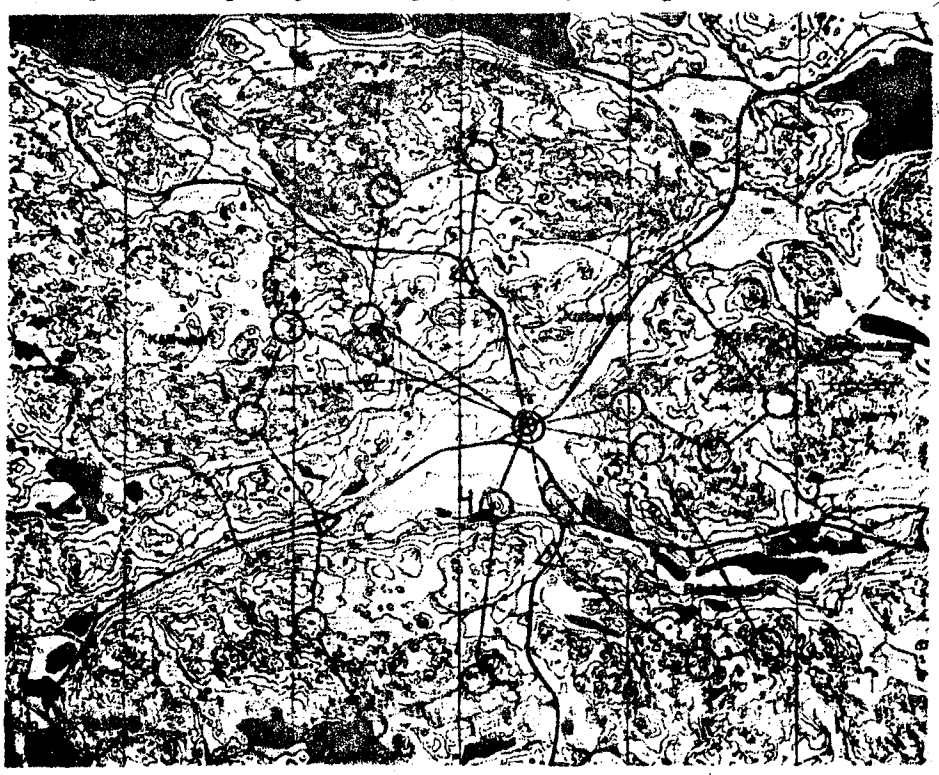
4. ÅTERHÄMTNINGSPERIOD 1 (1–15 juni)

Det kan efter en intensiv tävlingsperiod vara skönt att koppla bort tankarna på OL, och träna "som andan faller på". Lugnare tempo och lättare träning, lite gymnastik. Mot slutet kan man lägga in lite längre löppass i lugnt tempo.

Därefter återkommer de nu nämnda fyra perioderna med grundträningsperiod 2 (16 jun–31 juli), övergångsperiod 2 (1–15 aug), tävlingsperiod 2 (16 aug –15 okt) samt återhämtningsperiod 2 (16 okt–15 nov).

Dessa datum är naturligtvis inte exakta, utan kan fungera som ett hjälpmedel när man lägger upp ett träningsprogram. Det är också vid all träning viktigt att föra en noggrann träningsdagbok för att lära sig för framtiden.

Ge järnet i bushen!

