

# MOK Nytt

20/8

nr 4 2013

En tidning med klubbnyheter för alla OL-vänner!

Klubbkväll: tis 19-21.

## Kontaktpersoner i klubben

### STYRELSEN

Ordf. Magnus Jonasson 040-49 35 83  
V.ordf. Håkan Grubb 040-29 23 27  
Kassör Kaare Hansson 040-26 53 48  
Sekr. Johanna Berntsson 040-96 17 07

### LEDAMOT

Linda Wijik 0739-93 04 65  
Ulf Mattsson 040-97 73 65

### SUPPLEANT

Benjamin Viebke 070-305 30 59  
Karl Utterback 0709-23 90 28

### UNGDOMS- OCH JUNIORKOMMITTÉ

Ulf Mattsson 040-97 73 65  
Lars Johansson 0416-107 27  
Benjamin Viebke 070-305 30 59

### NYBÖRJARKOMMITTÉ

Paul Schannong 046-25 55 13  
Britt Bülow 046-25 20 13

### TRÄNINGANSVARIGA

Kaare Hansson TIS-TRÄN 040-26 53 48  
Göran v. Rosen TIS-TRÄN 040-49 78 49  
Greger Berglund TEKN.TRÄN 0709-22 97 20  
Håkan Grubb NATT TRÄN 040-29 23 27  
Håkan Nilsson KLUBB-M 040-44 21 80

### UTTAGNINGSKOMMITTÉ

Johanna Berntsson VUXENLAG 040-96 17 07  
Ulf Jungstrand VUXENLAG 070-600 68 31  
Ulf Mattsson UNGDOMSLAG 040-97 73 65

### TÄVLINGSNÄMÄLARE

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@inrab.se



Klubbadress: Malmö OK

Cederströmögatan 6, 212 39 Malmö  
Tel: 040-49 52 52.

www.mok.nu e-post: info@mok.nu

# Rapport från en mara – Carolina sprang Stockholm Marathon 2013

För ett år sedan hade jag någon slags försenad fyrtioårskris eller nåt. Krisen inträffade i juni när jag stod i köket och strök, och funderade på alla de där människorna som nyligen faktiskt genomförde Stockholm Marathon fast det var de allra värsta förutsättningarna: bläsigt, kallt, regnigt, snudd på inlandsis...

Jag tänkte att "om nu alla de människorna klarade det – varför skulle inte jag också kunna göra det?" Jag lät strykhögen falla i glömska (som vanligt) och gick i stället raskt upp till datorn för att anmäla mig innan jag hann ångra mig.

## Ett år av träning

Sen följde ett år av träning, träning och åter träning. Mitt mål var att ta mig i mål, och att springa hela vägen. Min egenhändigt komponerade och helt ovetenskapliga träningsplan var att vänja muskler och leder vid att springa ofta, och rätt långt varje gång. Farten brydde jag mig inte om. Alltså sprang jag cirka 5 pass i veckan, runt en mil varje gång. På våren lade jag även in långpass en gång i veckan (15-25 km). Längre än 25 km sprang jag aldrig, så frågan var hur det skulle gå den sista milen.

## Nu var det dags

1 juni var det dags. Givetvis hade jag veckorna innan haft diverse mardrömmar om att jag inte skulle hinna i tid till starten, att jag skulle ha glömt skorna, att jag fått fel nummerlapp...

Men 12.10 när starten gick stod jag precis där jag skulle, i fällan längst bak bland alla andra nybörjare.

Och en sak visste jag – Inte Rusa I Starten!

Hålla samma lugna tempo hela vägen! Men oj, vad det drog i mig när starten gick – alla fötter som sprang runt omkring, alla hejarop från publiken, känslan av att "Nu! Nu! Nu är jag här och det är nu all träning ska ge resultat! Jag vill springa! springa! springa!"

Ändå lyckades jag med att hålla tempot jag bestämt: 6.30/min. Kollade klockan

med jämna mellanrum och höll stenhårt på tempot. (Men vilket glädjerus det var ändå att få vara igång!) En annan sak jag visste var att det är viktigt att dricka och äta under hela loppet. Kroppen behöver förstås mängder med energi för detta hästjobb, och får den inte det – ja, det var tydligen då man gick in i den berömda väggen efter 30 km hade jag läst. Så jag drack. Och jag åt. Stannade upp vid varenda vätske- och energistation och tog emot det som erbjöds.

## Samma tempo

Och – det funkade!! Jag höll samma tempo hela vägen in i mål! Jag stannade aldrig upp för att gå – ingen enda gång, ingen enda backe. Kilometertiderna totalt blev förstås lite längre än 6:30 eftersom jag stannade upp en stund vid varje vätske- och energistation. Jag fick inga skavsår – inte någonstans! (vaselin, vaselin, vaselin...) Jag fick ingen kramp, vare sig under loppet eller efteråt. Jag gick aldrig in i väggen. Jag mådde bra hela vägen! Fast benen kändes rätt slitna efter 35 km, det gjorde de faktiskt...

