

SOH

NYTT ÅRSNUMMER 2018



Största klubben på
Oringen i Höga Kusten

INNEHÅLL

- 3 Redaktionen
- 4 Ordförandens ord
- 5 Årets idolbild: Hanna Hugosson
- 6 10-mila – ett dygn då man får känna att man lever
- 8 Hur dum får man vara? En lång berättelse om en lååång natt...
- 11 Sundsvall Trail arrangerade ultrariksmästerskap
- 12 5 frågor till skidkommittén
- 13 Skidororienterings-SM i årets friluftskommun
- 14 JVM – all inclusive när det är som bäst!
- 17 Oringen Special
- 20 Första gången på festivalen ”Jukola”
- 22 Norrlandsmästerskap i Ockelbo
- 23 DM stafett på Södra berget
- 24 Blodomloppet för första gången
- 26 Daladubbeln 2019 Falun 20-21 oktober
- 28 Sundsvalls OKs stafett år
- 30 MOFs ungdomscup 2018
- 31 SOK-priset
- 32 Årets PM
- 33 En dag på Rikslägre
- 34 Nya medlemmar inför 2019!

2018 i siffror

Medlemmar i klubben: 566 (268 av dem är under 21 år!).

- 17 medlemmar har varit tävling-sledare eller banläggare på årets arrangemang.

Antal starter för SOKs medlemmar: 4593 (varav under 21 år: 2108).

Runt **60 ungdomar** har tävlat regelbundet.

SM-medaljer: 5 i orienteringslöpning och 2 i skidororientering

Hittaut: 1521 deltagare tog 43 992 checkpoints samt 58 personer registrerade alla 160 checkpoints

Blodomloppet resulterade i 36 nya blodgivare

Våruset arrangerades för 30:e gång!

Årets största orienteringsarrangemanget: 629 deltagare (Tour det Medelpad).

SOKNYTT

mail: soknytt@hotmail.com

Ansvarig utgivare:

Stina Nordin

tel: 073 0817291

mail: stinor33@gmail.com

Första sidan: SOK:are på Oringen
(foto av Peter Loré)

Foton: om inget annat anges är foton tagna av Kadri Kalvo

blogg: soknytt.sunsvallsok.se

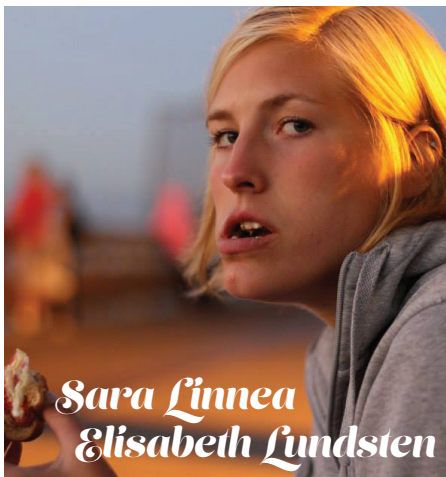
Redaktionens rader

När nästan halva 2019 har passerat är SOK-nytt årsbok redo att presenteras för omvärlden. Och inte är det så konstigt att det tagit några månader att sätta ihop det här numret, när 2018 var ett så omtumlande, händelserikt och kärleksfullt år. Nu när det väl är dags att släppa iväg vårt lilla tidnings-bebis till omvärlden känns det bara aningens nervöst, men mest rätt mycket på tiden.

Något annat som är på tiden är att Sundsvalls OK:s medlemmar får upp ögonen för Info-kommitténs favoritbarn, nämligen BLOGGEN! Trots att bloggen i år fyller hela tre år är det långt ifrån tillräckligt många som har lärt sig uppskatta detta nya, fräscha format. Skandal! För att råda bot på detta har InfoK inför 2019 gjort en stor satsning på bloggandet och tagit hjälp av flera kända ansikten inom influencer- världen (som vi tyvärr inte kan nämna vid namn här).

Dessutom ska vi inte hymla mer med att kommittén har fått tillökning! Vårt senaste tillskott Sara har redan sett till så att vi andra tagit oss i kragen och skärpt till oss. Nu återstår att hålla i skärpan resten av 2019. Vi i InfoK hoppas på ett år med mycket info, ett tusental besökare på bloggen varje vecka och en någorlunda lugn sommar där vi kan börja ladda mentalt för att bygga ihop nästa års årsbok. Om inte i cyberspace så ses vi väl i skogen!

Redaktionen 2018



*Sara Linnea
Elisabeth Lundsten*

Mental ålder: 2 (Högljudd för det mesta, men behöver mycket sömn)

Roll i infokommittén: Skriver listor, annars ytterst lite



*Kadri "inga
mellannamn"
Kalvo*

Mental ålder: 25, i sina bästa år

Roll i infokommittén: Wallraffaren



Stina Karin Nordin

Mental ålder: nybliven förtidspensionär, ca 61

Roll i infokommittén: Gnäller på skrivarsupporten och prokrastinerar



Ilkan Alfred Stolt

Mental ålder: 49

Roll i infokommittén: Muntrar upp mötet med diverse djur och barn

Alla kan vara med i Sundsvalls OK!

Text: Lena Andersson

”Alla kan vara med”. Vad betyder det egentligen? Hur visar vi det i handling?

När vi för några år sedan tog fram klubbens värdeord blev det ett av dem, även om det är flera ord.

(SOK-s värdeord: Gemenskap, Alla kan vara med och Utveckling).

På bilden har jag en regnbågsfärgad kaptensbindel och för mig är det ett viktigt sätt att visa att alla är välkommen hos oss. Men, det är lätt att säga att alla är välkommen. Är det så hos oss? Symbolen Regnbågsflaggan används i flera sammanhang, bl.a. är den en symbol för freds rörelsen och Pride rörelsen. Pride flaggans färger symboliserar stolthet och mångfald, respekt för medmänniskor och tolerans. Genom att visa det i ord och ännu mer handling tror jag vi kan bli ännu flera i klubben. Vi har en stor barn- och ungdomsverksamhet. Vi har en stor grupp engagerade veteraner. Vi har ett växande elitgäng. Vi är många som engagerar oss som ledare och funktionärer. Vi är många när vi är ute i landet och tävlar. Genom att vara många finns det mer plats för mångfald, så vi är på god väg tycker jag.

Under 2018 har vi deltagit i en undersökning om barns tävlande. Vad tycker barn, föräldrar och ledare om tävlingsmomentet och vilka förändringar skulle kunna göras för att flera ska stanna kvar inom vår idrott, orientering. Det blir spännande att se vad vi hittar på. Det finns ju inga färdiga svar eller recept på det utan vi får testa olika grepp.

Det som är intressant i frågan om tävlandet, tycker jag, är att fundera på vilka normer som finns hos oss

och vilka är det som avviker från den normen. **Alla människor har ett behov av att känna att jag tillhör, att jag är accepterad och får vara inkluderad.** Vi vill helt enkelt inte känna oss utanför. Därför läser vi av vilka normer som verkar gälla, medvetet eller omedvetet, och anpassar oss efter de för att passa in. Finns det normer som inte alla mår bra av? Normer kan ju också förändras över tid, men då krävs det också att några/tillräckligt många bryter normen. Det kan vara bra att ifrågasätta eller att i varje fall fundera över sina normer då och då. Att fundera över om det som jag ser som norm är det enda rätta eller om saker kan vara eller göras på andra sätt?

SOK-s värdeord: Gemenskap, Alla kan vara med och Utveckling.

Jag tänker t.ex. på en stark norm i klubben, den att tävla. Vi vill gärna att flera ska ut på tävlingar. Det är ju ett sätt att känna gemenskapen. Jag tycker själv att det är roligt och jag har inte så stora prestationskrav så jag tycker det är roligt även om jag inte hamnar bland de översta i resultatlistan.

Men alla tycker inte om att tävla, av olika anledningar. Då måste vi också bli bättre på att ta hand om alla, oavsett om man vill tävla eller inte. **Att göra aktiviteter som ger gemenskap (och kanske inte handlar om att tävla) kan göra mycket för att flera ska stanna kvar i klubben.** Då blir vi också en klubb där alla kan och vill vara med.



Sundsvalls OK ordförande Lena Andersson

Hanna Hugosson



Foto: Stina Nordin

År 2018 var ett lyckat år för Hanna Hugosson som sprang sista året i juniorklassen:

GULD natt SM D20
BRONS lång SM D20
SILVER medel SM D20
GULD ultralång SM D20
JVM medeldistans 9:e plats.
Totalseger i Oringen D20E
BRONS skidorientering-SM medel D20

Lycka till i seniorklassen, Hanna!

10-mila – ett dygn då man får känna att man lever

Text: Anna Nordin

05.00. Bussen rullar ut från Sundsvall, i tid. Härligt – då var vi på väg, mot årets 10-mila i Nynäshamn. Vi är inte så många på bussen, ungdomarna är redan på plats och några tar sig ner själva. Ringer och kollar att Anders V är på väg, vi ska hämta upp honom i Maj, och det är han. Vi hämtar upp Anders och så fortsätter färden ner mot Gävle, där vi ska hämta Sandvikengänget – Hanna H, Jenny W och Frida V. Lutar mig tillbaka i den faktiskt bekväma stolen som har benstöd och somnar.