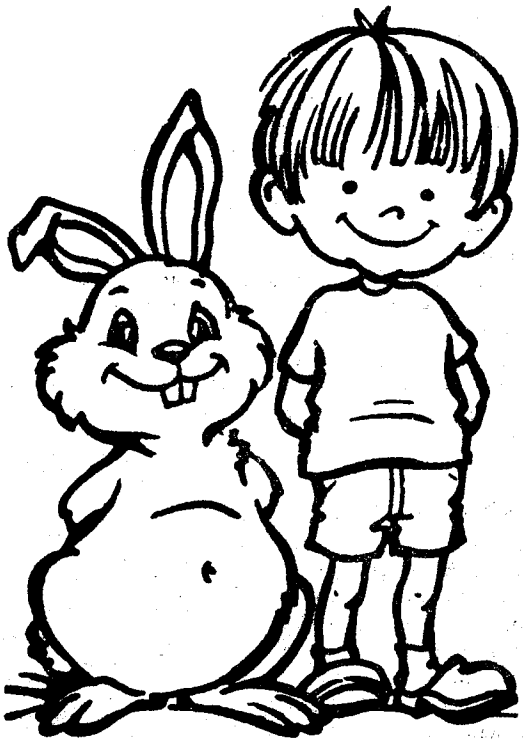


Allemansrätten medför också skyldigheter

Den underbara svenska naturen står öppen för oss alla — att njuta av dofter, fågelsång, blommande ängar och skogens tysta ro. Men! Vi får inte skada växter, störa djur eller förstöra andras egendom. Var varsam mot naturen och visa hänsyn mot människor och djur.

INTE STÖRA — INTE FÖRSTÖRA

det är huvudregeln för oss som är gäster i naturen.



Du får gå, jogga, cykla, rida och åka skidor över annans mark — men inte över tomt, plantering och växande gröda. Håll avstånd till boningshus. Du som rider måste vara särskilt försiktig så att du inte skadar marken.

Om du passerar genom betesmark måste du stänga grinden efter dig. Du får inte störa djuren och inte skada stängsel.

Du får tälta i markerna. Men du måste ha lov för att tälta nära boningshus, i grupp eller flera dygn på samma plats.

Bilar, mc, mopeder och andra motorfordon är förbjudna i terrängen. Du får parkera ditt fordon och ställa husvagnen direkt intill vägen om du inte hindrar trafiken eller dem som arbetar i skog och mark.

Du får förtöja båten, gå iland och bada vid annans strand utom i närheten av boningshus eller där landstigningsförbud gäller.

Lämna djurens bon och ungar i fred. Håll alltid hunden under noggrann uppsikt. Håll hunden kopplad 1 mars till 20 augusti!

Fiska med spö och liknande kan du göra fritt vid kusterna och i landets fem största sjöar. I övriga vatten krävs tillstånd. Stör inte yrkesfisket. Kasta aldrig fiskelinor och krokar utomhus — de kan bli dödsfällor för djuren.

Du får inte fälla träd och buskar. Det är också förbjudet att bryta kvistar och grenar, att ta bark och näver eller skada växande träd på annat sätt.

Att skräpa ned är förbjudet. Både djur och människor kan skadas av krossat glas, rostiga burkar, m m. Lämna din rastplats så som du själv skulle vilja finna den.

Om det är minsta risk för brand får du inte elda — du kan bli skadeståndsskyldig om elden sprider sig. Släck mycket noga. Elda aldrig på klippor — de spricker och får obotliga sår.

Naturvårdsverket

Sverigeleden för cyklister

Rekat och klart. Den nya stora pulsådern genom landet för cyklister är färdigställd. Sånär som på uppskyltningen. En kick ut för nya och gamla pedaltrampare.

"Som kråkan flyger är det omkring 1 500 km från Malmö till nordliga Lappland; 2 400 som älgen strövar (eller cykeln rullar)", säger Nicholas Crane i Cykling in Europe. När han skrev det, hade han förstås ingen aning om Sverigeleden som längs huvudstråket mäter 258,6 mil – som cykeln rullar. Från Helsingborg till Karesuando.

Sverigeleden på cykel är resultatet av ett smått gigantiskt arbete som utförts i det tysta – utom möjligen i cykelkretsar där det cyklats i rekognoseringsärenden sedan sommaren 1985. Vägar har bedömts och "betygsatts", sträckningar har utforskats, sevärdheter och avstickare begrundats och sammantaget har det blivit en cykelled som inte bara skär som en pulsåder genom landet i nord–sydlig riktning utan erbjuder mängder av varianter och alternativa färdvägar.