## Hur var det då under tiden? Här kommer lite minnesbilder:

Vätske/energistationerna – de väldigt efterlängtdade pauserna på vägen. Vilken organisation! (överbudetaget var hela loppet och allt runtomkring imponerande bra organiserat) Det var ju inte bara sportdryck och vatten som man fick. Det var bananer. Det var druvsocker. Det var energikakor. Det var saltgurka. Det var Coca-cola och kaffe. Det var varm buljong (som jag egentligen normalt inte gillar, men den här kom vid ungefär 31 km och jag har aldrig druckit någon godare buljong! Den värmdes och kändes full med kraft och styrka.) Eller som Håkan sa efteråt: "du har ju inte sprungit någon mara, du har ju varit på någon jäkla matmässa" Allt gick ner. Allt, allt, allt... Euforin när jag hade sprungit ungefär 15-16 km...!

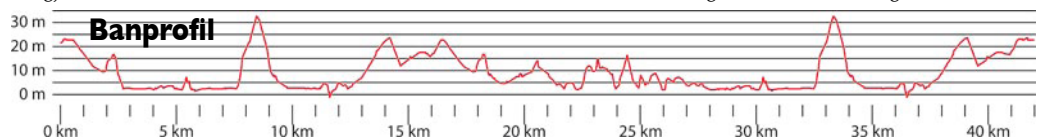


Jag kände mig urstark! Som Tarzan! Jag skulle kunna springa hur långt som helst! Musiken i lurarna var bra, benen var snabba, alla som stod och hejade var världens underbaraste människor, Stockholm var en vacker stad och att springa marathons var det bästa jag gjort någonsin. Lycka!

## Och regnet det bara öser ner...

Hällregnet som satte i efter kanske halva loppet. Det regnade och regnade och regnade. Fast det var inte så kallt. Och det dröjde faktiskt ett antal km innan jag ens märkte att det inte bara duggregnade längre utan tokregnade. Det jobbiga blev efter ett tag alla vattenpölar man plaskade fram i på gatorna. Och det rann vatten in i ögonen. Ändå tyckte jag mer synd om alla de som stod i publiken i hällregnet, och väntade och väntade och tappert hejade. Jag sprang ju, höll mig sysselsatt och frös inte.

Att Djurgården är så jämrans stort. Ungefär en mil av maran gick på Djurgården, från ca 18 till 28 km. Där var det rätt segt, faktiskt, och många som verkade



## Weben först med senaste nyheterna!

Webredaktion: Mattias Jacobsson 040-611 91 74, Carolina Landin 040-29 23 27

trötta och började gå. Regnet öste ner och absolut ingen enda människa stod och hejade. Grönaste delen av banan men tråkigaste delen av banan.

### Långt hemma ifrån

När jag passerade 25 km-skylden så kände jag mig som Sam i *Sagan om ringen* när han stannar upp och säger att "Här. Det här är det längsta jag har varit hemifrån någon gång förut". För 25 km var det längsta jag hade sprungit någonsin någon gång. Från och med nu kunde vad som helst hända. Vid 39 km började jag gråta. Av lycka! För då var det som att jag fattade: jag kommer ju snart att gå i mål i min första mara! Jag kommer ju att klara det!



Och givetvis började jag gråta igen när jag sprang in på Stockholm stadion. Hela varvet runt - jag hade andnöd för det går inte att gråta och springa samtidigt. Jag var där!

### Jag var i mål!

Den där bilden jag haft i huvudet alla träningspass hela vintern, bilden av när jag med sträckta armar sprang i mål efter 42 km - nu var jag där och det kändes helt överkligt. En av mina bästa stunder i livet. Och så efteråt - på Östermalms IP där alla löpare fick gå för att lämna chipet, få sin tröja och hämta sin klädpåse. Vilken syn!!!

Vi snackar Via Dolorosa (smärtornas väg...). Vad det linkades, och stönades, och jämrades, och haltades. Och regnet bara vräkte ner. Man fick en ganska stor påse med energirik mat och dryck i handen precis efter entrén.

### Picknick i en bajamaja

Banan, nötter, russin, Coca-cola, kexchoklad...

Och i högtalarna uppmanades alla löpare gång på gång att "ni MÅSTE ta på er torra kläder så fort som möjligt och ni MÅSTE börja äta NU NU NU annars kommer ni att få kramp".

Jag hämtade min klädpåse, gick in på en ledig bajamaja, tog av mig alla blöta kläder och satte igång med att äta banan och kexchoklad för glatta livet. Det var torrt därinne, jag fick på torra kläder och jag var rätt nöjd med livet. Tänk att det kan vara så mysigt att ha picknick i en bajamaja!

### Så många muskler det finns i kroppen

Visst hade jag ont i benen på natten och dagen efter



maran. Precis alla muskler jag har (och många muskler jag inte hade en aning om att jag hade) berättade för mig att de tyckte livet var rätt jobbigt och att de var slitna och att jag hade varit dum mot dem. Men träningsvärken gick över förvånansvärt fort. Och nu, en månad senare när jag skriver det här och minns tillbaka på hur det var, så har jag faktiskt glömt det mesta av tröttheten. Det jag minns är den där känslan av att vara Tarzan, av att kunna springa hur långt som helst.

Det var roligt att springa marathon! Jobbigt, men väldigt roligt! Och jag tänker absolut göra det igen. I Berlin nästa gång, kanske.

Carolina

## Claes Claesson, en sann orienteringsveteran, har lämnat oss 91 år gammal

Claes började med orientering redan som tonåring på 30-talet, då i Helsingborg. Under många år tävlade han för IFK Malmö, innan han 1973 var med och startade OK Syd. I den klubben var han sedan ordförande i många år. Genom sammanslagningen kom han till MOK 2000.