Vaknar innan Gävle och slurpar i mig lite yoghurt och bröd. Vi hämtar upp tjejerna och räknar ut att vi inte kan åka hela vägen fram till tävlingen. Janne, vår busschaufför, behöver ett 45 minuters stopp, så vi bestämmer oss för att stanna vid Järva krog strax norr om huvudstaden. Läser in mig på PM och gör en plan för dagen, och så dags för frukost – det blir en rejäl frukost på Scandic, känns fint att börja dagen med! Annika C har blivit krasslig och meddelar att hon inte kan springa, stuvor om lite i lag två och tre efter lite snack med löparna, och så var man ”inne” i lag 3. Härnösand hör av sig och saknar en löpare och Gitte som tänkt springa Öppen är på och tar sista sträckan i HOK – toppen!

Vi anländer till bussavstigningen, lastar ur väskorna, pumpar ett däck på pirran och packar den med mat (bananer, äpplen, bröd, fruktsoppa och nyponsoppa). När vi kommer fram till TC hör vi att SOK ungdomarna börjat bra på första sträckan och vi hittar lätt till SOK-läget där vi glider in i



Damerna är redo för skogen.

tältet som ungdomsledarna satt upp. Samling med damerna om 50 minuter, hinner kolla in TC (växlingsfälla, incheckning m.m.), heja på ungdomarna och sätta upp fikat.

Nummerlappsutdelning, det viktigaste ur PM, två pip, kolla kodsiffran, ta ett extra stopp för att vara säkra – vi ska spika kontrollerna! Och framför allt, vi ska ha kul! Jonna kommer lite sent, det var stopp i en tunnel genom Stockholm, men det hade ordnat sig. När vi sitter där i tältet hela damgänget känns det så himla bra, det vi pratat om i vintras att spika kontroller, att heja på varandra och att vi gör det tillsammans känns i hela kroppen!

Det är dags för första sträckans löpare Frida Vikström, Jonna Jungåker och Stina Nordin att värma upp. Jag langar lite vätska innan starten och sedan är vi igång – äntligen! Annika och jag tar oss in till växlingsfällan, vi hittar en bra plats där vi ser den stora bildskärmen och kan hänga med hur det går för lagen. Fyller vattenflaskan, måste komma ihåg att dricka, jag ska ju springa sen.

Första sträckan är den kortaste i hela damstafetten, 5,5km. Andra sträckans löpare Jenny Wegebro, Maria Jonsson och Alice Palmgren värmer upp, de ser laddade ut, lite nervösa men det hör till.

Frida går som tåget och växlar som 27: a, 4,15 efter täten, en stund senare kommer Jonna och växlar som 152: a och sedan även Stina som skickar ut Alice som 231: a lag. Nu väntar en nästan 7km lång sträcka. Jenny är med i början men tappar lite på slutet och växlar som 63:e lag lite besviken, Maria kommer i mål nöjd och har plockat 8 placeringar och Alice tappar några i lag 3. Försöker sitta ner och vila benen mellan sträckorna, så de inte är helt slut när det är dags.

Långa dagen kallas den 10,9km långa tredje sträckan, Annika fixar mat – pyttipanna, och vi äter och följer med spänning löparnas framfart i skogen. Hedwig Haas gör ett jättebra lopp, tappar bara 3 minuter på täten och plockar 9 placeringar till 54:e, helt slut och med blod i ansiktet efter att ha tampats med någon finska i skogen, efter en stund kommer Sara i andra laget även hon helt



Anna Nordin tas emot av Stina Nordin och Annika Carlberg i målet.

färdig efter loppet och så Emma som började orientera förra året och gör sitt första 10mila – vilken kämpel!

Sträcka fyra 7,9km – Johanna Sjölund gör en krok i början, men sen springer hon bra och nu har vi målet inom räckhåll, Hanna får gå ut som 50:e alldeles i hasorna på storasyter Alice (Lidingö). Jenny Erlandsson håller placeringen och skickar ut Kadri Kalvo på sista sträckan i lag 2 och vi inser att Ana Matkovic, som också gör sitt första 10mila inte kommer att hinna tillbaka innan omstarten.

Drar iväg till tältet för att byta om, omstart kl.19. Det finns en risk att det blir mörkt, man kanske kommer att behöva kartlyse. Bestämmer mig att för att ta lampan som jag tänkt ha i natt, i fall att... Tillbaka till växlingsområdet, sista sträckan är 8,8km och Hanna går fint och plockar flera lag Hon hinna inte ikapp Alice men det blir en 44:e plats, och målet var bland de 50 bästa – check på den!

20 minuter till omstart, Kadri går bra fram till 2,5km, av med överdragen och nolla pinnen och hitta kartan. Flera kända ansikten dyker upp bland de som ska ut i omstarten, nästan 9km – hur

tänkte jag här? Och så går starten. Det är ett stort gäng som ger sig iväg, en kontroll i taget, det är en hel del folk i skogen och jag är väl aldrig direkt ensam – drar faktiskt ett litet gäng på några sträckor när det är lite svårare orientering. Men var är farten?!

Möter herrstarten, trycker mig in en gran – vill inte vara i vägen. En kilometer från mål skriker benen – nu är det nog! Tappar de jag sprungit med på slutet och bar med mig lampan helt i onödan, men från sista och in är det bara att njuta – jag fixade det. Fast jag önskar att kroppen vore lite mer med mig istället för mot mig. That's life!



Hedwig Haas efter målgång på långa dagen.

Kadri och Ana har kämpat sig i mål – härligt! Lag 2 blev 181: a och lag 3 268: a, godkända och med en hel del spikar i bagaget! Mot duschen. Lovat Anders Axling att hålla ställningarna till långa natten. Kroppen är helt slut och benen värker men jag lyckas duscha och äta och i växlingsfållan sitter Annika, Stina och Alice och har full koll – härligt! Anders Vedin har växlat, började med en bom på första och tappade en hel del på det. Ivan Kuzmin är ute ytterligare en stund på den 12,1km långa första sträckan.

Olov Vikström på andra sträckan hittar inte flytet och får trassel med kablarna på lampan. Han plockar placeringar, men är inte nöjd. Men en som hittar flytet är Thomas Rex som växlar ut Axling som 169: a inför den långa natten. Vi dricker te, kaffe, mumsar godis och sätter på oss alla kläder vi har för att hålla oss vakna och varma. I lag 2 är varken Per Nordanlind eller Roger Palmgren nöjda med sina lopp, det är kul orientering men för många misstag. Magnus Jonsson ger sig ut på elddopet långa natten med skräckblandad förtjusning! Nu kommer regnet, vi flyttar in i ishallen där de har både fika, storbildsskärm och värme.

Axling fortsätter att plocka placeringar trots att magen krånglar, och han skickar ut Anders Erlandsson som 158: a. Nu måste jag sova, klockan närmar sig fyra. Alice åker och sover i idrottshallen, Annika i husvagnen och jag, Stina och Jonna sover en stund framför storbildsskärmen i ishallen. Axling får ta över lagledarrollen.

SOK-grabbarna klättrar i resultatlistan. Erik Toomingas, Albin Kårén, Mattias Lindahl och Gustav Fraenell plockar upp till 133:e plats men vi lyckas inte undvika omstarten, men det gör och andra sidan inte så många andra lag heller då det bara kommit 40 lag i mål när Janne Näättänen ger sig iväg i omstarten på sista sträckan. 15,4km med 600 andra löpare bland andra Truls Lindholm som slutman i lag 2 och Björn Johansson på sträcka 9 i lag 2.

Magnus Jonsson hade en lång och tuff långa natten – 15,3 härliga kilometer fågelvägen. Efter honom sprang Lars Henriksson, Tomas Johnsson, Martin Storkamp och Erik Norin helt okej, och efter en fin sträcka av Björn och en kämpainsats av Truls gick de i mål som 211: a. Janne gjorde ett bra lopp i första laget och vi hade landat på en 131:a plats om det inte varit för pinnen. Attans!

Hur dum får man vara? En lång berättelse om en lååång natt...

Text: Magnus Jonsson

Ursäkta språket i delar av texten, det är ändå kraftigt censurerat mot vad som yttrades eller tänktes i skogen...

Vad har man egentligen gett sig in på? Träningen har visserligen flutit på bra under vintern och på senare tid har långpassen betats av i trevligt SOK-sällskap på söndagarna. Visst jag har fått slita en del för att hänga med men formen har ju ändå varit bättre än på många herrans år även om underlaget inte alltid varit helt optimalt (för små fötter?)

