

MOK Nytt

9/11

nr 5 2010

Klubbkväll: tis 19-21.

Kontaktpersoner i klubben

STYRELSEN

Ordf. Paul Schannong 046-25 55 13
V.ordf. Magnus Jonasson 040-49 35 83
Kassör Bengt Jonasson 040-94 96 35
Sekr. Jennica Senneberg 040-91 54 60

LEDAMOT

Britt Bülow 046-25 20 13
Ulf Mattsson 040-97 73 65

SUPPLEANT

Krister Lindeberg 040-54 72 64
Håkan Grubb 040-29 23 27

UNGDOMS- OCH JUNIORKOMMITTÉ

Ulf Mattsson 040-97 73 65
Dan Jensen 070-676 01 97
Lars Johansson 0416-107 27
Malin Malmberg 046-73 62 82
Benjamin Viebke 040-23 26 14

TRÄNINGANSVARIGA

Jennica Senneberg LÄGER 040-91 54 60
Håkan Nilsson KLUBB-M 040-44 21 80
Marlene Karlsson TIS-TRÄN 040-632 22 21
Kaare Hansson TIS-TRÄN 040-26 53 48
Håkan Grubb TORS-TRÄN 040-29 23 27
Lena Magnusson GYM 040-96 34 23

UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Håkan Grubb VUXENLAG 040-29 23 27
Ulf Mattsson UNGDOMSLAG 040-97 73 65

TÄVLINGSANMÄLARE

Bertil Kollén 040-46 51 14
Håkan Brost 040-91 81 09
Gert Olsson 040-49 45 66

MOK-NYTT REDAKTION

Lennart Nilsson 040-16 25 69
E-post: lennart.nilsson@lnrab.se



Klubbadress: Malmö OK 2000
Cederströmsgatan 6, 212 39 Malmö
Tel: 040-49 52 52. Fax: 040-93 29 47
www.mok.nu e-post: info@mok.nu

HÖSTMÖTE

måndagen den 29 november 2010 klockan 18.30
på klubblokalen.

Detta är både ett val- och budgetmöte.

Klubben håller ordinarie höstmöte måndagen den 29 november. Detta möte är både ett val- och budgetmöte, vilket framgår av kallelse och föredragningslista. Aktuella handlingar kommer att vara tillgängliga på klubblokalen senast en vecka innan mötet.

Möt upp mangrant och utnyttja möjligheten att påverka utvecklingen. Varmt välkomna!

Styrelsen för Malmö OK



Inbjudan till kartritningskurs

Målet för kursen är att deltagarna skall kunna redigera i en befintlig karta. Tex om man är ansvarig för en MPWT-etapp och vill uppdatera kartan inför sin etapp. Även att kunna rita in sin bana och skriva in text som kontrolldefinitioner mm.

Kursplanen är väl inte helt klar, men kommer att se ut ungefär så här.

1. Grunder om OCAD, installation och kartnorm
2. Mer OCAD och om basverktygen
3. Färger, ramar, masker, symbolredigering, utskrifter
4. Banläggning, regler och hur göra i OCAD
5. Sprintnormen och det sista i OCAD, samt kartnormen 2012
6. Nya höjdmodellen och GPS. Testar GPS-klockor mot höjdmodellen.

Under kursens gång får deltagarna möjlighet att testa sina kunskaper genom att revidera någon av våra befintliga kartor

7. Så troligen har vi en "examensövning" med presentation av det egna arbetet.

När: Första gången vi ses blir 17 januari 2011, kl 18.30 sen finns lite olika idéer om hur vi går vidare. Kanske varannan måndag kväll eller så kan vi lägga in tex någon lördag i stället. Vi kommer överens om det tillsammans första gången.

Var: På klubblokalen

Hur: Det bästa är om kursdeltagarna har med egen dator till kursen. Om inte så får man titta på en "kursgrannes" dator. Men för att kunna jobba med OCAD krävs egen tillgång till dator. "Hemläxor" i form av inläsning av kartnorm, banläggningsregler, mm ingår också.

"Huvudlärare" blir Magnus Jonasson som även får hjälp av tex Paul Schannong och kanske fler som "övningsledare".

Anmälan: gör ni till Mats Håkansson på mail mats-bitte@telia.com så fort som möjligt. Vi skall ju beställa kursmaterial, mm.

Mats Håkansson



Skinkloppet!

lördagen den 11 december

I år går skinkloppet på Bulltofta, start från klubblokalen mellan 10.00-11.00.

Välj 10 av 30 kontroller, poängdragning ca 12.30, då det serveras glögg och julfika.

Alla hjärtligt välkomna till årets höjdar tävling där orientering får en helt ny dimension! Grymt trevlig tävling. Som har sina poäng!

Jan J med sällskap hälsar välkommen!

Weben först med senaste nyheterna!

STUGVÄRDAR

Hösten är här och vintern är i antågande, så det är hög tid att boka "sin vecka". Först till kvarn...! Du behöver inte träna på Bulltofta för att vara stugvärd, det är öppet för alla klubbmedlemmar att dra sitt strå till stacken. Stugvärderna håller öppet mellan 18:00 och 21:00 tisdagar då vi har träning på Bulltoftaområdet.

Behov av klubblokalen!

Är du i behov att komma in i lokalen eller tex köpa kläder under andra tider kontakta någon i styrelsen.

Stugvärd under hösten/vintern!

Anmäl dig till Paul när du vill vara stugvärd. Ju tidigare du anmäler dig desto fler veckor har du att välja på.



MOK:s Vänners

Julfest!

Julfesten är söndagen 5 dec kl 14.30 i Husie församlingshem.

Malmös parker är alltemellan vår tävlingsarena. Malmö OK:s populära parkorienteringar sprider glädje och ger en spännande dimension till Malmö under sommarmånaderna. För att få höra lite mer om Malmös parker har vi inbjudit **Mats Wirén, kommunekolog**, från Malmö stadsmiljöavdelning till vår julfest. Vi får höra om **parkernas historia, växt- och djurliv** och lite spännande anekdoter.