Orienteringen var hans stora intresse. Det var inte många tävlingar han missade och snart kände han nog till varenda sten och stig i Skåne. Fältet utvidgades efterhand till Danmark och sedan Tyskland, Belgien med flera länder. I Ungern firade han som 89-åring sin största triumf med dubbla brons vid veteran-VM.

Claes var något av en äventyrare. Efter kriget tog han med sig sin unga fästmo på en resa bland Europas ruiner med det enda färdmedel reskassan tillät, cykel. Denna resa har hans blivande hustru sammanfattat i ett ord,



Blomsterhyllad på Fyrklubbs 2011

hemsk. Några år senare tog han "Queen Elizabeth" till USA för ett halvårs praktikarbete. Många sommar ägnades åt strapatsrika vandringar i alperna, något år ersatta av ännu strapatsrikare vandringar i Norge. Han hann också med att prova på segelflyg under några år.



DM Dag 2003



Vid sista kontrollen på Lernacken i april

Claes var en livsnjutare. Många har nog avnjutit ett glas gott vin i hans sällskap, förutom hans verkliga favorit, den hemmagjordä bäsken.

Claes var en språkets man. Han älskade verbala finesser, limerickar etc. Minsta lilla meddelande utvecklade han till fulländning. Han skrev mer än gärna i Sydvästveteranernas Hävdabok. Språkbevärdningen utnyttjade han i sin livslånga karriär som reklamman i fröbranchen.

Claes var energisk, ambitiös och envis. Han sprang orientering och handlade med fröer in i nittioårs åldern. Hans sista tävling var en veteranträning så sent som i våras.

Det var alltid roligt när Claes var med. Det hände alltid något. Han hade en förmåga att alltid befinna sig i centrum.

Nog känns skogen lite dystrare nu när Claes kommit fram till sista kontrollen.

Bengt Svensson

## Till Claes Claessons minne

Vår vän och orienteringskamrat Claes lämnade oss den 4 juni i en ålder av 91 år.

Vi lärde känna honom för många år sedan, Bo i IFK Malmö när han började orientera och Britt när Aura och IFK Malmös orienteringssektion blev OK Syd. Sedan dess har vi haft många beröringspunkter från orientering till bland annat provodling av fröer till hans firma.

Alla minns nog Claes som en mycket duktig orienterare samt en man som ställde upp vare sig det gällde banläggning, viltrapport eller skura latriner.

Claes var aldrig nödbedd vilken uppgift det än gällde. I OK Syd har vi haft många resor till danska 3-dagars

på Jylland och Själland. Efter tävlingarna åt vi ofta middag tillsammans och hade många kvällsdiskussioner om olika saker. En av Claes många egenskaper var att använda språk och uttryck grammatiskt riktigt, ett annat var att njuta av god mat och dryck. Under våra gemensamma tävlingsresor utomlands besökte vi också museer, blomsterparker och gjorde stadspromenader. Claes var intresserad och kunnig i det mesta.

Vi minns också "Bus-Claes". Han intresserade sig alltid för barnen. Han skojade med dem, men tog dem också på mycket stort allvar och diskuterade banor och vägval med dem.

Claes var också den som förde Triangelmatchen vidare från IFK Malmö till OK Syd och som nu är ett av våra återkommande arrangemang.

Som 90-åring deltog Claes på Fyrklubbs och blev blomsterhyllad som den äldste deltagaren någonsin. Samma år erövrade han Veteran-VM medaljer i Ungern.

Sin sista orienteringskontroll nådde Claes på en Veteranträff på Lernacken i april detta år. Trots sjukdom var han samma humoristiske Claes när vi då träffades. Vi saknar Claes!

Bo och Britt

# Malmö Parkorientering en nära naturenupplevelse

Malmö Parkorientering var en nära naturenupplevelse som uppemot 800 personer hade glädje av sommaren 2013. Återigen nytt rekord!

Totalt finns 761 (713) resultat medtagna i resultatlistan. 446 (408) herrar och 315 (305) damer, men i flera fall är det mer än en person som deltar. Fjölårets siffror inom parantes. Föräldrar med barn, två kompisar, några som inte stämpelar ut, osv. Dessa 761 personer gjorde tillsammans 2245 (1944) starter.

## Etappegrare

Klara etappegrare blev i damklassen Sieglinde



personer. Paul och jag var med dem i Bokskogen här-omkvällen och de kommer också och deltar i öppna banor på Fyrklubbstävlingen.

## Nya medlemmar

Några till hörde jag också blivit nya medlemmar i klubben så vi summerar årets arrangemang som ett väl lyckat resultat.

*Mats Håkansson*



Sieglinde Kundisch hämtar sitt pris

Kundisch och i herrklassen återtog Jonathan Gunnarsson segrarpositionen.

Alla arrangörer tackas för bra banor och allt arbete med att redigera kartor med mera. Sex sponsorer hade information på baksidorna av kartorna och även det tackar vi för. Flera media tipsade om våra tävlingar. Störst uppmärksamhet fick vi av Sydsvenska Dagbladet som gjorde ett flersidigt reportage om Pildammsetappen. Det var glädjande med tanke på att ett av syftena med våra parkorienteringar är att göra propaganda för vår sport och få fler intresserade.