För 2 veckor kom så frågan där man nu med skräckblandad förtjusning undrar ”hur fasen tänkte jag egentligen?”. I bastun efter sista långpasset undrar Anders Axling, nå vem av er tar långa natten på 10Mila? I bastun sitter jag och Per Nordanlind som abonnerat på sträckan i andra laget de senaste åren. Själv har jag aldrig sprungit den och det måste erkännas att tanken kittlar om att det är något man måste göra någon gång i livet så vad fasen, hand upp och ett bestämt ”jag tar den”. Per verkar nöjd med sträcka 2 som ändå är 12 km natt. 3 km kortare men gafflad och antagligen med mer löpare runt omkring i skogen. Sagt och gjort, söndag morgon 2 veckor senare står jag nu strax efter kl 2 i växlingsfällan för att för första gången springa Långa natten på 10Mila. Man kan lugnt säga att det pirrar i magen, allt tyder på att det är vansinnigt svårt och tufft där ute i skogen. Anders har räknat på tider och tycker att 2,5 tim är realistiskt för mig, ”jo tjena” var min kommentar och jag lyckades i alla fall förhandla mig

till 15 min till i 2:a lagets tidsschema över förväntade växlingsstider. Detta var innan Anders Vedin och Olov Viktröm i 1:a laget kommit in på de första sträckorna på just under 10 min/km och jag ligger i sovsäcken och konstaterar att det kommer bli en lång natt. Inte känns det bättre i växlingsfällan framför storbildsskärmen när Per Forsberg och Fredrik Löwegren som kommenterar glatt säger att årets långa natt är tuffare än de senaste åren i Falun och Göteborg som ändå var galet hårda. Snyggast i växlingsfällan är jag i alla fall. I det strilande regnet har jag beväpnat mig med en knallgul gammal regnponcho med posten logga och det är många löpare som med ett snett leende tittar både en och två gånger (av avundsjuka antar jag...) och på storbildsskärmen kan alla se hur snygg jag är.

Värmer upp lite och är nära att mosa Jani Lakanen från KooVee som totalt missbedömer avsaknaden av fart och längd på mitt ”kraftfulla” ryck. Hinner tänka att ”störst går först” och ser honom sedan förskräckt hålla sig på behörigt avstånd medan jag själv ivrigt med ca 5 sekunders intervall kollar datorn i förvarningen för att följa Rogers framfart i skogen. Inte blir jag lugnare av att han dröjer, vad är det som händer där ute egentligen??? 5 minuter innan det är dags att ge sig av kommer Annika inglidande i växlingsfällan för lite pep-talk och tar överdraget, tack för det!

Strax innan kl 3 kommer så Roger med kartan som han lämnar över med ett ”vad du än gör, ge dig aldrig upp på ett höjdparti utan att veta exakt var du är!”. Bra

tips tänker jag och drar iväg mot startpunkten. Ser direkt att kontroll 1 är inte att leka med, hittar i alla fall ett vägval runt långt höger som ser klart bättre ut än att gå vänster och studsa mot en väg. Närmar mig startpunkten och konstaterar att det går ju faktiskt att gena lite genom att ta en mindre stig strax under sträcket för att sedan fullfölja mitt runtvägval till höger. Blir omsprungen av 2 löpare vid startpunkten och följer glatt dessa upp på stigen utan en tanke på att de springer en annan sträcka eller på Rogers visdomsord. 300 m senare försvinner stigen och där står jag...

Efter några väl valda ord till mig själv är det bara att konstatera att här kan jag inte stå, det får lösa sig längre fram. Hittar ett fint upptrampat stråk och kan när jag kommer ut på en öppen lägda konstatera att det blev visst runt vänster trots allt. Nåja, det får gå och det hade säkert gjort det om jag inte återigen förträngt Rogers ord och glatt kastat mig av från vägen jag sprang på och helt utan koll gett mig av upp på nattens första bergsbestigning. Efter att ha virrat en lång stund på toppen av berget lyckas jag i alla fall läsa in mig vid en sten (mer om denna sten längre fram så håll den i minnet) och därifrån sitter kontrollen till slut som ett smäck efter 22 min, inte direkt den start man önskat och "bara" 14 km kvar... Med stukat självförtroende blir det stig runt till 2:an, 3:an går ok och strax innan 4:an får jag sällskap av en finne som jag leder in till kontrollen då jag för en gångs skull har full koll när han står och kliar sig i huvudet. Som tack för hjälpen drar han i väg i 180 och hänger lätt av mig på väg till 5:an. Lunkar vidare ensam i strilande regn och becksvalt mörker och plockar om än med lite strul längs



Wilma Larsson och Thomas Rex mitt i mörkret.

vägen kontrollerna. Kommer fram till vätskan vid 8:an som är bemannade av totalt humorbefriade funktionärer, vet inte om det har att göra med att de står där mitt ute i skogen i pissregn kl 4 med slut på sportdrycken, de tittade i alla fall bara tomt på mig medan jag drack och kommenterade bana och min egen insats.

Så ja, dags för låååångsträcka på en bit över 3 km. Hade inte hunnit se sträckan på storbildsskärmen men via Facebook fått med mig "gå vänster på långsträckan!" från min kusin som kollade på sändningen (tack Johan). Bra tips för högervägvalet ser lockande ut med nära till stig men sedan en betydligt lurigare ingång. Börjar rakt på mot den kraftledningsgata som vänstervägvalet bygger på men kommer snart fram till en vägg som ska bestigas, konstaterar att jag nu skiter jag i att gena för det behärskar jag antagligen ändå inte utan att klanta till det, jag rundar långt vänster i stället och får springa lite väg också, en kilometer längre men betydligt säkrare. Tuffar på, inte optimalt men gör i alla fall inget (alltför) dumt. Konstaterar att det är läge att fylla på energi och tar fram den första av de liquid som inhandlats tidigare under dagen. Smakråden

som sa att den jag valde är godast ger jag inte mycket för. Hur fasen smakar alternativen när denna smakade som den där rengöringsvätskan i Bajamajorna luktar?

Har nu tagit mig ner längst ner i söder på kartan där det är galet fint men vansinnigt lurigt. Det gäller att hålla reda på branterna för jäklar vilka branter... Vad är nu detta, en lampa, får sällskap av en finne och vi var nog båda lite sällskapssjuka för det kryllade inte direkt av folk i skogen. Vi jobbar på bra tillsammans, drar ett vänstervägval på en kontroll och jag studsar mot det förbjudna området och tuggar vidare genom skogen medan finnen ligger 20 m bredvid men ute i hagen som utgör det förbjudna området. Det finns i alla fall lite rättvisa och jag får ett riktigt fint stråk medan finnen nog har det sämre så jag får några meter på honom. Me-ter som snart äts upp när vi ska klättra upp på nästa höjd för det går inte att ta sig upp för branterna så han kan enkelt styra på min lampa.

Kommer strax ut till nästa vätska och får himmelskt god varm sportdryck som jag tar mig tid att njuta av medan finnen jagar vidare. Börjar nog bli lite sliten

även om benen fortfarande känns ok för vi ska bara runda en brant och klättra upp på högsta höjden men finnen pinnar vidare på stig och jag tänker att det här känns inte bra, ska vi inte upp där i sänkan??? Fortsätter ändå vidare efter finnen och rundar även nästa höjd och hinner klättra upp mot finnen som nu står totalt vilse tills jag kommer med ett ”wrong hill, it is that one”. Måttligt smart av mig men skönt med fortsatt sällskap ut på nästa långsträcka. Väljer att gå vänster via en hage, surdrag mellan en massa höjder, via stig och ytterligare några surdrag för att till sist klättra upp på ytterligare ett berg. Planen fungerade bra en lång bit, vi fångade även upp en löpare från Korsnäs men hängde lätt av honom på stigen. Tyvärr såg han sannolikt när stigen svängde 90°, det gjorde varken jag eller finnen i min rygg...

Vi tuggar i alla fall vidare och den där olustkänslan att något inte riktigt stämmer infinner sig igen, vi passerar ett surdrag med vad som framstår som diffusa diken i, problemet är bara att det inte ska finnas några diken längs vår väg (däremot i surdraget 100 m norrut visar det sig om man haft fantasi nog att titta lite mer brett på kartan). Jaja, vi är ju snart framme, ser höjden vi ska upp på och börjar klättra. Får inte till det riktigt uppe på höjden och finnen börjar se mer än lite osäker ut. Självt ”läser jag in mig” och drar med mig finnen runt lite branter för att komma ut i ett väldigt stenigt parti – vad i he—te? Finnen har nu fått nog av min orientering och konstaterar ”sorry, no idea, need to go to road” varpå han bara försvinner i vad jag tycker helt fel riktning. Ensam igen fortsätter jag rakt fram och kan snart läsa in mig mot vägen som finnen (inte) var på väg mot.