Välkomna hälsar
MOK:s Vänners styrelse



Nya medlemmar

Benjamin Edlund, Östra Fäladsgatan. 40 A 2TR, 212 24 Malmö

Ny postadress

Karin Johansson, Lycko Pers väg 21, 224 66 Lund

TRÄNINGSTIDER

Bokskogen

Tis- och Torsdagar 18-20 • Lör- och Söndagar 10-12
Vid omklädning och dusch på Torups friluftsgård gäller då 0-taxa för ungdomar under 25 år, övriga betalar 5:- mot uppvisande av medlemskort.
Styrketräning, här gäller ordinarie pris.

Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
12-08	Johan Frohlund	80	1930
12-23	Marie Larsen	40	1970

NÄSTA

MOK-Nytt

Utkommer den 25 jan 2011.
Lämna text och bilder senast den 18 jan. 2011.

Observera!!!

Ni behöver inte vänta tills dess.

Ullmax sport- och fritidskläder!

Klubben säljer kläder från Ullmax. Det är sport/fritidskläder som tex underställ i olika varianter, sockar och vindjackor. På www.ullmax.se finns en hel del information om kläderna. På klubben finns en väska med ett provex av varje plagg. Även kataloger med priser och mer information finns på klubben. Ta gärna en titt på kläderna när du besöker klubben. Vi kommer inte att ha lager på dessa kläder utan

klubben beställer i olika omgångar när det finns efterfrågan.

Det kommer att göras en beställning till i år om önskemål finns, kanske en bra julklapp.

Klubben tjänar ca 30% på priset.

Frågor? Hör av dig till Gunilla Persson eller Lisbeth Lindeberg

Höstens sista tävlingar

13/11	FK Boken	Medel
20/11	IS Kullen	Sprint
21/11	Örkelljunga FK	Medel
27/11	Frosta OK	Kretsm. dag
28/11	-19/12 OK Silva	Advent Orient
1/1-11	Tormestorps IF	Nyår

VINTERCUP 2011

3/1	Lunds OK	7/2	Eslövs FK
10/1	Malmö OK	14/2	Lunds OK
17/1	OK Kontinent		• Vägvisning, uppgift om TC mm kommer att anges på klubbarnas hemsidor
24/1	OK Silva		
31/1	Malmö OK		

Klubbmästare dag, 2010

Grattis till

Arne Gustafsson, Jan Jönsson, Benjamin Viebke, Staffan Ahltn, Moltas Viebke, Erik Landin-Grubb, Lena Persson, Berit Schannong, Gunilla Persson samt Malin Malmberg som alla blev klubbmästare.

Det kom ett brev från Hasse Lindin;

Hej!
Stådar upp i gamla papper och hittade denna text om Fjäll-orienteringen 1945. I år är det 65 år sedan jag deltog som 19-åring på väg mot 20, i vad som då sades vara världens hårdaste prövning av hjärna och muskler. Vare sig tidigare eller senare har någon så ung sprungit 3 mil x 3 dagar med 12 kilos packning på ryggen. När du har brist på manus kanske detta kan användas. MVH
O-vännan Hasse

Adventsorientering 2010!

OK Silva har ändrat anmälnings sättet inför årets Advent Orient. Numera skall alla anmälningar till etapperna ske via Eventor. Anmälan skall göras senast kl 21.00 lördagen före varje etapp. Efteranmälan kan göras från lördagen efter 21.00 via email, eller söndagen fram till start, med förhöjd avgift.

Email: AdventOrient@gmail.com.

Tävlingsanmälarna

Visst kan det användas, efter att ha läst igenom och fångslats av orienteringsstratagerna på fjället vill man ju givetvis dela med sig av läsoplevelsen och Hasses första fjällorientering. Naturligtvis skall det publiceras och det omgående.

Så här kära läsare följer en fångslande berättelse om hur en ung Hans Lindins vedermöder under 3 dagars orientering i närheten av Vålådalen avlöpte. Sträckan var 9 mil fågelvägen.

Läs om Fjäll-orienteringen på nästa sida.

Fjällorienteringen 1945

Ur S I-patrullens dagbok

Signalregementets idrottsförening representerades i årets fjällorientering i Jämtlands fjälltrakter 22—24 aug. av en patrull — serg. Lars Ringdahl och furir Hans Lindin. Här nedan följer en reproduktion av ett av den förre avhålllet kåseri inför S I IF:s orienteringssektions vinterblot den 14/12.

I vår svenska, storslagna skiftande natur, finns det intet som så kan fånga, tjusa och hänföra individen som fjällen. — Och vad beror detta på? Ja, till största delen beror det med säkerhet på den hos varje människa inneboende lusten att hävda sig gent emot naturen. Genom fjällvärlden förs man in i en primitivare tillvaro, där det gäller att likt urmänniskan klara sig utan civilisation. Låt oss frammana en parallell. Det är inte endast idrottsmannen-orienteraren som påstår att orientering är den tjugigaste grenen inom all tävlingssport. Varför? Jo, till stor del enligt samma grund varav vi nyss fick fram fjällens tjusarkraft, nämligen människans åstundan att återgå till naturen och hennes lyckokänsla, då hon övervunnit densamma.

Jag har nu nämnt fjällen och jag har nämnt orientering, därmed torde vi vara framme vid fjällorientering. Om det finns någon här, som inte är riktigt säker på hur en fjällorientering tillgår, skall jag först i stora drag redogöra för detta. Fjällorientering såsom tävlingsgren är en tvåmanspatrulltävlan i långdistansorientering i fjälltrakterna. Tävligen går i tre etapper under lika många dagar och sammanlagda fågelvägssträckan brukar vara omkring 10 mil. Övernattning matlagning osv. sker fullt fältmässigt och enbart av under hela tävlingen medförd utrustning, vägande från början minimum 25 kg. pr patrull. Världens hårdaste och mest krävande tävling har det sagts, ännu är det ingen som har motsagt detta. En vanlig orienteringslöpning i våra trakter på omkring 10 km. är nog så krävande . . . , men lägg till denna orienteringstävlan den tredubblade sträckan gånger tre, lägg vidare till de höjdskillnader som aldrig tillnärmelsevis kan utvinnas här nere (under årets fjällorientering var sammanlagda höjdskillnaden omkring 8.000 m. alltså 8 km. rakt upp i luften eller nästan Mount Everest höjd över havet), lägg ytterligare till ryggbelastningen för varje man på 12.5 kg. och slutligen kommer avsaknaden av civilisation före och efter etapperna i form av sängnattkvarter, färdiglagad mat mm. Det är svårt att motsäga uttrycket »världens mest krävande tävling».