Bakom projektet Sverigeleden på cykel ligger Svenska Cykelsällskapet, en liten ideell organisation av cykelentusiaster startad så sent som -79 och som omedelbart grep sig verket an att rekognosera och kartlägga lämpliga leder för cykling. När man sålunda startade ut med det verkligt stora projektet, innebar det i sig ingenting nytt – bara så mycket större och mer arbetskrävande. Bara att lägga grunden till kartläggningen av leden norr om Gävle krävde 14 dagar och 810 mil i sadeln för fältarbetet, lägg därtill allt skrivbordsarbete dessförinnan och därefter, alla telefonsamtal och uppcheckningar, den ständigt pågående jakten på sponsorer som skall göra uppskyltning och kartor möjliga osv. Sa jag smått gigantiskt? Det hade räckt med gigantiskt.

Snart kan SCS pusta ut – åtminstone vad gäller Sverigeleden. I vår skall allt vara klart, intill den stora informativa kartboken. Vad som ytterligare återstår efter hela leden – en sak som man redan nu kan säga inte kommer att vara helt klar.

Avnjuts bäst i små portioner

Sverigeledens sträckning genom landet representerar ett fantastiskt urval natur- och kulturupplevelser. Vägarna är lättcyklade, till största delen asfalterad, har låg trafikintensitet och går genom bebyggda trakter med god service vad gäller mat, logi och ev cykelreparationer. En led tillgänglig för alla.

Den är förvisso inte tänkt att användas i ett enda svep – det skulle ta bortåt en månad. Istället är det tänkt att man skall kunna välja sig sina avsnitt och kunna utnyttja allmänna kommunikationsmedel för att nå start och mål – det har i viss mån styrt vägvalet. Ett annat övervägande man tagit är att leden helst inte skall vare sig tangera eller sammanfalla med en tidigare befintlig led, vilket man lyckats med i det stora hela.

Sverigeleden är givetvis långt ifrån allt i cykelled som finns i landet, men kanske kan det bli kicken ut för dig som ännu inte provat på cykling som ett sätt att komma ut och bort i sommarlandskapet. För att nu bara nämna den bästa cykeltiden . . .

Skulle du vilja slingra dig ut på vägarna? Möjligheterna finns runtom – det är bara att ta för sig. I småportioner eller stora ruggor som räcker en vecka eller två. Sverigeleden väntar, Mälardalens-leden väntar, lederna i Halland och i Glasriket – man borde inte nämna någon egentligen för gör man det finns andra som är glömda. Men störst av dem alla är Sverigeleden och förhoppningsvis är kartboken, själva nyckeln till leden, klar i vår, lagom till cyklarna åter börjar rulla och rulla långt på vägarna.

För din information:

Svenska Cykelsällskapets inriktning är kortfattat beskrivet vardagscykling (dess trafik och miljö), cykelturism och friskvård och test, teknik och rådgivning. Huvudsäte i Stockholm, förgreningar på distrikts- och lokalnivå. SCS arrangerar årligen cykelläger och utflykter både inom Norden och till sydligare breddgrader. Tour de Gute är kanske det mest omtalade cykellägret i SCSs regi. Det hålls som ett rullande läger längs Gotlandskusten. Och så bygger man cykelturistleder av vilka Mälardalsleden, Nynäsleden, Gotlandsleden och Vättern–Sommenleden är de mest framträdande skyltade och rekade lederna i egen regi. Man ger också ut en medlemstidning, Cykel, med fyra nummer om året. Adressen till SCS är Box 6006, 163 06 Spånga. Tel 08 - 751 62 04.