Jobbar vidare i ensam ”majes-

tät”, klättrar upp på ett berg och ner igen (kvällens tema för långa natten) till sista tv-kontrollen där finnen dyker upp igen som gubben ur lådan från ett helt annat håll. Vi ler mot varandra innan han lätt hänger av mig upp på samma dj—la berg som 1:an satt på. Har återigen ingen som helst koll på vägen upp men spikar stenen jag tidigare läst in mig på och kan hyggligt säkert ta mig till min kontroll. Stapplar vidare och känner att nu är det tungt, det rycker förrädiskt i baksidan av låren och när jag kommer fram till en liten gran (typ liten julgran) som ligger över stigen jag springer på så är det inte att tänka på att kliva över, det är bara att runda... Orkar inte klättra upp på höjden och ta kontrollen säkert och enkelt uppifrån utan rundar runt för att i stället skråa in den på chans. Detta samtidigt som jag får syn på Korsnäslöparen vi hängt av långt tidigare som är på väg ut mot nästa kontroll. Dyker in mot min kontroll och efter att ha rekat av terrängen nedanför höjden ordentligt är det bara att bita i det sura äpplet och klättra upp på höjden och stämpla vid branten jag ska ha. Klättrar stelt upp för branten på vägen ut från kontrollen och vem dyker då upp om inte

finnen och så hade jag sällskap igen. Rejält stappliga tar vi de sista kontrollerna och efter 3:48 kommer jag in mot sista kontrollen där man tydligt hör att SOK:arna är vakna (Underbart!) och river av en sjukt långsam spurt som fångas på storbildskärmen då täten samtidigt växlar ut på sista sträckan. Kan så här i efterhand konstatera att det var en av de svåraste banor jag sprungit, detta samtidigt som det definitivt var den fysiskt tuffaste banan jag någonsin sprungit. På något perverst vis var det ändå kul även om det gjorde ”lite” ont på slutet. Fascinerande var det sedan att få ut kartan och se stenen jag läste in mig vid 2 gånger längs banan. Från den stenen så spikade (nåja) jag 2 gånger kontrollen jag skulle ha. Problemet är bara att när man kollar banorna från de andra sträckorna så satt det en kontroll vid stenen. I alla fall på kartan, i skogen när jag läste in mig satt det inte någon kontroll vid stenen jag var vid...

//Magnus (som väl lär få muta ordentligt för att få en sträcka nästa år)



Magnus Jonsson

Sundsvall Trail arrangerade ultratriksmästerskap

Intervju med David Holmberg

Berätta lite om upplägget (2018)!

Gensvaret efter debutåret 2017 var väldigt positivt, många sa att det var det finaste lopp de sprungit, så det var inspirerande att fortsätta på inslagen väg. Min första plan var dock att inte köra en ultra utan med maxdistans kring 25-30 kilometer. Samtidigt hade jag pratat med friidrottsförbundet kring ett första riksmästerskap i trailloppning och när de hörde av sig och berättade att de ville att vi skulle arrangera, men att endast ultradistansen var aktuell, så fick jag tänka om. Den största skillnaden var kanske att vi flyttade målet till Södra Berget, till stor del för att öka tillgängligheten såväl för löpare som för våra sponsorer som inte fann Nolbykullen optimal.

Hur mycket förberedelser var det innan?

Förberedelserna började omgående efter 2017 års upplaga, så det landar i 1 års förberedelser med i alla fall några timmars arbete i veckan. Först var det banan som tog mycket tid, hade funderingar på att inkludera Bergafjärden, ta med hela flottarstigen längs Ljungan, eller röra oss upp mot Svanängsåsen. Rekning och kontakt med över 200 markägare tar sin lilla tid. Sedan är det rätt mycket med reklam, grafisk profil inkluderande filmer, hemsida, bankartor/banprofiler osv - ett ihärdigt jobb hela vägen fram till tävlingsdagen.

Gick allt som du tänkt dig?

Själva tävlingsdagen flöt det på bra, enstaka missar men inget som påverkade löparna till större utsträckning (förutom enstaka fellöpningar på 12 km banan). Jag hade väl hoppats på ett större gensvar från elitlöpare, bjöd

personligt in ett 50-tal utan större framgång. Lite synd då RM-banan verkligen var utslagsgivande och täta strider i toppen hade kunnat vara väldigt intressanta att följa.

Vilken är din personliga favorit-del av sundsvall trail-banan?

Den största styrkan 2018 var nog variationen vilken jag var väldigt förtjust i, från hav via älv till berg. Ska jag lyfta fram några specifika partier kanske det är kamlopningen på Brattberget samt det långa sammanhängande stig- och obanade partiet uppe på Midskogsberget som håller hög klass.

Vad är den största utmaningen med att arrangera ett sånt här lopp?

Banmarkeringen. Sedan är konkurrensen bland trailloppen väldigt stark med flera lopp i landet varje helg. Det är en utmaning att locka löparna hit, vad gör Sundsvalls terräng mer lockande än Bohuslänskusten, Höga Kusten eller ett lågprisflyg till Alperna för en löphelg. Ligger en hel del arbete bakom att just vi växer snabbare än de allra flesta

andra lopp.

Upplägget har ändrats lite till 2019. Varför?

Det har nog ändrats mycket måste man säga. Hade en överenskomelse med en markägare på tidigare års bana att vi inte skulle ha årliga arrangemang på hans ägor. **Lörudden** är ett intressant område, till stora delar oanvänt sedan tidigare och endast 1 involverad markägare som ställde sig positiv till arrangemanget. Området lämpar sig utmärkt för kortare banor också, vilket jag hoppas kommer leda till fler ungdomar och nybörjare till loppet. Finns ingen anledning att asfalt skall locka fler än skog egentligen. Fredagskvällens backrace gör att vi fortfarande kan bjuda på variation under helgen, platt kustlöppning och mer kuperad bergsbestigning, helgen gör sig definitivt bäst genom flera dagars deltagande. Dessutom kör vi ett fritt guidat pass på söndagen, en förenklad lösning på mitt egentliga drömscenario med en 3 dagars tävling.



2018 års riksmästare i ultratrailloppning Roman Ryapolov efter målgång.

Foto: Per Nylander

5 frågor till skidkommittén

För att summera vintersäsongen 2017/2018 för skidkommittén bjöd vi kommittéordföranden **Ingrid Wiklander Nylander** att svara på några redaktionens frågor.

Vad var ditt bästa skidorienteringssminne från 2018?

Den fantastiska skidO-arrangemang som vi i SOK ordnade under SM i skidO i februari. Alla deltagare uttryckte sin stora uppskattning över skidO spår och banor och arrangemang, så vi fick mycket beröm! Kul!

Berätta, hur blev skidorienteringsevenemang i medelpad under vinter 2018?

Vintern 2018 arrangerades flera skidO tack vare att vi äntligen fick snö!:

DM medel och lång gick vid Hulistugan i Selånger sista helgen i januari. Flera fick chansen att åka skidO och testa på skidO. På måndagen arrangerades natt-DM med flera glada med pannlampor!

Vi i SOK arrangerade SM medel och stafett uppe på Södra samt publiktävlingar med vanliga klasser för övriga, där rätt många deltog. I SM-stafetten startade hela 5 SOK-lag i juniorklassen och 3 SOK-lag i seniorklassen. Men det var lite svårt att stämpla rätt bland alla kontrollerna visade det sig... För att nyttja spårsystemet bjöd SOK in till öppet natt-KM torsdagen efter med närmare 50 deltagare, flest från SOK förstås! Förenings-DM arrangerade vi också i spåren på Södra i mars. Kul stafett med handikappsystäm med poängssystem för olika åldrar-

som kan åka i samma lag.

Hur påverkade snörik vinter utförandet av skidevenemang?

Snöandet medförde att det blev extra mycket jobb med spårningen inför SM i skidO. Men det blev därmed också väldigt fina förhållanden för SM-tävlingarna.

Martin Hammarberg 2:a i H21 E vid Masstarts-SM 2018

Foto: Per Nylander©Penylbild



Dessutom fanns det gott om snö länge så att vi även kunde fixa stafetten Förenings-DM i mitten av mars.

Vilka var viktigaste resultat 2018 för skidkommittén?

Martin Hammarberg har fortsatt att ha en självklar plats i landslaget i skidO. Vid EM i Bulgarien var Martin med men svåra väderförhållanden gjorde att det inte blev så framskjuten placering, 12:a samt ett skidbrott. Truls Lindholm debuterade vid JVM i Bulgarien, kul! Plac 15 på medel och 21 på sprint.

Vid SM medel i Sundsvall knep Martin en silvermedalj strax bakom Erik Rost. Truls vann junior-

cupen i H20, dvs bäst i Sverige! SOK har fått igång ett gäng ungdomar som bla åkte till sk Ungdomsspelen/USM i Östersund i februari. Bäst gick det för Petter Erlandsson som tog ett brons i H15 i sprint och Stina Lindholm fick silver i D14 båda dagarna.

Vad ser du fram emot 2019?

VM och JVM arrangeras 2019 i Piteå i Sverige och SOK har både Martin och Truls med i landslagen inför VM, det ska bli kul att kunna åka med och heja på dem!

Vi hoppas även på att det gäng ungdomar i SOK som är på gång fortsätter att åka och utvecklas i skidO!

Vi hoppas att vi ska få ännu en fin vinter så att flera vågar arrangera skidO i närheten, vilket är en förutsättning för att få flera att delta.