Jag övergår att i fortsättningen ge några glimtar från Hasses och mitt deltagande i årets fjällorientering. Var och en av oss båda tänkte: »Världens mest krävande tävling.» Det var tvekan. Mina krafter kommer inte att räcka. Det är vansinne att ge sig i kast med detta, vansinne att förstöra sin kropp, nesligt att misslyckas.» Men så kom egoisten fram. »Varför skulle *du* inte gripa ett sådant tillfälle. Varför skulle *du* inte försöka. Du kanske ändå lyckas . . . och då . . .»

Alltnog beslutet fattades och beslutet krävde omedelbar handling. I fråga om grundkondition var vi båda rätt väl till-

godscdda, dels genom vanlig värtränning och dels genom en hel del tävlingar. Men *detta* var ju något »helt annat» och när vi därför en av de första juldagarna bestämde oss för det stora okända i vildmarkerna i norr, var det bara att sätta full fart omedelbart och forcera träningen oerhört. Ett minus var, att på grund av skilda kommenderingar och ledighetsperioder, tillfällena till samträning blev ytterst sparsamma. Men vi kalkylerade tillsammans och sedan tog vi i hand på, att var och en i sin stad offra sig i målmedveten träning. Ett offer blev det sannerligen. Något privatliv att tala om hann man inte med sommaren 1945. Principen blev: varje dag träning. Vissa kvällar i veckan med utgångspunkt från Solna idrottsplats och då begagnande den höjdsträckning, som från gården Ör fram till Rinkeby kvarn, löper parallellt med enköpingsvägen. För att få in höjdskillnader gällde det att springa så många gånger upp och ned för denna ås det gick. Så där en tjugogångers man man få in under utvägen, under det att den moraliska styrkan inte räckte till fullt så många gånger under återvägen. Efter nära två timmar brukade man vara åter med sin 15 kg.-ryggsäck vid idrottsplatsen och bastun. Mitt i juli passade jag på att begära tre dagars tjänstledighet — för vila och rekreation kanske någon trodde. Men, nej! Jag visste att Hasse var tjänstledig denna tid och inte gjorde något annat än bara tränade och tränade, och detta måste kompenseras. Nå ja, jag kan förstas erkänna att jag om morgnarna cyklade ut till Källtorpssjön, som alla andra badgäster medförande en flicka, en matkorg, badbrallor och allt vad man kan behöva. Det badades några timmar, men så vid 12—1-tiden när det var som varmast (ni minns + 30 i skuggan), var det en som smög sig undan så ingen skulle se honom, drog på en orienteradress, tog karta och kompass samt skubade iväg en utvald sträcka. Under dessa heta träningsturer på uppåt 1.5 mil, kan jag inte komma ifrån att jag ofta önskade fjällorienteringen så långt som pepparn växer, men hur det var satte man igång dagen därpå igen. Under fjällorienteringen kan det vara snöstorm, det kan vara skyfall, men det kan också vara värmebölja och det senare lär visst vara det svåraste, och det ansåg vi fordrade speciell hårdträning. Hasse som under semestern bodde i sitt hem i Tullinge, tog sig en dag för att med ryggsäcken på ryggen springa och hälsa på sin farbror på en bättre tågresas avstånd nere i Trosatrakten och sedan dagen därpå springa tillbaka till Tullinge. Vad farbrodern sade är okänt och undandrar sig också mitt bedömande.

Under träningen skulle avgöras frågan: ryggsäck eller »mara»? Ryggsäcken är som bekant klart bättre att packa ned saker och ting i, men »maran» ligger säkrare på ryggen med tyngdpunkten högre. Av ryggsäcken fick vi skavsår, av »maran» fick vi skavsår, och kanske att ryggsäckens skavsår inte var fullt så mariga. Hur som helst, valet blev — ryggsäck.

Den här utläggningen skulle bli alldeles för långrandig, om jag skulle redogöra för alla de rådplågningar och planeranden som vi hade beträffande vad vi skulle medföra. Myc-

ket var i viss mån experiment, ty ingen hade någon tidigare erfarenhet.

Avresedagen den 17 aug., kom emellertid. Vi gjorde de sista kompletterande inköpen och efter avskedsbastubadande på Sportpalatset, bråskade det till Centralen. Jag hade t.o.m. så bråttom att jag inte hann gå normalt, utan tog mig för att ruscha på magen nedför den 10 m. långa trappan hemma och dessutom avsluta det hela med en volt ner till golvet. Där gick fjällorienteringen upp i rök, tänkte jag, innan jag hunnit känna efter om lemmarna fanns kvar. Till Centralen kom vi och där avskedspussades Hasses böna — av Hasse förstas — och sedan var det klart för tågets avgång.

Den första överraskningen var att första kontrollen låg redan vid hagalundstunnelns nordända. Där pustades det i närmare 15 min., förmodligen beroende på att det rädde oklarhet om S 1-patrullen skulle stiga på här eller ej. I fortsättningen var det lite längre sträckor mellan kontrollerna och följande dag på förmiddagen var vi klara för avstigning i Undersåker. Regn och rusk samt knäverk av gårdagens trappprutsch gjorde inte tillvaron alldeles ljusblå, men vi fick i alla fall tag på en bil som det stod Vålådalen på. Vålådalen — alla stjärnors paradiset? Ja, dit skulle vi. Med Hasse på ena sidan och en bankdirektörsfru på andra, upplevdes under nästan två timmar den sega kampen mellan gengasen och fjällslutningarna, varefter när vi stannade utanför turiststationen, man kunde konstatera att gengasen segrat.