## Uppföljning

Ett gott resultat att nämna är att på vårt erbjudande om uppföljning nappade fyra snabblopande



Jonathan Gunnarsson vid prisbordet

## ”Ingen har väl missat att vi arrangerar Fyrklubbs söndagen den 1 september”

Det är Skånes största tävling som kräver en hel del extra saker.

Det innebär också att många funktionärer behövs. Det saknas fortfarande några funktionärer, så har du ingen uppgift hör av dig till Magnus Jonasson snarast.

På lördagen är det stora byggaredagen. Då skall allt byggas på arena, starter och kontrollställningar sätts ut i skogen. Det behövs många som hjälper till då.

Varje område är ansvarig för att sin egen del blir klart under lördagen. När det gäller arena bygget är det Ulf Mattsson och Krister Lindeberg som är ansvariga.

*Magnus*

# Höst möte

”Höstmöte blir det måndagen den 25 november klockan 19:00. Mer information kommer senare.”

## Klubbmästerskap Hösten 2013

KM Sprint onsdagens den 4 september i Oxie

KM Natt i samband med KretsM Natt fredagen den 27 september.

KM Dag, vet jag inget om.

*Håkan Nilsson*

## TRÄNINGSTIDER

### Bokskogen

Mån- och Torsdagar 18-20 • Lör- och Söndagar 10-12

Vid omklädning och dusch på Torups friluftsgård gäller 0-taxa för ungdomar under 25 år, övriga betalar 5:- mot uppvisande av medlemskort.

# MTB-O en sport för halta och lytta?

Vad gör en inbiten orienterare som pga olika skador inte kan springa i skogen längre? Jo, grenslar sin nyinköpta MTB (mountainbike) -cykel och kastar sig ut bland stenar och stup i terrängen med dödsförakt. Detta var vad jag och Ingela gjorde i Eksjö som en förberedelse inför O-ringens MTB-O. Anledningen till att vi hamnade där, var att Ingela och Helena Jansson med hjälp av problem, tillsammans kom fram till att det kunde vara bra alternativ träning, och jag hakade på. Vår debut var ganska medioker, och efteråt fick vi tipset att vi absolut skulle införskaffa SPD-pedaler och clipsskor, så att skon clipsas fast i pedalen för bättre drag i pedalen. Sagt och gjort. Den lokala cykelhandlaren hjälpte oss och nu skulle det gå undan!

## Vanans makt är stor

Första dagen kraschade jag 3 gånger och Ingela 1 gång, men alla sa att man vänjer sig. Vänjer sig vid vadå?

Att krascha, eller? För att komma loss från pedalen, måste man vrida hälen kraftigt utåt, och vid plötsliga stopp i terrängen (stenar, kärr, branta backar...) hinner man inte alltid med det. Efter någon vecka leder Ingela kraschligen med 7-5, men det beror på att jag fejar ur när terrängen blir för tuff eller backig, och clipsar ur innan. Vi börjar så smått ifrågasätta vår MTB-satsning...



## På väg mot O-ringen

Vår O-ringensresa började den 23:e juni med Sälen som första etapp, där Ingela höll ett föredrag om mental tuffhet inför 300 ungdomar. Vi passade på att träna MTB-cykling i Rörbäcksnäs i närheten, som har några av Sveriges bästa MTB-stigar. Därefter stannade vi några dagar i Lofoten innan vi hejade fram våra svenska VM-löpare i Finland.

Fortfarande hade vi stora problem med att komma ur pedalerna och vi försökte desperat att ändra på clipspedalernas inställning, som enligt cykelhandlaren var ställd på lättaste urclipsning. Justeringen gjorde att vi varken kom i eller ur pedalen, så det var bara att återställa, suck.



Överst den nya pedalen  
underst "fotbojan"

Vad gör man då? Vi vill cykla fortare men krascha mer sällan. Jo, man googlar, och hittar massor av texter från folk med samma pedaler som har samma problem. Tiden rinner iväg.

## O-ringen nästa vecka

Nästa vecka är det O-ringen och vi sitter i Finland, så jag slänger iväg ett mail till en cykelhandlare i Luleå. Han svarar genast att det finns nya pedaler som skall vara 50% lättare att komma i och ur, och att vi kunde komma in på vår väg till O-ringen i Boden.

Vi fick nya pedaler på vägen och fick tipset att testa dem på Ormberget i Luleå. Vilken fantas-

	Väg 100% fart
	Snabb väg 75-100% fart
	Snabb stig 75-100% fart
	Medelsnabb väg 50-75% fart
	Medelsnabb stig 50-75% fart
	Långsam väg 25-50% fart
	Långsam stig 25-50% fart
	Svår väg 0-25% fart
	Svår stig 0-25% fart
	Förbjuden väg, förbjudet att korsa sträcket
	Förbjuden stig, förbjudet att korsa korset
	Svår hindring. Bom, trä, trappa etc.
	Öppet område, lättcyklad
	Öppet område, svårcyklad
	Skog, svårcyklad till ej cykelbar
	Tät skog, oframkomligt med cykel
	Stigtätt område, stigar åt all håll

Specialecken för MTB-Orientering

tisk skillnad. Vilken lättnad! Nu känns det inte längre som att man är fotbojad vid pedalen. Vi kör vidare mot Boden med lättare sinne.