Skidorienterings-SM i årets friluftskommun

Text och foto: Per Nylander

Sundsvalls OK och förre förbundskaptenen Anders Erlandssons (2004-5) banor inhöstade idel positiva superlativ när SM-tecknen i Masstart över medeldistans och stafett för seniorer och juniorer skulle fördelas i Södra bergetterrängen. En lagom mix av breda fasta spår och meterbreda skoterspår i det nära en och en halv meter djupa snötäcket gjorde att geningar inte var att tänka på för den som ville hänga med i toppen på mästerskapsklasserna.

Sundsvalls OK har stolta traditioner som både arrangör (bland annat för-VM 1973, SM 1991, 2010? och 2018) och då det gäller framgångar för aktiva åkare. Örjan Svahn (VM 1977), Annika Zell (aktiv även i Kovlands IF och Domnarvets GoIF) samt juniorerna Sven Johansson, Stefan Andersson och Hans Alin är åkare som fostrats i och framgångsrikt tävlat för klubben innan de

antingen valt andra klubbar eller valt bort skidO för OL-satsningar. Klubbens starkast lysande stjärna i SkidO har under de senaste årtiondet varit egna produkten Martin Hammarberg.

Favoriterna från Alfta Ösa OK, Tove Alexandersson och Erik Rost tog tidigt kommando i respektive seniorklass. Men medan Tove obönhörligt kunde utöka avståndet till tvåan Magdalena Olsson, IFK Moras OL och övriga konkurrenterna så hade Erik tre-fyra åkare som jagade honom intensivt en bra bit in på den sista slingan. Luleås Markus Lundholm, Umeås Erik Blomgren, Peter Arnesson Bottnaryd och arrangörsklubbens Martin Hammarberg växlade som förste utmanare. Även om Martin på sluttampen hade Rost inom synhåll gjorde Hammarbergs tempoökning för att sänka på ikapp till sista kontrollen att Erik ohotad kunde skejta ifrån en mjölksyrtätyngd Hammarberg till seger med 20 sekunders marginal.

SkidO, SM/JSM, medeldistans

D21 7) Elin Vedin, Sundsvalls OK, +19.39

H21 2) Martin Hammarberg, Sundsvalls OK, +0.20, 12) Janne Näätänen, Sundsvalls OK, +21.56, 14) Ivan Kuzmin, Sundsvalls OK

D20 3) Hanna Hugosson, Sundsvalls OK, +10.31

H20 6) Gustav Fränell, Sundsvalls OK, +9.30

D18 5) Alice Palmgren, Sundsvalls OK, +28.13

H18 8) Björn Johansson, Sundsvalls OK, +30.03

H16 2) Oskar Vikström, Sundsvalls OK, +0.01, 3) Petter Erlandsson, do, +0.52, 4) Axel Lundgren, do, +3.44 6) Jonne Liukkonen, Sundsvalls OK, +13.34, 7) Tore Palmgren, do, +22.32

D14 2) Ebba Lindholm, Sundsvalls OK, +12.13, 4) Stina Lindholm, Sundsvalls OK, +21.22

H14 2) Oskar Erlandsson, Sundsvalls OK, +4.20, 5) Mattias Larsson, Sundsvalls OK, +8.35

H12 1) Andrei Kuzmin, Sundsvalls OK, 13.35



Hanna Hugosson, Sundsvalls OK, 3:a i D 20E
Foto: Per Nylander © Penylbild Masstarts-SM 2018

JVM – all inclusive när det är som bäst!

Text: Hanna Hugosson

Foto: Ann-Catrin Walfridsson

Första söndagen i augusti och den svenska sommaren har till sist börjat visa sitt vanliga jag med ett lätt regn fallande från himlen.

Skönt! Äntligen en dag när man slipper fly ner i källaren eller ligga utslagen på det svala stengolvet i köket för att kyla ner sig och på så sätt undgå värmeslag. Men även om värmen varit besvärlig ibland så har sommaren 2018 bjudit på många minnesvärda stunder och bland alla dessa varma veckor så sticker en ut lite extra, nämligen JVM-veckan i Ungern!

Om det är något jag lärt mig av de senaste säsongerna så är det hur viktigt det är för mig att främst prioritera glädje även i tävlings-situationer. Idrott är trots allt bara lek, men risken finns alltid att man omedvetet kryddar det med dödsallvar. Resultat blir då det enda viktiga och för mig blir i sin tur resultatet av det en sämre prestation. Det var därför enkelt att välja målsättning inför JVM. Jag skulle ha så kul som möjligt och bara njuta av att vara här och nu. Visst drömmer även jag i högsta grad om topplaceringar, men jag vet att jag inte kan gena dit. Framgång är en kedjereaktion och för mig börjar den alltid med glädje.

Målen var klara och JVM-resan kunde på riktigt börja. Vi i svenska laget startade med ett precamp i Danmark direkt efter Jukola. Lägrets huvudsyfte var att vi skulle komma samman som lag och på så sätt bygga en trygghet till varandra, men även att få bra träning i relevant terräng. Lagbygget funkade bra, men träningen i den relevanta (som inte heller var så jätterelevant) terrängen gick sådär då vår Danska kontakt-

person tyvärr satt två tredjedelar av kontrollerna fel... Ledarna var något bedrövade men det skratades också mycket åt det och jag kunde ändå åka hem en bra känsla inför JVM.

Två veckor senare så var det äntligen dags att åka till Ungern på riktigt. Först väntade några dagar av lugn träning i den allt annat än nordiskaterrängen innan tävlingarna drog igång. En dag kunde se ut på följande vis: 8:00 ringer väckaklockan – Jag och Ella (som jag delar rum med) spelar Ted Gärdestads låt ”Oh, vilken härlig da” innan vi går ner för att äta frukost – upp på rummet igen för att sedan bege sig till minibussarna för vidare färd ut till träningskarta – stå lite smått vilsen bland enbuskar och klia sig i huvet följt av en aha-upplevelse – sen hem till hotellet och lunch följt av kaffe i hotellbaren – lite vila på rummet innan avfärd till nästa träningskarta för test av nya strategier eller införskaffning av nya aha-upplevelser – hem till hotellet igen för att ta hissen till fjärde våningen och relaxavdelningen – sen middag – dagen avslutas sedan med ett kvällsmöte som innefattar schema över kommande dag, annan information, teknikgenomgångar och kvällsfika. En tillvaro som med andra ord är rätt så bekymmerslös där vi deltagare får all hjälp vi kan önska av våra ledare. Uppladdningen inför tävlingarna kan med andra ord inte bli så mycket bättre speciellt då allt detta blandas med skönt häng tillsammans med människor som gör en glad!

Söndagen den åttonde juli var det invigning och dagen därpå skulle vi äntligen få tävla! Det var dags för långdistans, en långdistans som var den genom tiderna längs-

ta i JVM sammanhang. På handen hade jag skrivit ”read the fucking map”, ord som ska läsas med fransk brytning samtidigt om du föreställer dig Thierry Gueorgiou framför dig. Detta var mitt sätt att påminna mig om att det var här jag ville vara, det är bara att läsa kartan och njuta! Loppet började sedan bra tyckte jag fram tills att jag blev i kappsprungen med fyra minuter, gjorde två missar på slutet och passerade mållinjen med känslan av att det fanns krafter kvar. Med mellanmjölkskänsla och lite besviken lämnade jag arenan med en 28e plats som facit och glad över att det fanns fler chanser denna vecka!