Det var nu lördag och starten för fjällorienteringen skulle gå först på onsdag morgon. Varför var vi här redan nu? Ja, det var av flera orsaker vi beslöt oss för att tillbringa några dagar före invid tävlingsterrängen. Dels ansåg vi att några dagars akklimatisering var nödvändig. Fjällklimatet har som bekant en helt annan karaktär än klimatet här nere, luften är mycket tunnare. Under hela vår fjällvistelse stod barometern på 660—670 mm., mot normalt 760 mm. här nere. En annan anledning till att vi ville vara på platsen i tid var, att vi skulle få tillfälle studera kartan och jämföra den med terrängen. Och slutligen för det tredje ville vi om möjligt träffa erfarna killar och få råd och anvisningar. Alla dessa tre betingelser lämnade ett mycket rikt utbyte och jag påstår att 4 dagar i fjällen före starten är av ofantligt stort värde och jag vågar säga, ett minimum för varje debutant.

Det kanske i samband härmed kan intressera någon att höra vad vi tyckte om Vålådalen, om det inte är överreklamerat osv. Efter första dagen hos Olanders kan man i min dagbok läsa: »Vålådalens turiststation över de höga förväntningarna. Vilket läge, vilken terräng, vilka träningsmöjligheter, vilken värdinna, vilken mat, vilka gäster.» Allt menat som superlativer, vilket också torde säga vad som behövs. Det där om värdinnan kanske är bäst att förtydliga. Att man fastnar för henne beror inte enbart på kvinnans attraktionsförmåga på mannen i vanlig mening. Nej, hon är faktiskt den idealliska Värdinnan ut i fingerspetsarna: charmant, älskvärd, hjälpsam, lugn och belevad. Har man så provsprungit den s.k. Häggs mosse, kan man absolut inte komma ifrån att man lätt måste nå toppformen i den miljön. Detta alltså om Vålådalen. — Men låt oss gå tillbaka till den kalla verkligheten. Detta stora okända som förestod och som kallas fjällorientering. Dagarna gick och stunden nalkades.

Vi snackade med gamla fjällorienteringsrävar. Vi hade förmänen att dela rum med Nisse Axelsson från Bofors som vann fjällorienteringen 1942 (innan Vemdals—Hallsten börjat sin segerrad) och Nisse Sköldmark från Edsbyn som blivit trea och fyra varje gång ungefär. Ett år hade det blivit

snöstorm så starten för andra etappen hade måst förläggas inomhus i en jaktstuga. Angivelserna lämnades ut och patrullerna svepte ut genom dörren, en och en, sedan de prickat in kontrollerna, ute såg man inte 10 m. framför sig. 1944 var det värmebölja med omkring 30—40 gr. om dagarna och om nätterna frost.

Våra utrustnings- och viktbekymmer stegrades ju längre tiden led. Vad väger den prylen. Kan vi lämna den hemma.» Vi vägde och kalkylerade. Ett spritkök hade vi inköpt att laga mat på. »Det ska ni inte ta me», sade Axelsson. Vi hade svårt att inse detta, men lydde ändå vis mans råd och det behövde vi sannerligen inte ångra. Jag återkommer till detta längre fram. Det var svårt att hålla vikten nere något sänär. Tältpinnarna vägande 478 gr. lämnades, ena ficklampan vägande 170 gr. likaså. Ja, detta med viktgrammen kanske kan tyckas skrattretande, men jag skall med ett exempel försöka belysa, hur noga fjällorienterare är med vikten. På morgonen före andra etappen hade alla lite svårt att få ned vikten. Det hade regnat och tält mm. var vått. En kille fann då ingen mening i att medföra en tandkrämstubb. Det var en alldeles ny sådan och betingar väl ett pris av i alla fall uppåt 2 kr. »Å de nån, som vill ha en ny tandkrämstubb», ropade han. Tyst som i graven. Varpå tuben fick skatta åt förgängelsen i en buske. Felet var att den vägde sina modiga 25 gr.

Utän att påstå att vi på något vis hade idealsammansättning av utrustningen, skall jag ändå redogöra för vad vi slutligen kom fram till:

På huvudet endast ett hopsytt yllebånd. Närmast kroppen brynja och utanpå den en skjorta. Shorts med badbyxor under, långa strumpor med resår och orienteringslägskor. Vidare förstås kartfodral, karta, penna, klocka och kompass. En man skulle ha vanlig Silva och den andre armékompass med spegel, för insyftning av fjälltoppar. Visselpipa. I ryggsäckarna en omgång per man av: sovsäck, träningsoverallställ, idrottsbyxor, gymnastikskor, strumpor i reserv, vantar, reguskydd (att spänna ovanpå ryggsäcken som skydd mot viktökning), matbestick, mugg. Slutligen gemensam utrustning: tält med mast, sjukvårdsutrustning, kokkärl av lättmetall 2 st., toalettpapper, ficklampa, tändstickor. Proviant: 4 paket bruna böror va, 6 paket rabarbersoppa va, 0,5 kg. socker, 0,5 kg. russin, 1 paket dextropur (druvsocker), 2 hg. havregryn, 3 citroner, 40 bredda smörgåsar med pålägg, 4 hg. stekt fläsk samt 10 laggar pannkaka med sylt. Och allt detta höll sig faktiskt inom vikten på 0,5 eller 1 kg. när. »Hellre 1 eller 2



Från etappmålet i Tännforsen. Runt elden är tävlingsdressen upphängd på tork. Hasse studerar Nisse Axelssons aptit.

kg. för mycket än brister i mat och kläder», sade de gamla rävarna.

På tisdagskvällen skulle vi infinna oss vid Undersåker på Indalsälvens södra strand. För den skull åkte vi med turbilen vid 5-tiden på eftermiddagen, sedan vi proppat in ett sista mål mat från det Olanderska köket. Trots att vi visste att tävlingsmålet skulle bli i Vålådalen, gjorde man osökt den reflexionen: »Skall man återse det här.» Att man om tre dagar skulle återkomma hit till fots med en fjällorientering bakom sig vågade man inte tänka sig eller ens hoppas på. Bilen gick snabbt ned till dalen och vid samlingsplatsen fanns redan större delen av deltagarna samlade med sina tält. Vi såg Vemdäl, vi såg Hallsten, vi såg flera andra suveräner, och trots att vi inte begärde »mera» av oss själva än att fullfölja tävlingen, var det långt ifrån högmod som behärskade S 1-patrullen. Världens mest krävande tävling! — Vi höll på och slog tält. Då kom en telegramgrabb. »Ä de Ringdahl och Lindin?» »Här ä ett telegram.» Hasse och jag tittade på varandra öppnade och läste: »Lycka till. Orienteringssektionen.» Betydelsen av denna gest är svår att förklara. Den gav en underlig kontakt. En känsla av att några med intresse följde våra förhållanden. Det var också som om tonen i telegrammet sagt oss: »Vi här hemma vet att det är svårt. Vi väntar inga överdåd. Gör blott vad ni kan.» Detta ökade självtilliten.