## O-ringen MTB-O

Vi bokade boende till O-ringen i Boden medan vi fortfarande trodde att vi skulle springa, och fann det ultimata boendet vid sista kontrollen i Storklinten, där etapp 3 och 4 avgörs för fotorienterarna – inte MTB-O!

Vi inser att vi inte kommer att tävla på det TC vi bor på, och där vi har nära till allt. I gengäld kan vi nu cykla, gå, plocka blåbär och hjortron utan risk att hamna på avlyst område.

Vi var först på plats, om man inte räknar de två renar med gigantiska horn som tydligen också bodde vid sista kontrollen. MTB-O avgörs på endast 3 etapper. De två första etapperna på söndagen och måndagen har samma TC som alla andra medan vår tredje etapp avgörs under övrigas vilodag på ett eget TC.

## Etapp 1

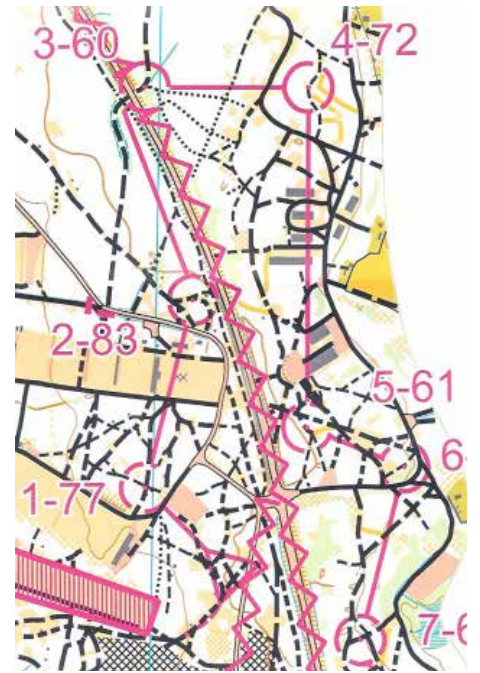
"Jag kommer in på TC med god fart och cyklar om flera löpare på upploppet men precis innan målstämplingen raglar en H60-löpare in i mej och vi kraschar mitt framför ögonen på alla till speaker Forsbergs glädje"

Detta var min fasa inför min första MTB-O etapp. Många kom för sent till start, då man satt upp två klockor med bara ett tiotal meter emellan, där den ena visade starttid och den andra gåframtid.

Vid MTB-O får man kartan 1 minut innan start. Ja, jag är nybörjare, men det känns lite pinsamt att man fortfarande står och försöker hitta startpunkten, vika den jättestora A3-kartan så att den får plats i det lilla, lilla kartstället när näste startande trycker på bakifrån.

Kom ihåg att man också har en cykel att hålla reda på!

Samtidigt skall man planera sin väg till första kontrollen. Sportident-kontrollerna sitter oftast tydligt synliga på stigar och kartan skiljer sig från "vanliga" kartor så att man kan utläsa



cyklingsbarheten på stigar/vägar (se till vänster). Längden på H60-banorna varierade från kortdistans 3.200 m till lång 7.400 m (med segartid ca 60 min). H21 lång var t.ex. 18.700 m med en beräknad segartid på 90-100 minuter.

Nåväl, tillbaka till etapp 1, som genomfördes med ett mantra i huvudet. "Du skall veta var du är HELA tiden". Jag lyckades nästan hålla mej till detta, genom att dra ner på tempot och mina två bommar kom när cykelhastigheten var högre än kartläsningshastigheten och när jag glömt vika om kartan och hade nästa kontroll undanvikt.

Målgången gick problemfritt utan H60-attacker och vid vätskan kom en kines fram och ville fotografera mej.

Så bra hade det väl inte gått, eller? Jag log mitt bredaste leende och lutade mej framåt i fartställning när han schasade bort mej från kartan i kartstället.

Det var cykelkartan han ville fotografera! Besvikelsen gick snabbt över när jag fick höra att Ingela vunnit D40-klassen med 6 minuter.

## Etapp 2

Nu börjar jag inse vad som krävs av en bra MTB-O:are.

- man skall behärska sin cykel i alla väder och på alla underlag.
- Svårt för en som bara cyklat när bilen var på verkstad.



- man skall ha bra kartminne

Min sämsta gren, och alltså måste jag leta upp var jag är och vart jag skall i farten, vilket jag inte kan, och alltså måste jag stanna och läsa, och det tar tid.

Jag saknar mitt vanliga tumgrepp.

## Sandigt, stigtätt, diffust

Etappen avgjordes på ett militärt övningsområde, samma område som fotorienterarna använt första dagen. De sprang nu, där vi cyklat första dagen, så vi kunde undvika kollisioner med löpare. Det var sandigt, stigtätt, diffust och det bommade friskt i skogen.

Ja, jag säger skogen, eftersom det under hela O-ringen var tillåtet att cykla genom skogen. När vi körde tävlingen i Eksjö, var det bara tillåtet att cykla på stigar.

Lite olika regler för olika tävlingar.

Vi cyklade in i mål i gårdagens elitfälla för löpare och som vanligt hade speaker Forsberg beställt ett hästkoupplopp med en snäv sista kurva i rullgrus och precis där blev jag omkörd av en av H21-topparna och vi var bara mm från en spektakulär upploppskrasch.