Sverigeleden – indelning

Kod	Avsnitt	Längd (km)	Anmärkning
1 H	Karesuando-Karungi	388.2	(avsnitt in i Norge N1-N3)
2 A	Karungi-Haparanda	24.9	(till Finland)
3 H	Karungi-Ruskträsk (Vindelälven)	472.1	
4 A	Ruskträsk-Holmsund (Umeå)	189.1	(färja till Finland)
5 H	Ruskträsk-Åsele	120.1	
6 A	Åsele-Norska gränsen	271.1	(avsnitt in i Norge N4-N7)
7 H	Åsele-Laggarberg (Sundsvall)	269.0	
8 A	Laggarberg-Norska gränsen	518.7	(avsnitt in i Norge N8-N9)
9 H	Laggarberg-Sidsjön (Sundsvall)	12.8	
10 A	Sidsjön-Hamnen (Sundsvall)	2.3	(färja till Finland)
11 H	Sidsjön-Torsång	343.2	
12 A	Torsång-Norska gränsen	242.9	(avsnitt in i Norge N10-N12)
13 A	Torsång-Östad (Mjörn)	570.0	(Värmland/Dalsland)
14 H	Torsång-Gustavs	77.1	
15 A	Gustavs-Stockholm	302.6	
16 H	Gustavs-Snavlunda	222.4	
17 A	Snavlunda-Östad	276.9	
18 H	Snavlunda-Ängfallet (Rönneshytta)	15.5	
19 A	Ängfallet-Stockholm	290.4	
20 H	Ängfallet-Salen	432.2	
21 A	Salen-Göteborg	261.3	
22 A	Göteborg-Östad	41.0	
23 H	Salen-Vrakunge (Åsnen)	15.4	
24 A	Vrakunge-Kalmar-Öland	303.0	
25 H	Vrakunge-Vinslöv	146.1	
26 A	Vinslöv-Ystad	109.5	
27 H	Vinslöv-Helsingborg	126.5	

H = Huvudled A = Alternativled

Avsnitt i Norge:

N 1	Nordkap-Alta	221.1	(Hurtigrutten)
N 2	Alta-Atlantkusten-Karesuando	464.3	
N 3	Alta-Alta älvdal-Karesuando	285.5	
N 4	Norska gränsen-Sandnessjöen	176.6	(Hurtigrutten)
N 5	Sandnessjöen-Mosheim	65.6	
N 6	Mosheim-Brönnöysund	3.5	(Hurtigrutten)
N 7	Mosheim-Hjellebotn (Malm)	239.9	
N 8	Hjellebotn-Trondheim	129.1	(Hurtigrutten)
N 9	Hjellebotn-Norska gränsen	114.0	
N 10	Norska gränsen-Hasvollseter (Dokka-Gjövik)	167.5	
N 11	Hasvollseter-Oslo hamn	148.1	(färja till Danmark)
N 12	Hasvollseter-Florö	436.7	(Hurtigrutten)

Rörlighetsträning – förebygger skador, träningsvärk och spänning, samt kan vara prestationshöjande.

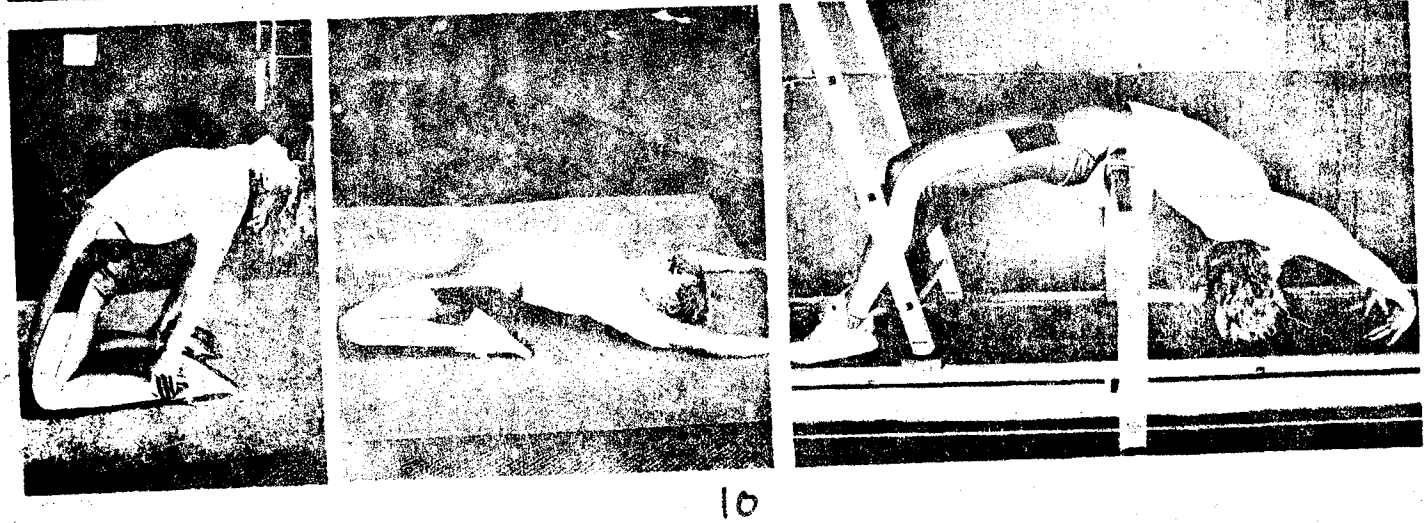
1. Tänjningsmetoden går ut på att med mjukt utförda rörelser med egen muskelkraft dra ut muskel-muskelgruppen till maximalt utslag, för att sedan omedelbart gå tillbaka något. Bäst med 4-8 upprepningar.