Kl. 8 på kvällen var det upprop och plombering. En träbricka plomberades fast vid ryggsäcken och på denna träbricka skulle sedan stämplas vid kontrollerna. De flesta kontrollerna var obemannade och för att man inte skulle kunna sätta ryggsäcken nere i en dal och springa upp till kontrollen och stämpla eller låta kompiserna stämpla för båda var kontrollbrickan fast förenad med ryggsäcken, varför den senare absolut måste medföras till varje kontroll. Det ryktades om att det fuskats i detta avseende något år tidigare, när det inte var ordnat på detta sätt.

Efter första natten i tältet purrades vi kl. 4 på morgonen. Vädret var mulet och regntungt. Areskutan i nordväst såg man inte mer än nätt och jämnt foten av. Efter tältbrytning intogs det sista »hyfsade» målet på ett »pang» i närheten. Vi åt oss proppmätta på gröt och mjölk, smör och bröd, det gällde att stoppa in. Jag återkommer till kritik av denna matordning längre fram.

Vi var så framme vid vägningsproceduren. Patrullerna fick i tur och ordning gå fram till två vågar, på vilka de båda packningarna vägdes samtidigt och summan skulle nu bli lägst 25 kg. för att godkännas. En del patruller försökte komma fram nästan nakna varvid det var lätt att räkna ut var kläderna låg, men se det gick inte alls. Nödig tävlingsdress måste vara påtagen, när ryggsäckarna hängde på vågarna. Vi klarade oss fint med ungefär 25.5 kg. och vandrade sedan direkt till bilar som skulle föra oss till starten. Västerut mot Årehället bar det iväg. Vi hade tippat »Skutan» som första etappen och det tipset visade sig hållbart. Vid Björnänge gård stannade vi och sedan vidtog en vandring i en lång karavan norrut mot Areskutans ostsluttning. Det var vandring uppåt och uppåt, mot ett dagsverke som man inte visste annat om, än att det skulle bli synnerligen krävande. Det sannolikt värsta hittills under ens liv. Egentliga startplatsen visade sig ligga på sydstranden av Fröätjärn 550 m. över havet. Där väntade tävlingsledaren, frisksportkämpe och redaktören för tidsningen »Frisksport», Gunvald Håkansson, och alla 46 patrullerna radades upp på linje med front mot sjön. Detaljer i utrustningen kontrollerades. En del saker var nämligen obligatoriska, t. ex. sjukvårdsutrustning, sovsäck, mm. Gunvald höll ett litet anförande, fotografierna knäppte, små-

duggregnandet som envisats hela morgonen, riktigt kom av sig. En gripande tyst minut för fjällorienteringens skapare, Gösta Wijkman, utgjorde ett mycket vackert inslag strax före start.

Klockan visade två minuter i 8 när kuverten med första etappens kontrollangivelser delades ut och på slaget 8 kommenderades: »Bryt.» Patrullerna tog mer eller mindre noggrann del av angivelserna. Vemdäl och Hallsten tyckte jag var på språng redan innan vi andra hunnit bryta våra kuvert. Till en början blev det som en karavan utmed en väg som så gott som samtliga föredrog att springa den första kilometern. »6.200 m.», sade jag till Hasse, »de va en saftig sträcka.» »De ä vel ingenting, nästa ä ju en och en halv mil», fick jag som uppiggande svar. Vi hade nu börjat lunke och eftersom jag själv inte sett så långt på kontrollkortet som till andra kontrollen ville jag inte fråga om. Jag trodde nämligen att Hasse behagade skämta.

På första sträckan kom vi att göra den första erfarenheten. Raka spåret till kontrollen gick ca 500 m. ifrån trädgränsen (alltså 500 m. verkligt avstånd — inte höjdskillnad). Vi kom överens om att springa den kroken för att komma upp på kalfjället, där det dels borde gå lättare att springa och dels borde ha bättre sikt än nere ibland träden — trodde vi — men när vi kommit så långt, att det skulle vara tid att böja av, märkte vi att den vegetation som förekom här så nära kalfjället, endast utgjordes av meterhöga buskar här och där. Alltså sikten var alldeles fri och framkomligheten också bra, varför vi fortsatte raka spåret och spikade kontrollen. Flera patruller stämplade här samtidigt och man kunde inte tala om någon spridning ännu, men tid skulle komma. Nästa sträcka omkring 14.400 m. Det blev inte endast på andra sidan Skutan utan t.o.m. på andra sidan Mullfjället. Att ge oss över »Skutans» 1.200 m.-platåer avstod vi ifrån. Vi hade då fått famla i mörker från strax ovan 1.000 m. och vi var ändå bara debutanter och valde i stället att gå på nordsluttningen ungefär på 900 m. höjd. Om möjligt ville vi nämligen komma litet längre än till första kontrollen. Om möjligt ja, rakt norr om Skuttöppen hände det. Det kom plötsligt utan föregående varning. Vad då? Jag var slut... Ja, alldeles färdig. Jag såg inte ens var jag satte fötterna. »Jaså, mer än en mil orkade man alltså inte», var min första tanke. »Nej, de va klart, inte var jag mogen för det här. Retligt att komma hem och inte ha varit mer än vid en kontroll.» Nu märkte Hasse att det var något fel. »Ä du blå», hörde jag. »Jaa.» Det var lika bra bekänna. Rast. Hasse blandade dextropur och vatten och jag åt ett par smörgåsar och drack blandningen. Aldrig kunde jag tänkt mig större under. Efter högst 3 å 4 minuter startade vi igen och all min trötthet var som bortblåst. Inte ett dyft kände jag längre och jag som endast 5 minuter tidigare trott mig vara framme vid slutfasen av fjällorienterandet. Erfarenhet nr 2: Gröt är ingen fjällorienteringsmat. Den sjunker undan för fort och det var rena vassinet att äta så gott som bara gröt och till på köpet 3.5 tim. före start. Efter en mil var kalorierna slut och därmed också krafterna. Jag blev glad att det hela berodde på undernäring. Jag trodde nämligen först att det var av betydligt allvarligare art. Efter ytterligare en halv mil fick Hasse liknande tendenser men även dessa avlägsnades lika snabbt.