## Etapp 3

Jaktstart. Bara ordet ger mej fjärilar i magen. Egentligen skall jag inte gnälla eftersom jag inte kört tillräckligt fort för att komma med i jaktstarten, men ändå. Ingela har däremot kopplat greppet om sina konkurrenter genom ännu en seger och ledning med 19 minuter, men som hon säger, det skall köras om det, och allt skall hålla på cykeln.



TC var på en längdskidanläggning, så man kunde räkna med kupering. Ingela startade en dryg timme innan mej på sin 10,7 km:s bana med en beräknad segartid på 75-80 minuter, så jag räknade bara med att hinna peppa henne vid varvningen, men precis när jag gick in i startfällan hörde jag att segraren i D40 var på väg, så jag hann ta Ingela i mål på 56 minuter, vilket skulle visa sej vara totalt 40 minuter före tvåan. Snabbt tillbaka till minutstarten, där jag hade en annan hallänning minuten före mej.



När han cyklade iväg, så han att han tagit min karta också. Kul!?

Kartan passade mej mycket bättre med mycket vägvalorientering, där man kunde hålla hög fart.

## Blödande dansk skalle

På väg mot första hörde jag någon ropa till och snart såg jag en cykel på stigen och en äldre

man (50+) bredvid, med blödande huvud. Han hade antagligen läst kartan i hög fart och kört på en sten mitt på stigen. Han svarade inte genast på min fråga om han var OK, men efter en stund framgick det att han var dansk, så det var nog mer språkförbistring än skada som fördröjde svaret.

Full fart igen och ettan togs fint.

Strax innan tvåan möter! Jag, hallänningen och vi tar gemensamt tvåan. Därefter delar vi på oss och han tar ett stigalternativ och jag tar ett asfaltalternativ runt om och är före till trean. Jag vet att han är en starkare cyklist, så jag måste va smartare än han. Uppför ett berg tar vi samma vägval och jag tar helt slut och gör flera dumma vägval.

## Mot mål

Till tredje sista tappar jag totalt koncentrationen och går istället mot näst sista, vilket medför att jag sladdar nerför, vid kanten av en slalombacke, och spurtar sedan i mål totalt utpumpad. Jag hade genomfört min första O-ringen MTB-O!, tills den förargliga målpersonalen påstod att en stämpel saknas. De var inte rädda om sina framtänder!

Efter 17 timmars bilresa hem, har jag nästan kommit över det, och har börjat leta efter nya MTB-O tävlingar.

## Slutledning

MTB-O en sport för halta och lytta? Javisst är det ett utmärkt alternativ för de som av någon anledning inte kan springa i skogen, men sedan man sett elitens framfart i skogen, vill man bara hem och träna, för här finns det förbättringspotential, på alla områden!

Anmälan till MTB-O tävlingar görs i Eventor, och vill man prova på, så är det bara att anmäla sej till en öppen bana.

Nedanstående utrustning har vi skaffat, men det enda man måste ha är en cykel, hjälm och sin SI-pinne.

**MTB-cykel** med dämpning fram, skivbromsar

Shimano XT-växel – ca 10.000 SEK

Kartstall Nordenmark Classic – ca 800 SEK

Pedaler Shimano T-400 – ca 500 SEK

Skor – ca 1.000 SEK

Hjälm – ca 1.000 SEK

Lycka till – Ulf Kristensson,  
Halmstad OK



# Mot midnattssolen 2013...

## Garanterat lycklig

Utan större saknad låste jag in gräsklipparen och hoppades att gräsmattan skulle själv dö lite grann medan jag startade husbilen mot norra äventyr. Tyvärr tog det lite för lång tid att byta olja och bränslefilter (hittade det knappt) på husbilen så Tetrapak:s träning i Tollarp missades. Istället bjöd L. S. på vildsvin skjutet från höften. Som vegetarian kan man ibland äta viltkött. L. S. lovade att grisen hade dött lycklig. Efter morgonfoton på den svartvita flugsnapparen som övertagit nötväckans holk tog jag småvägarna från Hagstad till Tollarp. Inga kontroller fanns nu kvar utan det blev en joggingrunda helt utan kontroll.

## Packning

I Åhus väntade Maj o Gunnar med god mat innan vi packade in Gunnars grejor i bilen. Han skulle nämligen följa med på resan. Fyrtio dagar har vi framför oss i bilen med ett första stopp i Blekinge för Havs-OL. Som vanligt lyckades vi inte hitta campingen utan fick sova på hamnplan där båten går ut till Tjärö. Fullt av semesterlediga orienterare stod i kön till färjan på morgonen medan jag paddlade ut till ön i ösregnet. Jag sprang här 2010 och det var lika roligt nu som då.

Detaljrik terräng, bra karta och regnet upphörde innan start.

## Ingen påverkan på prisbordet

Ett tjugotal MOK:are var på plats utan att påverka prisbordet?

Andra tävlingsdagen regnade det mer än behövt och jag funderade varför jag inte hade anmält mig till veteran VM i Italien istället. Med glasögonen i fickan snubblade jag runt banan och längtade till duschen i husbilen.

På rastplatsen Galtsjön utanför Ronneby fick vi ekonomiskt klartecken och fakturapärmarna tillbaka från min revisor samtidigt som vi tittade lite på varandra. Vi har nämligen inte träffats tidigare utan bara haft telefonkontakt.