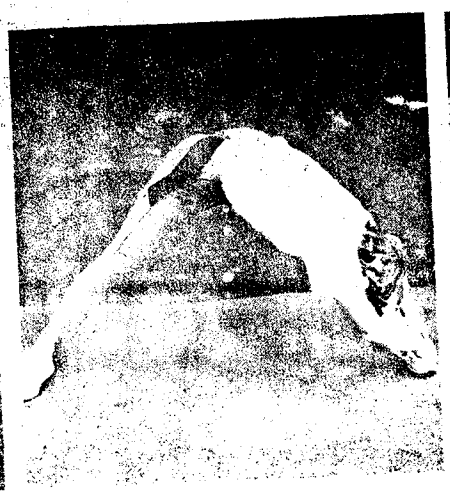
2. Stretching innebär att passivt, med hjälp av egen kroppsvikt, redskap eller kamrat, söka upp ett ytterläge i rörelsen, under smärtgränsen. Här stannar man 10-30 s. Därefter drar man ut till ett nytt ytterläge, och upprepar proceduren.

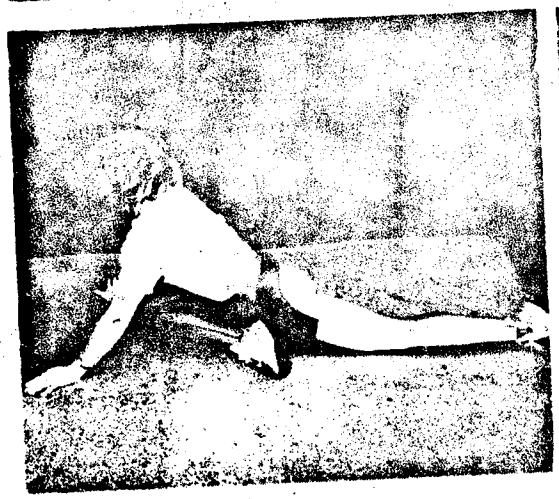
3. Kontraktionsmetoden. Muskeln dras passivt ut till ett läge strax under smärtgränsen. Här kontraherar man (spänner) muskeln maximalt mot ett motstånd under 5-8 s. Därpå följer avslappning under 2-3 s, varefter man drar ut muskeln till ett nytt ytterläge och upprepar proceduren två gånger till.

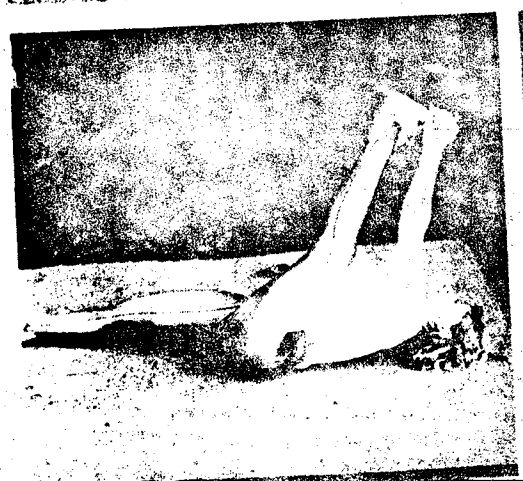
Här följer några exempel på rörlighetsövningar, visade av Karin Malmbratt, häcklöpare i landslaget från Mölndals AIK.