Kontrollen, som avslutade de mödosamma 14.400, var en fäbod vid sydändan av en tjärn och vår tillfredsställelse var sannerligen inte liten när vi från sista fjällklumpen såg ner på vår lilla sjö, djupt inunder oss. Det var bara att syfta in och springa på, och jag sprang på — en stubbe — och gjorde illa min högra fot vilket senare under andra och tredje da-

garna, besvärade i form av en utgjutning. (I glädjen över att snart vara vid kontrollen chansades det lite för mycket under utförslöpningen.) Kontrollen var besatt och vi fick till vår stora överraskning veta att vi låg som fjortonde patrull. Full fart och nu normala sträckor kvar: en på 1.900, en på 2.300 och sista på 2.700 m. Vid sista kontrollen överskeppades vi i båt över Indalsälven och här stod Gunvald Håkansson och meddelade att vi var bästa icke Norrlandspatrull och vi hade ryckt fram till tolfte plats. Veterligen är det första gången tävlingsledningen för en orinetering tillhandahållit båtar och roddare för ett överskeppningsföretag och det var ett trevligt inslag — man fick ju vila åtminstone ett par minuter. Fram till etappmålet Tännforsen gjordes inga misstag och vi bokades för sluttiden 6 t. 47 min. eller c:a 13 min. per faktisk km.

Vi hade nu att ordna för nattvila. Det första vi gjorde var att göra upp eld. De dyblöta kläderna skulle torkas. En ställning gjordes för detta ändamål. Tältet restes. Sjukvårdslådan togs fram och efter tvagnings och dusch i Tännforsen omplåstrades uppkomna skavsår. Sedan var man riktigt nöjd, dvs. gången man presterade liknade mest en gammal gubbes, men därom var man inte ensam. Sedan var det matlagning ända fram till liggdags, det ena målet på det andra. På så vis skulle utmattning förebyggas. Nu var vi tacksamma att vi inte släpat med oss spritköket. Vi skulle ändå ha eld för klädtorkning mm. och vad var då mera njutbart än att sitta vid denna och iordningställa de olika anrättningarna. Hade vi haft spritköket nu, hade det med säkerhet åkt i Tännforsen under morgonens viktbesvär.

Vi somnade och vaknade mitt i natten vid spöregn och undrade hur många hg. regn som skulle stanna i tältduken. Vi somnade igen och blev väckta vid revelj kl. 5.30. Regn, regn. Det var inte utan att man var olustig. Stel var man, kände på skador gjorde man, men ut skulle man och göra upp eld och laga mat. Sedan ut på andra etappens milslukande och regnet strömmade ner. Snart ropades det att de tävlande skulle raska på till invägning och det var bara att linka iväg. 1 kg. övervikt hade vi idag.

Starten gick något försenad från Tännsjöns strand. Av kartan förstod man att huvuddelen av dagens etapp inte skulle utspelas på kalfjället. Det var också först på sista tampen som vi fick bestiga Gräplingevalen strax norr om Ottfjället. Men dessförinnan var vedermödorna inte obefintliga, utan tvärtom. Första sträckan gick skapligt — 5 km. i lite omväxlande terräng fram till en liten tjärn. Men sedan började det. Kontroll 2: sydsydost 19.100 m. . . . Om man tittade på antalet meter så verkade sträckan faktiskt en aning lång. Men man får en alldeles skev uppfattning genom att se på meterantalet. Den chock man fick när man läste avståndet var småsaker mot vad man skulle fått om man verkligen vetat vad denna sträcka innebar. Myrar, myrar, myrar i en oändlig rad och aldrig tycktes man komma någon vart. Till råga på eländet hade vi att passera järnvägen Stockholm—Storlien och den förde ju för första gången in tankarna på civilisation och sådana där ovidkommande saker. Myrar. En gång försökte jag gå ned till botten av en sådan där myr, men som tur var, var det en sådan som saknade botten så jag var tvungen att i stället uppsöka fast mark i vägplanet genom hög benlyftning över hakan i »ultrarapidaste» tempo. Sträckan var 5 m. och här noterades vår långsammaste hastighet 0.5 m./min. eller 10 min. för de 5 meterna. Hasse lednade vid ett tillfälle på att knafa i samma riktning mil efter mil, varför han plötsligt böjde av 1 1/4 väderstreck åt höger. Jag tyckte det föreföll mystiskt, varför jag stannade och skakade till på kompassen, men när jag ropade åt Hasse, trodde



S 1-patrullens medförda utrustning.