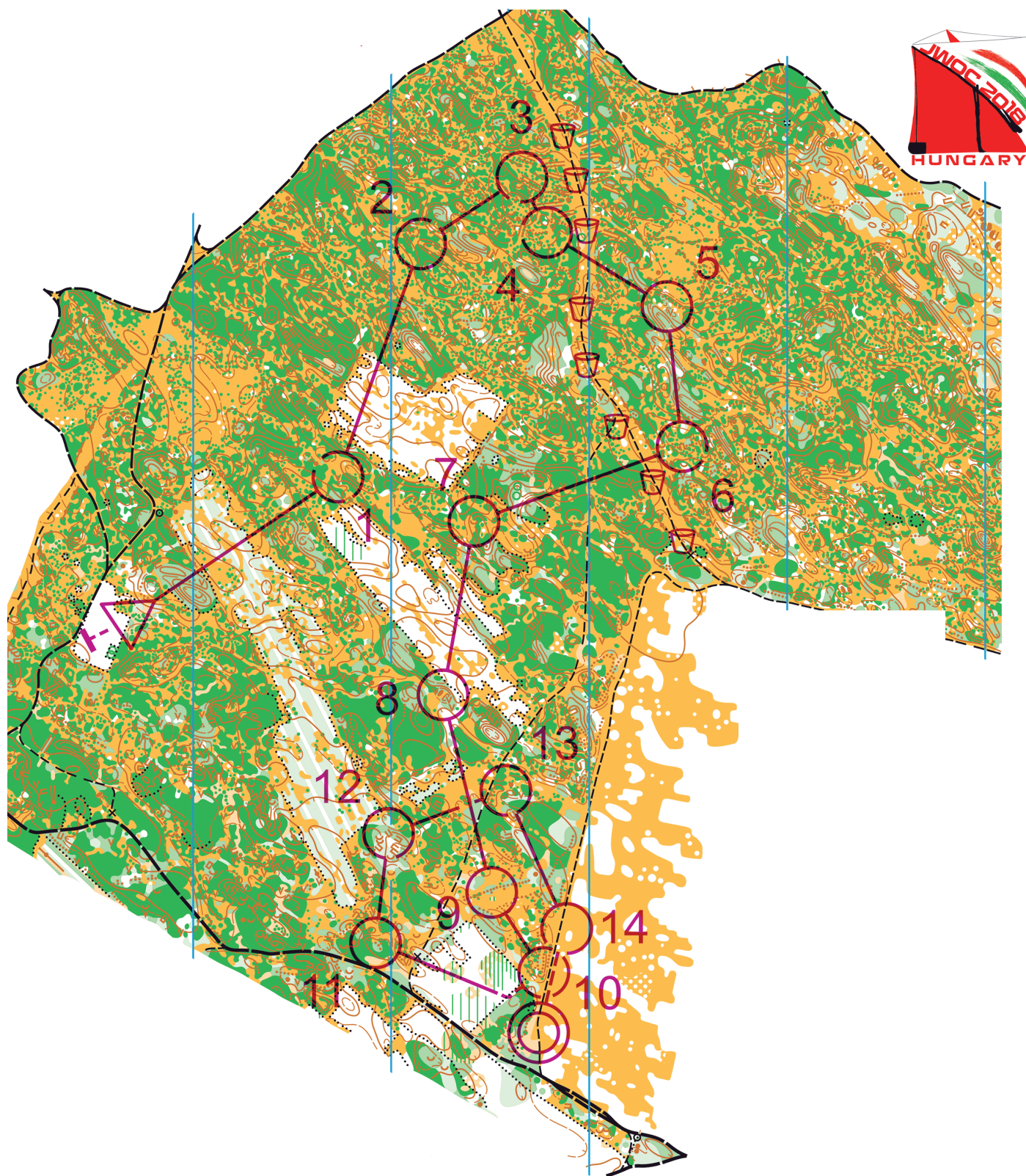
Ny dag och sprint på schemat, den distans som jag såg som min ”sämsta” distans. Idag skulle det inte sparas på krafterna och på handen stod det i istället ”du får vila när du kommer i mål”, dessa ord ska läsas med dalmål samtidigt som du föreställer dig Gunde Svahn framför dig. Starten gick och jag konstaterade att fysiskt så hade jag bästa sprintbenen på länge! Kul! Tänkte jag och var väldigt nära på att springa helt fel till tvåan då jag på kartan läste till trean... Skärpning, omstart och sedan flöt det på igen hela vägen till mål. Likt dagen innan så slutade jag även här på en 28e plats, men mycket mer nöjd över genomförandet. Nu väntade en vilodag som spenderades med en sista kartpromenad i ett relevant medelområde och lekar tillsammans med de norska laget.

Så var det dags för medel, den distans som jag sett som min bästa och därför såg jag extra mycket fram emot den. Årets medel terräng var helt klart extrem och kan liknas med en labyrint av ogenom-

JUNIOR WORLD ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

8th July - 14th July 2018 - Kecskemét, Hungary

MIDDLE FINAL - 13th July 2018



Course setter: Zoltán Dénes

W20A

trängliga enbuskar där det mesta såg lika dant ut, tappade man bort sig där så kunde det ta lång tid innan man fick ihop det igen. Medeldistansen delades in i kval och final och jag kunde genomföra ett stabilt kval som räckte till en femte plats i mitt heat. Dagen där på var det dags för final. Jag hade bestämt mig för att satsa allt på tekniken och verkligen våga bromsa in när det blev tekniskt. Den här dagen hade jag däremot inte skrivit något på handen, men jag hade ritat en glad gubbe. Gubben påminde mig om glädjen och avdramatiserade när nerverna ville ta över, för den här dagen så var nerverna högst närvarande. Starten gick och nerverna försvann, nu var det bara kartan som gällde och en sträcka i taget. Jag genomförde loppet nästan exakt som jag velat och kände mig nöjd när jag korsade mållinjen. Drömmen om topp-6 och podieplacering levde fortfarande men jag fick sedan se mitt namn petas ner till en slutgiltig niondeplats. Det blev lite av ett antiklimax, jag var ju nära men ändå en bit efter, vad kunde jag ha gjort annorlunda? Hade jag varit för defensiv? Tankarna kring min

egen prestation blandades med glädjen över ett lag som äntligen på riktigt fått till det. Killarna tog alla tre pallplatser och Sanna fixade ett silver med snudd på guld. I efterhand så har även jag insett att min egna topp-10 plats också var riktigt bra! Vad jag hade kunnat göra annorlunda får vi aldrig veta och därför finns det ingen anledning att fortsätta grubbla på det!

Sista distansen var stafett och jag skulle springa förstasträckan för Sveriges första lag. Lite rädd för den höga farten, men fast besluten att hålla hårt i kartan och verkligen lita hundra procent på min teknik. Starten gick och det gick fort, väldigt fort. Men när vi kom in i det lite mer tekniska buskområdena så kom självförtroendet tillbaka, de dom andra tjänade i löpning kunde jag ta tillbaka i orientering, en känsla som ger mersmak! Fortsatte så fram till varvning men litade därefter inte tillräckligt på mig själv och gör en liten miss på slutet. Surt men ändå nöjd över att kunna skicka ut Sanna i ett bra jaktläge! Efter två sträckor är vi i ledning och Vilma ska ta över, tyvärr så var det inte

hennes dag den dagen och det som kunnat bli glädjetårar och kramar blev i stället att trösta och stötta. Att finnas där för laget är viktigt vid framgång, men kanske ännu viktigare vid motgång.

Tävlingarna var slut och det var dags att summera mitt sista JVM. Jag är nöjd över mina prestationer men hade ändå hoppats på mer placeringsmässigt och känner även att kapaciteten finns där för mer. Veckan var däremot så mycket mer än bara orientering och tävlingar och jag är verkligen tacksam över att jag fått möjligheten att för andra gången vara med på en JVM-resa. Jag reste till Ungern nyfiken och förväntansfull och kom hem med massa nya minnen och erfarenheter, mycket tack vare de andra i laget och ledarna runt omkring. Pappa (som var på plats som åskådare) kom fram efter stafetten och sa att han tyckte att jag skulle vara nöjd med mina lopp under veckan, "Mmm" sa jag "men nu ska jag hem och vinna Oringen!". Det är dock en annan historia.



Femdagars efter tre dagar

Text: Elisabet Engberg

Dom här senaste dagarna har varit roliga och bra. Orienteringen gick bra. Att springa spurten var väldigt kul. Skogen var jättefin att springa i och vädret var bra. O-ringen är alltid jättekul. Vilo-dagen badade vi vid klipporna i Skagsudde, vågorna var lagom höga och kul att flyta i. Vi var i läänge för vattnet var skönt och varmt.

Text: Camilla Engberg

Precis som Alla vi människor har utmaningar och styrkor har också olika idrotter och arrangemang det. Så även Högakustens Oringen. Rörelse rent generellt får mig personligen att känna glädje så

orientering är ett av många sätt att bli fysiskt trött av. Den första etappen försiktigt utforskande, spännande med löpning i ny bana av kontroller och tankar om att detta må gå. Den andra etappen njöt jag orimligt länge av terrängen för att besöka alla kontroller (till slut). Glad över att Höga kustens banläggare visade de enklare banorna mer än bara elljusspår och reflekterande över vad som behöver övas och kultiveras mer av för kortare tid i skogen. Tredje tävlingsdagen tillbaka till första dagens mer rimliga kontrolltider. O-ringen är så mycket, av allt. Tävlingar i terräng, med kontroller och banor som passar eller inte passar och väder på det. Inneva-

rande år har möjligen väderkortet som samtalsämne nöts ut, bleknat och lösts upp av snö, solvärme och ovanligt höga mängder av just antingen snö eller solvärme. Camping med kvällar av ska bara, äta, diska, borsta tänder, fixa vatten fastna i att analysera kartan, banan och de andras banor. Hela kvällen på sig för att gå och lägga sig men kommer i alla fall inte i säng i tid. Och kanske lika bra är det för sömntågets kapacitet att dra högljuda snarkstockar överröstar inte de som går på Bottniabanen. Tre tävlingsdagar av fem blev det detta år för min del.

O-ringens tio-i-topp

Text: Ella Ytterström

1. SOK-gemenskapen. Alla trevliga SOK:are som umgås en hel vecka!
2. Kvällsfikat. Att umgås, fika och ha aktiviteter/tävlingar.
3. Tävlingarna. Rolig orientering i fem dagar; både utmanande och lätt.
4. SOKs poängjakt. Kul att göra

saker jag inte skulle gjort annars (så som att skriva ett inlägg på SOK-bloggen).

5. Bada. Ett måste en sådan varm vecka.
6. O-ringenradion. Häftigt att en tävling har en egen radiokanal.
7. Campingen. Häftigt att man lyckats bygga en tillfällig camping för så många människor.