PETER WELLING (text & foto)









DAGNY KLUBBENS PR-MAN

Det bästa PR en förening kan få är segrar i tävlingar.Dagny har i år verkligen varit ett föredömme och vårt stora PR namn.Var hon än ställt upp har hon fört fram Sigtuna OKs namn.Tack vare Dagny har Sigtuna blivit ett namn både i som utanför distriktet.Det är hennes sätt att vinna som väckt både beundran och respekt bland konkurenterna.Vid en tävling sod jag och studerade resultattavlan när ett par damer samtalade,de sa ungefär sålunda.Dagny har som vanligt vunnit D 45,jag förstår inte hur hon bär sig åt som aldrig bommar.Hon är fullständigt omöjlig.

Dagnys resultat i sommar och höst.

Eskilstuna-veckan:Seger på alla etapperna och en överlägsen vinst sammanlagt. Östgötas 3-dagars,en etappvinst och seger med 10 min. 1/8 Gryksbo i Dalarna seger,2/8 Grangärde 2 efter Lena Leandersson som hon besegrade på lördagen.Sedan bara segrar.8/8 Länna IF 9/8 Väddö,15/8 Vallentuna,16/8 IF Thor, 22/8 Norrtälje OK 23/8 EAI Lång-DM, 30/8 L-100 Dag-DM,4/9Natt-DM och 12/9 Väsby OK i konkurens med de bästa även från Stockholms distriktet.

1987-ÅRS DM-TÄVLINGAR

Med EAI som arrangör avgjordes årets LÅNG-DM.PÅ väg till Enköping råkade vi ut för ett hemskt oväder med storm,åska och skyfall.Väl frame vid TC var vädret bättre,men de sent startande råkade ut för ett nytt hemskt åskväder.Dagny helt överlägsen i D 45.I H 55 kom Nisse 4a efter en grov miss på hemvägen(Nisse var klar 2 vid mitten av banan) I övrigt deltog bara D 35 Marianne Sellgren,H 40 B-O Törnqvist och i H 45 J-O Malm

Dag-DM

I terrängen norr Östuna kyrka arrangerade L-100 årets dag-Dm .I ett fint skogsparti med mycket kartläsning och därmed svåroriente rat,hade banläggaren lagt allt för svåra banor i många klasser.Nu var det bara de orienteringssäkra som klarade banorna hyfsat.Som vanligt var Dagny bäst i D 45.Hon gorde ett i det närmaste perfekt lopp.Även Nisse i H 55sprang bra,en miss på näst sista med 1,5-2 min.kostade honom segern,nu var han bara 45 sek efter Tore Jonson. Det blev en andra plats.

Natt-DM

I ett för natt-ol allt för svårt område arrangerade Rånäs OK året natt-DM.Banorna var i de flesta klasser allt för svåra.Många deltagare ansåg att förra årets natt-DM var exemplariskt,ett bra och idialiskt område för natt.Tiderna blev långa och i en del klasser var det stora skilnader mellan segraren och tvåan,upp till en 30 minuter var skilnaden.En som svårigheterna inte lät sig påverkas var Dagny som ånyo tog ett DM-tecken,det tredje för året.Marianne Sellgren kom 2a efter mycket bekymmer ute i skogen,starkt att ta sig runt.Nisse hade en del bekymmer men kom in som 6a.Det var alla som startade från OK.Svagt att flera inte anmäler sig till natt.