han att det var uppmaning att öka farten. Med en sprinter-rusning fick jag håll på honom och vred så in honom i rätt riktning. Före bestigandet av Gräplingevalen drack vi dextropur. Vi hade då haft matrast en gång tidigare på samma sträcka. Så det var nog inte på grund av matbrist som jag kände mig mycket trött uppe på Gräplingevalen. Hasse drog hårt och jag hade svårt att hänga. Men (och nu kommer dagens stora ögonblick) när vi efter en stund från en topp såg kontrollen 400 m. längre fram då försvann all trötthet. Vi såg avslutningen på 19.100 m. Då satsades för fullt ner i en dal och rakt brant upp mot kontrollen. »Där kommer vi inte upp», hörde jag Hasse bakom. Han rundade men jag ville inte vända och faktiskt klarade jag mig upp och lurade t.o.m. Hasse på två min. »Jag har riktningen klar», sade jag, medan jag stämplade Hasses bricka. Och omedelbart bar det av i full fart nerför, nerför, brantare och brantare . . . och så . . . pang stod man öga mot öga med ett avgrundsdjup. Tillbaka och uppåt och runt skulle betyda en oerhörd tidsförlust och framåt kunde betyda en annan förlust. »Kommer vi ner där?» kom Hasse flåsande. »Jaa, det går fint», svarade jag, men tänkte något annat. Klättringen började och först gick det riktigt bra att få fotfäste från skreva till skreva, men berget blev allt friare och friare från alla ojämnheter. »Hör du», sa jag, »vi måste skicka ryggsäckarna.» Sagt och gjort och vi försökte först följa desamma med ögat . . . sedan försökte vi med örat uppfatta en duns . . . men allt förgäves. Genom att böja ned buskar och sega sig nedåt i dem förkortades avståndet från fäste till fäste. »Det är sista gången jag ger mig in på sån här alpklattring», hördes Hasse argt ovanför. Ibland fick man släppa sig ned några meter och hoppas att man skulle uppfångas av något litet fotfäste nedanför. Hur det var kom vi ner, hittade våra ryggsäckar, men utan mitt kartfodral fortsatte vi de resterande kilometerna till etappmålet vid Norra Botten fäb vid Ottsjöns nordvästspets. Vi trodde vi skulle få simma men slapp undan med vadning till midjan över den breda Skärrån strax innan målskärmen. Klockan var nu 4 och vi hade hållit på i 7 t. 45 min. och kom i mål som sjuttande patrull. Segrande patrull var från Järpen och hade 1 t. 50 min. bättre tid. Vår kompis Axelsson—Haginge var tvåa och Vemdal—Hallsten kom på tredje plats men hade ändå en betryggande ledning genom första dagens fantom-

löpning. Flera patruller kom ej i mål förrän efter mörkningen. Sista patrullen först efter kl. 10 efter nästan 14 timmar. Det var hårt att då sätta igång med tältresning, matlagning osv.

Vi åt särskilt bastant såväl på kvällen som på morgonen väl vetande sista etappens svårighet — 33 km fågelvägen och så gott, som uteslutande kalfjäll (sammanlagda höjdskillnaden omkr 4.000 m). Vi behövde heller inte tänka på att spara någon proviant annat än till skaffning. — Om man i Tännforsens kunnat likna lägret vid ett ålderdomshem (av rörelsesättet att döma) liknade det nu rena invalidanstalten... men alla skavsår och allt elände man gick och kände på före starten glömdes sorgfälligt efter ett par hundra meters löpning. — Och så var vi då ute på sista etappen. Några sträck- och höjdsiffror kanske kan intressera. Till första kontrollen drygt 12.000 m — från 500 m ö h upp på en av Ottfjällets 1000 m platåer ner i Rekdalen åter på ung 500 m, omedelbart upp på 1000 m på Kyrkstensfjället och vidare upp och nedför kammar och slutligen ned till kontrollen 700 m ö h. Andra sträckan drygt 2000 m och upp till 850 m höjd. De 8000 meterna till tredje kontrollen gick tillbaka över Kyrkstensfjällets 1000—1100 m platåer och så ner i Rekdalen på 500 m där kontrollen låg. Nu var det inte långt kvar till Vålådalen om vi inte hade behövt taga omvägen över sista kontrollen, som låg högt uppe på Ottfjället över 1200 m ö h. Det blev alltså klättring rakt upp 5 km med 700 m stigning och på sista sträckan 5 km nedför.

Första sträckan i dagens etapp gick sakta. Det gjorde omåttligt ont i min fot, som vid etappmålet visat sig innehålla regnbågens alla färger. Det var särskilt besvärligt på hårda kalfjället vilket gjorde att vi här fick slä av på farten en hel del. I konditionshänseende hade vi nog igen detta senare under dagen, då vi kom in på mjukare mossmark och då hade krafter kvar att gå för fullt.

Under dagen hade vi att två gånger passera Rekån vilket var förenat med en del svårigheter. Första gången var det omöjligt att avgöra om vi bottnade vid avsedd övergångsplat. Utan betänkande hoppade Hasse i sedan han lagt ryggsäcken på stranden och faktiskt gick vattnet »bara» upp till hakspetsen varför vi lugnt kunde ta ryggsäckarna på huvudet och knalla över. — Den andra gången var det en aning knepigare ty då märkte vi genast att det var bråddjupt. »Vi springer 100 m åt var sitt håll för att konstatera om vi måste simma.» — Jag hade inte sprungit många steg förrän jag upptäckte en undervattenstock på ung en meters djup. Jag ropade på Hasse och själv balanserade jag ut på stocken med vatten till midjan men så... två meter från borte stranden tog stocken slut. »Jädrar», ropade jag och tog av mig ryggsäcken under ständig fara att vippa av stocken. Så kastade jag ryggsäcken och orkade faktiskt få upp den på strandkanten där den låg och kämpade med tyngd-lagen ett ögonblick innan den »plums» rullade bakåt och i ån. Då gällde det att handla raskt — ett par simtag, få landkänning och rädda ryggsäcken innan den gick till botten. Den viktökning man fick räkna med för den malören kom faktiskt väl till pass. Vi hade nämligen 5 min tidigare ätit fabulöst före sista bestigningen av Ottfjället och således lättat ryggsäckarna en hel del. — För att inte ge en skev bild av vadning i allmänhet i fjällterräng bör påpekas att det i nyssnämnda fall rörde sig om en synnerligen lugnt flytande å. I de strida fjällbäckarna behövde vattnet inte nå mer än halvvägs till knäna när det var fara för medåkning. Man fick då vara vänd mot strömmen och taga ut stegen snett framåt.

Vid näst sista kontrollen tog vi som nämnt ett bastant mål. Vi gjorde slut på all skaffning — pannkaka, smörgåsar, dextropur mm för att vi skulle stå oss i den synnerligen svåra stigningen till sista kontrollen — 700 m på en halv mil. Den, som tror att man springer en sådan sträcka missar sig alldeles. Man får vara ytterst tacksam om man orkar gå. Det var partuller som på denna sträcka var tvungna lägga sig ned och vila över en timma innan de orkade fortsätta. Hasse och jag lyckades hålla igång hela tiden fastän det var hårt. Den som vandrat eller åkt skidor i fjällen vet hur det är: man skönjer »toppen» och tar ögonmärke på den men väl framme vid ögonmärket inser man misstaget. Fjället reser sig fortfarande brant framför en till ett nytt krön som man då tror utgöra toppen men endast med samma nedslående resultat. Så fortgår det i oändlighet tycker man.