8. C-orten. Kul att gå runt där och det är enkelt att åka buss från campingen till C-orten.
9. Nummerlappar. Kul att alla springer med nummerlappar med namn på.
10. Vilodagen. Skönt att få vila en hel dag och få vara med kompisarna.



Långbordsfika på kvällarna med sträcktidskampen.

SOK – Poängjakten

Poängjakten genomfördes under årets Oringen.

Delta på ett SOK-fika 2 poäng
Delta på tre SOK-fika 10 poäng
Delta på samtliga SOK-fikan 20 poäng
Bada i havet 1 poäng
Bada på två olika badplatser 4 poäng
Bada naken 7 poäng
Bada på Paradisbadet -40 poäng
Göra en krans till en etappvinnare 21 poäng
Köra armbrytning mot en etappvinnare 6 poäng
Vinna armbrytning mot en etappvinnare 18 poäng
Komma sist på spurten i sin klass 30 poäng
Vinna spurten i sin klass 28 poäng
Bjuda Stina på fika 0-100 poäng beroende på kvalitet
Nominera någon till dagens SOKare 6 poäng
Bli dagens SOKare 38 poäng
Vara med på radio O-ringen 17 poäng
Vara med på radio O-ringen och säga ”hej alla fans!!!” 8 poäng extra
Lägga ut en bild på sin instagram och hashtagga #sundsvallsok-springersönderoringen 16 poäng
Lägga ut en bild på sin instagram och hashtagga #nofilter -7 poäng
Sitta på en Bajamaja i 11 minuter 11 poäng
Ladda upp en rutt på Livebox 6 poäng
Ladda upp en rutt på Livebox med pinsamt misstag 3 poäng extra i stöd
Hålla i allsång på SOK-fikat 50 poäng (OBS minst 30 personer bör vara närvara för att det ska godkännas)
Skriva ett inlägg till SOK-nyttis blogg 55 poäng
Ta cykeln till en etapp 5 poäng
Ta cykeln till alla etapper 49 poäng
Testa pre-O 20 poäng
Ta en selfie med Stefan Löfvén-bilden i sossarnas monter 5 poäng
Hoppa i hoppborgen om det finns en 9 poäng
Gå till Åre 2021-montern och fråga ”Åre, det ligger väl i Lappland?” 15 poäng
Tänd en grill -200 poäng
Stämpla på en kontroll som inte är din (en extra) 3 poäng
Springa en etapp utan att få en enda bomtid på Winsplits 17 poäng
Springa med underställ 50 poäng



I campingen var det eldningsförbud så vi som tältade blev inbjudna att laga mat i klubbkompisars husvagn. Frukosten fick lösa själva



Sträcktidskampen



Diskning på kvällen ihop.



Vinnare av SOKs poängjakten: Ella Ytterström



Campinglivet har sina fördelar

Resultat Oringen 2018

Text: Anna Nordin

Hanna gick ut som tvåa i jaktstarten efter etappsegern på den fjärde etappen, redan i början var hon om finskan som bommade, men det visste inte Hanna, det var först vid förvarningen hon fick en hint om att hon var först! SOKs hejarklack vid målgången var massiv och bar Hanna fram över upploppet - en elitseger, det var var inte igår direkt!

I D18E bärgade Frida Vikström en meriterande fjärde plats, efter en stabil vecka! Och i H16 var Axel Lundgren 6:a, efter en fin svit av placeringar bland de 10 bästa varje dag! I H60 tog Jan Nordin 4 etappsegrar och även slutsegern.

Under veckan kunde vi räkna in ca 40 SOKare bland de 15 bästa en etapp - undrar om det någonsin hänt tidigare!?



Första gången på festivalen "Jukola"

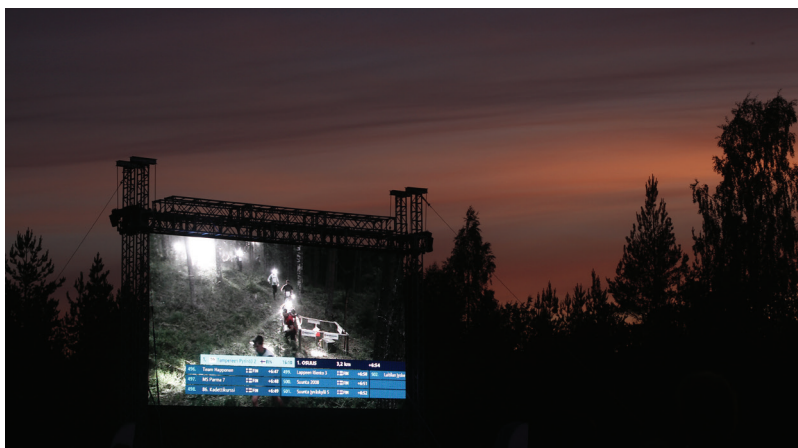
Text och foto: Kadri Kalvo

Att delta Jukola för första gången är verkligen speciellt. Har nu under min korta orienteringsskarriären redan gjort premiär i 10mila och det har gått undan. Gillar stämningen som kommer till en extra nivå när det är stafett. Tycker att SOK:arna även annars har en mycket fin hejaklack på tävlingar men på stafett blir det steget högre. Så himla fint att få vara med i SOK damstafett-tlag!

Anmälde mitt intresse i början av året. Några dryga veckor innan stämde Anna Nordin av mitt fortsatt intresse för att delta. Javisst, haft en vår med alla möjliga småkrämpor men ändå helt i löpskick. Missade tyvärr Jukola-träningen som ordnades i vackra Gröntjärn men hade ett erfarenhet av så kallad negativ terräng från hemlandet Estland förra sommaren.

Jag hade hört att Jukola är speciell men det gick inte fatta tills man är där. Det bästa ordet att beskriva Jukola är en "festival". Ni vet en sådan där din favoritartist kommer att spela, där du strosar runt mellan akterna, köar för mat och träffar några gamla kompisar i toakö. Vädret är varmt, du njuter av skugga, försöker se till att du dricker tillräckligt för att hålla hela natten. Dagens artister gör sin konsert en

efter en, levererar till solsken och hejarop. Stämningen är hög. Du skrattar. Det pirrar i magen. Snart är din tur att gå på scen. Du har sett fram emot det även om du



stätt som reserv. Tyvärr blev det ju så att den stjärnan som skulle ha stått istället för dig på scenen skulle komma med flyg som blir försenad ofattbara 8 timmar. Du är tacksam och orolig i samma gång. Men du vet att publiken



väntar, du byter om till scenkläder, låter bandmedlemmar leda dig till rätt plats. Du knyter skor, kastar på dig vatten för att svalka dig. Det är hett, otroligt hett. Sandgropen festivalen hölls saknar bara en sjö för att vara paradiset för den dagen. Väl under din akt går det lite upp och ner, du blir så himla taggad i början att du missar första versen. Lyckligtvis håller du dig lugn

ändå, rättar till det som går att rätta till. Du genomfår övriga låtar fint, tills det är dags för grande final, en slutspurt. För att som sagt, det är en av världens största

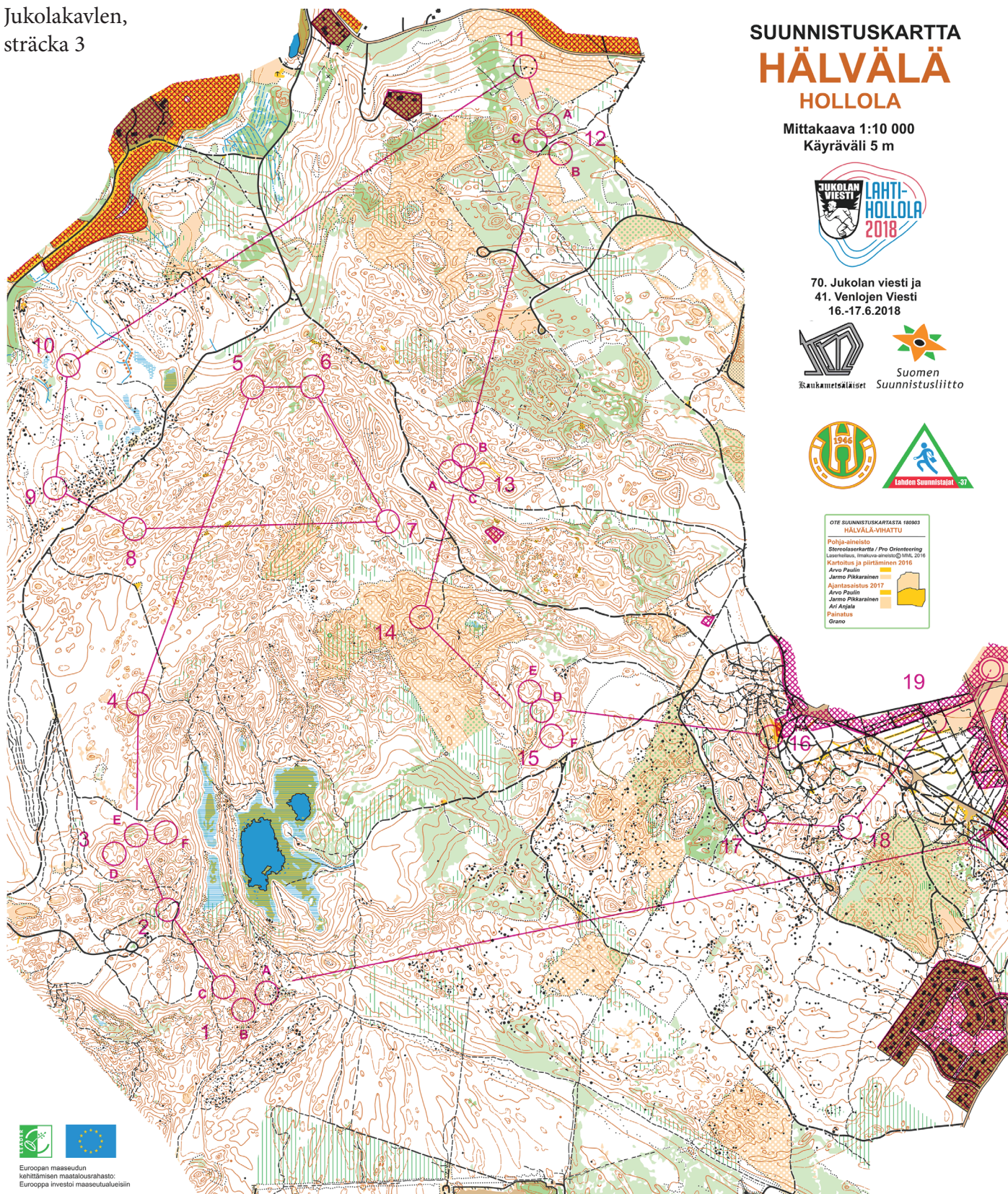
festivaler, den råkar ha två slutkontroller och du väljer fel. Alla klubbkompisar har samlats för att se din premiär men blir tysta (nej, du hör inte att de är tysta men du kan föreställa de sedan), oroliga, vågar knappt andas. Men återigen, du rättar