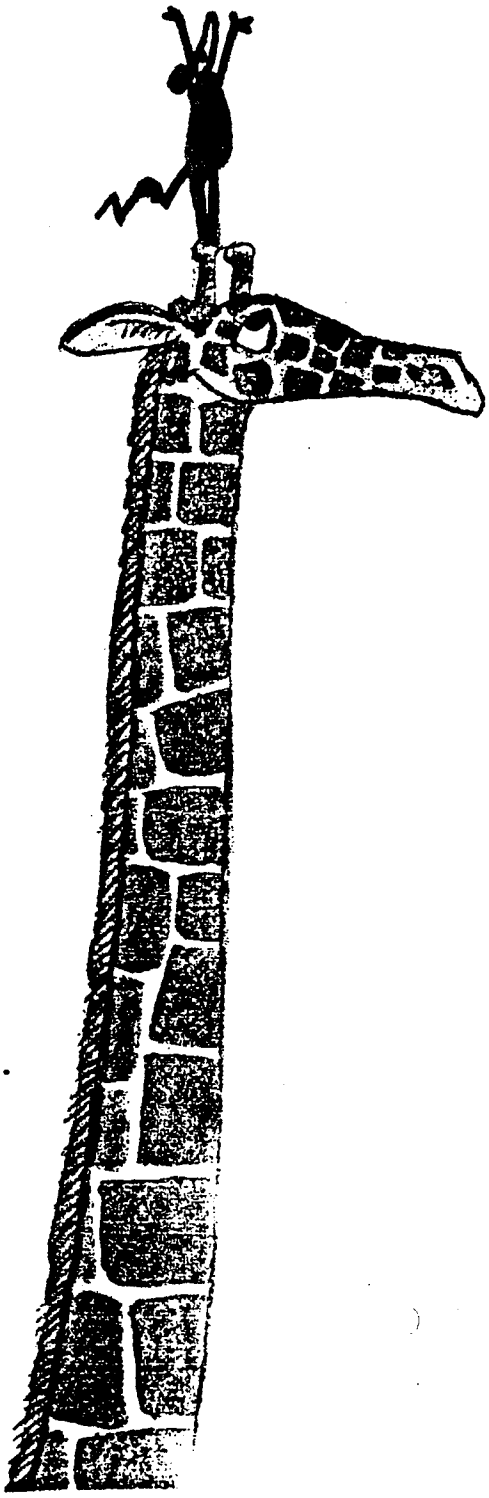
Budkavle-DM

Till Tierp åkte bara 2 lag.H 40 med Ulf Larsson,Lennart Andersson och B-O Törnqvist.Trion sprang bra överträffade sig själva.I H50 startade Lars Svedberg svagt,Rolf Klinghed bra på andra varefter Nisse på slutsträckan skabblade bort sig,fick hjälp av Töörnkvist ute på banan.

Vad gör orienteringssektionen? Två (2) lag på DM-kavlen,tre(3) på natt-DM,URSVAGT av sektionen och kavleansvariga,mer intresse att få deltagare till tävlingar och kavlar,lite jobb måste ni väl lägganer.Inget lag är anmält på 25-manna.Tänker styrelsen och OL-sekt. ta död på verksamheten i klubben?

Nisse G.

Tillsammans kan vi nå stjärnorna!



HAR DU SVÅRT ATT KOMMA IGÅNG?
VILLDU HA SÄLLSKAP PÅ TRÄNINGEN?
TYCKER DU ATT DET ÄR BESVÄRLIGT ATT TA DIG UT I MÖRKRET ENSAM?
HAR DU LÅNGT HEM TILL KLUBBTRÄNINGEN?
HAR DU SLUTAT TRÄNA, FASTÄN DU EGENTLIGEN VILL FORTSÄTTA?
VILL DU HA LITE DRAGHJÄLP?
NYINFLYTTAD OCH KLUBBLÖS?
VILL DU HA KONTAKT MED ANDRA TJEJER I DISTRIKTET?

Tjejsatsningen som varit i gång den gångna vintern i Uppsalatrakten fortsätter även kommande vinter. I vintras hade vi fem gemensamma träningar, ca. 1 gång/månad. Uppslutningen varierade mellan 6 och 25 deltagare.