## Nästa programpunkt

Tjust tvådagars var nästa programpunkt men först en kvällsträning i Västervik. Kustterräng längst ut på Gränsö och sedan en halvtimmes fästingplockning. Gunnar och jag gick runt för att spara krafter o tävlingsgnista. Dock tog vi den längsta banan och somnade ovaggade mellan två tyska husbilar. På förmiddagen var vi lite kulturella och besökte Döderhultarmuseet inne i stan. Ovanför Gamlebens klubbstuga regnade det på klipphällarna på en annars mycket trevlig bana. Mycket folk o goda kakor i markan. Tomas o Lotta bjöd på middag i sitt fina hus innan vi tog tag i andra etappen på samma karta. Christer F i Vällingby blev väldgäst på middag innan vi drog mot Kapellskår och färjan till Nådendal.

## Gratis! - Grattis

Här gjorde vi vårt första stora misstag. Vi åt en kraftig frukost i bilen, packade matsäck till färjan för att sen upptäcka att alla måltider var gratis på båten. Större misstag kommer säkert att göras och vi avnjöt skärgården från fönsterbordet i matsalen utan sjösjuka.

## VM direkt

Finland blir mitt ungefärliga 20:e orienteringsland och varför då inte åka till VM direkt? Årets tävling gick i jämnhöjd med Umeå och passade fint på vägen till O-ringen i Boden. Vuokatti heter staden som är värd för arrangemanget. En liten ort med massor av nya träningsanläggningar för Finlands vintersportare. Snötunnel och inomhus-halfpipe för snowboard var en del av upplevelsen. Om inte det räckte så fanns hoppbacke med plast, mountainbikebanor och rullskidterräng. Sen kunde man gå och bada i äventyrsbadet. Vi badade smutsvätten i campingens tvättmaskin med lyckat resultat. Inte visste vi att det var så lätt att tvätta smutskläder.



## Rödstjört och Sidensvans

Under vilodagen promenerade vi runt i Hiddenportii Nat. Park. Naturen påminde om Tiveden fast utan de röda näckrosorna. Blåstjärten skulle häcka i parken men vi såg bara hans bror rödstjärten och en del sidensvansar som hoppade omkring högt uppe i tallarna. Dom har jag annars bara sett i Skåne under deras vinterbesök.

## Sprintfinalen

Sprintfinalen gick 6 km öster om Vuokatti i Sotkamo med massor av finska flaggor och tre svenska medaljer. Vi sprang fyra publiktävlingar på samma karta som VM deltagarna. De två första etapperna var det öppen gammal tallskog med pensionärskupering och alla trivdes fint.

Det var ganska lättorienterat om man inte sprang för fort. Thierry och Niggly vann långdistansen programenligt. Niggly tog sin 22:a guldmedalj? och är inte för inte vald till Schweiz bästa idrottsman (kvinna) alla kategorier flera år i rad. (har jag läst någonstans).

Thierry tyckte det var för lätt terräng för en långdistansbana men ville ändå visa att han är bäst även på detta. Två storbildsskärmar, GPS-följning och mycket publik gjorde tävlingarna väldigt spännande och intressanta.

Mycket bättre TV sport än långskidåkning. Våra damer tog dessutom två medaljer till. De två sista publiketapperna gick uppe på stadsberget med start vid hoppbackens rot. Solen sken och nötskrikan syntes på väg till start. Livet kunde inte vara mycket bättre.

## Stenen

Första kontrollen satt vid en sten 200m in från en brant slalombacke. Här blev livet snabbt sämre. Trots att jag nästan visste var jag var. På kartan såg det inte så svårt ut. Men det var det. Åtminstone för mig. Efter tio minuter gick jag ut till kanten på slalombacken för att sen noggrant

missa stenen igen. Totalt tog det femtio minuter innan jag fann den. Ett slags personligt rekord som man måste glömma kvickt. Fortsättningen blev en kartpromenad med fler missöden och jag gick i mål på maxtiden 150 minuter.

Men strax därefter började stafetterna och herrarna tog en stark silvermedalj medan damerna slutade fyra. Ett riktigt bra VM för Sverige.

På kvällen plågade jag Gunnar när vi tillsammans skulle leta upp stenen igen. Gunnar fann den minst dubbelt så snabbt som jag.

Före allt detta träffade vi en tjej som kramade Gunnar och ville bli fotograferad av mig! Vilka upplevelser för två pensionärer.

## Ledigt

Nu hade vi ett par dagar ledigt från semestern och åkte bort för att träffa den ryska björnen. Två km från den ryska gränsen hyrde jag ett fotogömsle medan Gunnar hade kvalitetstid med sig själv. Björnen visade sig programenligt tre ggr under den ljusa natten och blev fotograferad från alla håll. När han gick rakt mot mitt masonitgömsle steg pulsen ett par slag innan han stannade för att dricka i tjärnen 7meter från kameran. Då gömde jag honungsburken. En intressant natt utan mycket sömn.

O-ringen väntar i Boden  
*Håkan N o Gunnar S*

## Mot Boden

Finland var en trevlig bekantskap. Både tävlingsmässigt och som resmål betraktat. VM tävlingen arrangerades helt suveränt med mycket publik framför de två bildskärmarna på arenorna.