Väl uppe på högsta punkten och i närheten av kontrollen slog mig samvetet: »Pannkakorna, smörgåsarna...» »Hasse», sade jag »lägg i den här stenen i min ryggsäck».

Sista kontrollen spikade vi liksom vi gjort med alla kontrollerna tidigare under de tre etapperna, d v s denna dags andra kontroll »bommade» vi med ung 5 min men detta måste anses som en obetydlighet.

Från sista kontrollen till målet var det bara nerför. »De' e vel onödigt att ösa på alltför hårt här i branterna» sade Hasse. »Ja det vore ju retligt om dom finge bära oss på bår de här sista kilometerna» hade jag knappast hunnit svara när vi fick syn på en patrull på fjällslutningen längre ner. »Men den där suger vi i alla fall.» Och så var det högsta fart förbi ifrågavarande patrull som visade sig vara en »kär skalp» — dock icke svårerövråd. De var nämligen så gott som färdiga och hade plockat på sig träningsoveralls och alla kläder de ägde för att inte frysa under den långsamma nerfärden. — Vi lyckades t o m distansera ytterligare en patrull under vrålspringandet ned till Vålådalen.

Vad tänkte vi på under dessa sista km — i varje fall inte så mycket på att spurtbesegra den eller den patrullen utan tankarna rörde sig om helt andra saker. Saker som tidigare varit helt abstrakta men som nu kommit inom räckhåll och det var: *Målskärmen... Målskärmen... badstun, matbordet, sängen...* Jag tänkte även på ryggsäcksvikten en gång till och tog åter upp en sten som Hasse fick lägga i min ryggsäck för att vara på den säkra sidan senare vid vägningen.

Målskärmen nåddes... — Packningarna vägdes och inte hade vi så värst många gram över de stipulerade 21000 — en tacksamhetens tanke gick till stenarna i ryggsäcken. Just som vi lämnade målfunktionärerna fick vi mottaga ännu ett telegram denna gång ett gratulationstelegram från S1 IF. — Samtidigt som jag framför vår beundran till er för den oerhörda djärvhet att avsända detta telegram redan innan vi nått denna dags första kontroll ber jag att å Hasses och mina vägnar uppriktigt få tacka er hemmavarande som kom ihåg oss med dessa värmande hälsningar.

Så var det bastu... Oj, oj, oj, så skönt. Men vägen... Sedan jag lyckades bli fullväxt för en del år sedan har den inte slagit så lågt. 4 kg:s minskning tävlingsdagarna och tidigare under sommarens träning ytterligare 4 kg. Hasse kom till samma förbluffande resultat av sin vägning. — S1-patrullen förlorade således ej mindre än vad som i ransoneringsystemet motsvarar 8000 köttpoäng eller lika med vad en fullvuxen person får förbruka under 4 månader. Om alla patrullerna minskat lika mycket motsvarar det en dagsförbrukning i en stad av Enköpings (5—6000) storlek som under fjällorienteringen således flöt bort. Det är tur att ransone-

ringen sjunger på sista versen eljest hade man väl inte vågat omnämna detta av rädsla att Kollberg i livsmedelskommissionen skulle få nys om det och förbjuda fjällorientering.

Vemdal-Hallsten hade vederbörligen lagerkransats som segrare för tredje året i rad. En verkligt strong prestation som är nog omvitnad för att den närmare skulle behöva beröras här.

Den gemensamma middagen blev inte riktigt vad man räknat med — att äta kopiöst av de läckra anrättningarna. Visserligen kände man sig som man inte sett mat på 14 dagar när man såg de dignande borden men ack — krafterna räckte inte långt. Man kände sig proppmätt direkt och faten gick också ut i köket långt ifrån länsade.

Prissamlingen var strålande med många äkta dyrgripar och det var mycket högtidligt när utdelningen frampå aftonen förrättades av fru Olga Olander. Sedan satte eftersnacket i gång i stor stil till frampå småtimmarna. Och vilket eftersnack vilka historier, vilka äventyr.

Under kvällen droppade de sista patrullerna in och kl strax efter 11 kunde vakthavande målfunktionären rapportera att sista patrullen kommit i mål.

Ej heller sängen motsvarade förväntningarna. De mjuka dunbolstrarna harmoniserade alltför dåligt med de hårda stela ömma kropparna varför sömnen inte blev fullgod men man hade faktiskt råd att ligga vaken nu och tänka på att man ändå lyckats, lyckats genomföra världens mest krävande tävling. Och denna tävling som varje deltagare brukar »springa för sista gången» varje gång. Så var det t ex med Hallsten i fjol och så sade Vemdal i år — men ändå så kommer de igen. — Ja denna högtjusia sport i denna väldiga betagande terräng under dessa till spetsen krävande former utövar en oemotståndlig dragningskraft som är synnerligen svår att bemästra.

Jag ber så att få sluta med det citat som varje fjällorienterare fick med sig hem på ett diplom:

»Vår viljas vinge växer stark vill ej för vinden vika — som aldrig förr och aldrig mer idag vi äro rika. Ju högre upp vi ställt vårt mål dess högre med vi ryckas vi äga gudars kraft idag för oss skall allting lyckas.»

(Bertil Gripenberg).

Lasse.

MOK-Almanacka 2011

Nu börjar MOK almanackan att ta form och det är dags att beställa, formatet är det vanliga, A5, (uppvikt A4) med orienteringsbilder från året som gått, på bilden ser du förstasidan.

Hur många beställer du?

Ge bort till vänner och bekanta! I julklapp kanske?
Almanackan kostar **60 kronor stycket** och finns för avhämtning på klubblokalen tisdagen den 14/12 mellan 19.30 - 20.30. Betalning sker vid avhämtningen.

Vill du ha den hemskickad med post (i brevlådan) betalar du i förskott!
X antal + porto till Lennart Nilsson.
(tex 1 alma 60:- + porto 12:- = 72:-)
(ex 2 alma 120:- + porto 24:- = 144:-)

Beställ av Lennart Nilsson, 040-16 25 69 senast tisdagen 30/11 eller på e-post: lennart.nilsson@lnrab.se

Nu är det dags!