Syftet med satsningen är att:

- minska frånfallet av tjejer inom orienteringen
- trivas och skapa gemenskap över klubbgränsen
- sporra till ökad träning för att stärka distriktet.
- fånga upp träningsviljan hos nyinflyttade
- stötta klubbar med få tjejer
- hjälpa tjejer som "lagt av" att komma igång
- göra träningarna mer sociala genom att ha "hemma hos" med fika.

Detta informationsblad har skickats ut till alla klubbar för info i resp. klubbtidning, eller liknande.

Vi har bestämt oss för att fortsätta "Hemma hos träningen", med följande tidsplan;

9/9 Ann Marie Johansson, Fredrika Bremersg. 6, 754 42 UPPSALA, tel. 018-32 78 14

14/10 Maggan Carlson, Vänortsg. 7, 752 34 UPPSALA tel. 018-14 68 95

11/11 Eva o Lena Wikenius, Eskaderg. 20, 753 37 UPPSALA, tel. 018-14 80 43

9/12 Maria Skantz, Linrepev. 42, 752 48 UPPSALA tel. 018-30 91 33

13/1 Helena Rinberg, Täljstensv. 11 C, 752 40 UPPSALA, tel. 018-12 62 38

10/2 Katarina Eriksson, Granitv. 10 A, 752 43 UPPSALA, tel. 018-10 46 61

VI TRÄNAR TILLSAMMANS; OLIKA LÄNGD BEROENDE PÅ TRÄNINGSNIVÅ. INGEN KOMMER ATT BLI AVHÄNGD.

DU SOM ÄR TJEJ I UPPLAND

TA MED DEJ FLER FRÅN DIN KLUBB OCH KOM !

VI VILL GÄRNA ATT DU RINGER I FÖRVÄG TILL DE SOM ANSVARAR FÖR TRÄNINGEN, SÅ ATT DE KAN PLANERA FIKAT.

Eventuella frågor besvaras av; Maggan Carlson eller Helena Ringberg
018-146895 018-126238

LITE ALLVAR o SÅNT

KVARTALSMÖTE TORSDAG 24 SEPTEMBER
KL. 1900 HÄLGSBOSTUGAN
VIDEO-FILMER, HÖSTUPPTAKT
VÄLKOMMEN!

Fre 23.9 NATT-KM. Se anslag vid stugan

6.10 Arrangerar Sigtuna OK MIDÖ NATT MED TK Räbergskollen
TÄVLINGEN ÄR FÖR MILITÄRA FÖRBAND INOM MILOT.

Du medlem kom till stugan på våra anordnade löp- och orienteringstävlingar Tis- och Torsdagar i klubbstugan. Ta gärna med Dig någon kamrat eller träningsvillig kompis. Ellijuspärset nyttjas även Er.

Klubbens sekr. Per Aspeli har under hösten flyttat från orten till Karlshoga. Han sitter kvar till årsskiftet, men därefter för det bli ett nytt namn på den posten.
Per har lovat att vara bealöjsare i kop med LOA och Rolf Klinghed våren 1989 å Rosersbergsbladet. 10-mile går ju nästa år norr om Stockholm.

Detta är av Kärrlaken är ett tunt höstblad, men vi för hoppas att Ni medlemmar blir flitigare och inlämnar bidrag till novembernumret.

Lördag 8/9 okt. är det Lidingölopp för veteraner. Kaja på.
Lör 10 okt är det åter dags för 25-manna laken i Haninge.

Tack alla funktionärer för Era insatser vid årets Stadslopp, tillika DM/UDM Helmarathon. Arrangemanget flöt mycket bra. Tävl.ledaren Per Aspeli prisade banan och den service som vi erbjöd. Helt godkänt. Trevlig bana. ca 190 tävlande. Nästa år försöker vi igen med tävlingen lör 20 augusti 1988.

FRISKA I SIGTUNA OK -- TRÄNA, TRÄNA, TRÄNA