Landslagsorienterarna verkade nästan folklära och Minna Kauppi och Janne Lakkanen fick stort intervjuutrymme. Finsk TV var där och sände delvis direkt från alla tävlingarna. Den materiella standarden är väl så hög som vår och prisnivån är jämbördig Sveriges. Inte så många pratar svenska längre men engelskan funkade lika bra. Här finns ju inga uppseendeväckande sevärdheter utan naturen och skärgården duger fint. Vädret var förvånande varmt för mig och myggen var små och beskedliga.

## Natursköna sovplatser

Glest befolkat och absolut inga problem att hitta natursköna sovplatser för Fiaten. Tyvärr var vi väldigt få deltagande svenskar i publiktävlingen. Antagligen färre än de som hörde till de svenska landslagen. Enligt en lös uppgift var det mer än 5000 deltagare i tävlingen.

I Haparanda smet vi in på IKEA. Kan det vara IKEAS nordligaste? Inga platta paket men lite godis och en billig maträtt försörjde oss innan vi åkte ut på Seskarö i Haparandas skärgård. Gunnar rökte välsmakande skattefri lax och vi hade glömt all orientering tills vi bytte bort våra kantareller mot en orienteringskarta. Den nöjde vi oss med att studera och såg Sveriges fotbollsdamer slå Italien i stället.

*Håkan N*



# Midnattsolgaloppen! En tur i Norge.

Nu för tiden går jag mig själv på nerverna, bokstavligen talat. Nerven mellan tredje och fjärde tån är grinig efter att ha tryckts till av en metalldubb i ett par orienteringsskor vilket gör det omöjligt att springa. Nu tycks inte riktigt min hjärna förstå statusen på min fot vilket gör att jag ändå ständigt surfar in på worldof.com, orienteringsnördens paradiset, i jakt på all möjlig info om världens bästa idrott.

Det var här jag såg inbjudan till Midnattsolgaloppen, en vart annat år återkommande flerdagars tävling i Nordnorge. Orientering i midnattsol i Lofoten lät onekligen lockande och efter att ha sålt in idén till sambon och kollat kalendern så att vi åtminstone hann med några etapper mellan föreläsningen jag skulle hålla på rikslägre i Sälen och VM i Vuokatti i Finland så vart det klart. Det fick bli etapp 3 och 4 i Harstad.

## Oväder på väg!

När vi stod på färjan mellan Bognes och Lödingen och blickade ut över några av de bergiga öar som utgör Lofoten var himmelen nattsvart och hotfull av ovädret som var på väg in, och de första tunga dropparna föll när vi la till vid kajen.

Regnet vräkte sen ner resten av dagen och när det var dags för start på etapp 3 senare på kvällen regnade och blåste det som på svenska västkusten och min vision om fin orientering i midnattsol med fantastiska vyer var det inte mycket kvar av. Men sol eller inte, hade jag rest hela vägen till Lofoten så skulle jag springa, förlåt gå orientering. Sommarregn är trots allt aldrig så hemska som ett isande höstregn och jag vet med mig att så fort jag får en karta i hand så glömmar jag bort ganska mycket elände.

## Vresig natur, fin utsikt

Tävlingen gick på sluttningen av bergen ovanför Harstad och det bjöds på kuperad, lite vresig, stenig fjällskog, varvat med finare öppnare skog och ängsmark. Regnet fanns med hela vägen runt men ska jag vara ärlig så slutade jag fundera på det efter att ha varit först att passera en äng med midjehöga växter redan till andra kontrollen för det finns liksom en mättnad i hur blöt man kan bli. När banan vände tillbaka vid en bergskant passade jag på att slänga en blick ner mot dalen och fick då en finfin vy över byn och dess inlopp där Hurtigrutten svänger in varje morgon på sin färd längs den Norska kusten.

## Tut sa båten

Blöt, trött och nöjd vände vi hemåt till hotellet där jag somnade gott efter att ha ätit den dyraste ham-

burgaren i mitt liv och morgonen därpå vaknade vi till Hurtigrutten signalhorn när den gled in till kajen utanför hotellet. Regnet var borta och jag såg fram emot dagens etapp än mer än vad jag gjort dagen innan. TC var samma som gårdagen men starten utgick åt andra hållet denna dag och det var minst lika fint i skogen på detta håll. Dessutom fick jag trevligt sällskap på denna etapp då Uffe och jag bestämde oss för att köra ihop.

## Toppen på Lofoten

Orientering i all ära men Lofoten är så mycket mer än så. Vi hade bara en extra dag där men vi vandrade upp till toppen ovanför byn och njöt av fin fjällterräng och fantastisk panoramavy över de omgivande bergen, turkosblåa sjöar, havet och ännu fler snöklädda berg i horisonten.

## Vacker inramning

Midnattsolgaloppen går som sagt vart annat år på olika platser i nord Norge och får jag chansen så kommer jag definitivt att åka tillbaka, för vackrare inramning på världens bästa idrott är svårt att hitta.

Länk till tävlingen: <http://www.fjord-o.no/>

*Ingela Alwmyren  
Halmstad OK*



# Rena rama avkopplingen

De här renarna hade tagit sin tillflykt till verandan på värmestugan, se skylt på huset, för att undfly myggen enligt killen som skötte skidliften strax bredvid. Bilden tagen vid Hamraliften i Tännadalen. Temperaturen vid tillfället var ca +25°C i skuggan.