till det, i sista sekunden dubbelkollar kodsiffran och vänder dig om. Stämplar även vid rätta kontrollen och sprutan i mål som 198:e lag bland 1500.

Men huvudartisten skulle komma

senare när över 1800 herrlag sprang iväg med pannlampor. Jag som var på Jukola för första gången kunde inte låta bli att stanna uppe hela natten. Satt mig på en strandstol vid storskärmen och njöt varma sommar-natten. Med glädje och pirr följde jag våra herrar som en efter en

stod på scen, därav den yngsta av de Albin Kårén för första gången och fick springa den längsta sträckan, 12,7 km. Längsta han någonsin hade sprungit!



Historialeksion

Något år efter 10mila hade dragits igång i Sverige startade även finnarna, Jukolakavel inspirerad av Aleksis Kivi romanen Sju Bröder. Boken är från 1870 och är en av de första romanerna som skrevs på det finska språket.

Först fanns bara kavlen för män, men år 1951 fick kvinnorna en egen tävling. 1978 startades Venlakavlen. Lite speciellt är att just i i Hollola hölls det Jukolakavle 1951. 1987 återkom Jukola till samma skog. Jämfört med gamla kartan ser man som vanligt att några hyggen har vuxit upp och nya hyggen huggits, men den spännande gropterrängen står kvar.

Norrlandsmästerskap i Ockelbo



Ebba Andersson



Alice Larsson.



Julia Nordlander, Lovisa Dufva, Stina Lindholm, Emma Johansson, Alice Larsson.

Norrlandsmästare

Sprint: Thomas Rex H45, Elin Svensson D40, Simon Nordlander H14, Tobias Eliasson H40, Hanna Hugosson D21E, Oskar Vikström H16.

Medeldistans: Ulla Hellman D75, Tobias Eliasson H40

Stafett: D13-16 Julia Nordlander, Lovisa Dufva, Stina Lindholm, Emma Johansson, Alice Larsson.

H13-16 Jonne Liukkonen, Edvik Lake, Wilmer Rex, Oskar Erlandsson, Hannes Lindahl

Långdistans: Edvin Lake H14, Charlotte Vikström D45, Ulla Hellman D75, Thomas Rex H45, Pia Lindholm D50, Erik Norin H50



Lukas "Lukke" Johansson

Foto: Per Nylander

DM stafett på Södra berget

DM stafett avgjordes i år på Södra berget med Sara Timner som banläggare.



Christina Flordal och Mats Johansson



Frida Vikström med självhäftande nummerlapp.



D13-16 tjejer värmer upp.



Thomas Rex och Pessi Liukkonen.



Blodomloppet för första gången

Sundsvalls OK gav sig 2018 i kast med att arrangera Sundsvalls första Blodomlopp, med tävlingscentrum i grannkommunen Timrå. Blodomloppet är ett välkänt motionslopp som arrangeras i många svenska städer, där alla som vill kan vara ute och röra på sig samtidigt som man kan hjälpa sjukvården genom att ge blod. I årets lopp deltog 714 löpare och arrangemanget gav 36 nya blodgivare. Vi tog pulsen på Jan-Erik Lindvall, initiativtagare till Blodomloppet.

se en önskan att bli arrangör. Jag hade redan flera år tidigare sonderat möjligheten att bli en del i Blodomloppsorganisationen men fått ett nej med förklaringen att man då inte hade kraft att klara flera arrangörer.

Vad har varit roligast med att vara tävlingsledare?

Det är spännande att starta något från grunden och succesivt utveckla detta på en väg som är allt

delar, motorvägen och järnvägen. I strängningen av banorna så får anpassning ske till befintliga tunnelpassager. Banorna på 5 respektive 10 km börjar tillsammans innan de delas när en första järnvägsundergång passerats.

Den långa banan fortsätter längs Fagerviksstranden med uppfriskande havsbris och vacker utsikt. Vid Fagerviksfältet vänder banan tillbaka genom Sörberge mot järnvägen och andra järnvägsundergången. Här sammanskrälar den långa banan med den korta som löper parallellt med järnvägen mellan undergångarna.

Hur ser fortsättningen ut för Blodomloppet i Sundsvall? Kommer du fortfarande vara inblandad i arrangemanget?

En ny tävlingsledning är sen hösten 2018 ansvarig för förberedelser och genomförande av loppet 2019. Jag kommer enbart att delta för kunskapsöverföring där den efterfrågas samt som en av många resurspersoner.

Har ni efter årets arrangemang tankar på förbättringar eller förändringar?

Det finns en plan för att loppet skall växa och det kräver förändringar i organisation och genomförande. Kvalitén skall också utvecklas. En förändring som förenklar för oss men också ökar tillgängligheten är att vi flyttar in starten på arenan.

2018 arrangerades blodomloppet för första gången, efter ditt initiativ har jag förstått. Hur kom det sig att du ville ge dig in i Blodomlopps-svängen?

2016 tog vi från klubben kontakt med Blodomloppsorganisationen för att sondera möjligheten för oss att starta ett Blodomlopp i vår region. Motivet för vårt intresse var dels den ökande konkurrensen om deltagare, minskat deltagarantal i VårRuset samt också faran för att någon annan förening skulle

annat än rak. Främst sätter jag nog ändå samarbetet med många klubbmedlemmar som står för kompetens och vilja att medverka med sin tid och kunskap för att genomföra projekt.

Kan du beskriva banan i Timrå?

Start och Mål var placerade på Timrå IP. Timrå har fördelen av att vara relativt platt vilket passar bäst för ett motionslopp. En restriktion är att det finns två barriärer i kommunens centrala





Daladubbeln 2019 Falun 20-21 oktober

Text och foto: Håkan Stolt

Daladubbeln är i dubbel bemärkelse en dubbel tävling! Det är en tävling med två etapper för tvåmannalag. På lördagen kör laget en stafett och på söndagen är det en patrulltävling då de två i laget springer tillsammans. Vid patrulltävling är det vanligt att tävlande klär ut sig.

Vi var cirka åttiofem ungdomar och vuxna som bussade till Falun för att ha lajbans i dagarna två. Allt på ett ställe: boende, disco, middag, frukost, rundpingis och bus på en samma skola. Tävlingarnas TC bara ett lite längre stenkast från skolan. Perfekt upplägg. Bra väder dessutom.



Logi på hårt underlag i skola



Alla var där



D10/12-ligan redo för disco

Elisabet Engberg, Linnea Hellqvist, Agnes Feil, Selma Ytterström, Sara Jakobsson, Agnes Vågberg



Kvällsnöje



Discokulorna (Sara J och Agnes V)



Rudolf och tomten (Selma Y och Agnes F)



Ketchup (Linnea H) och Senap (Elisabet E)



Mmm nu ska det smaka med huvudrätt (Emma Jakobsson och Ella Ytterström)



Vi syns i träsket! (Alva Eliasson och Klara Edström)



D-älvor (Ebba och Stina Lindholm)

Jagade (Oskar Vikström och Jonne Liukonen)



Sundsvalls OKs stafett år

Text: Johanna Sjölund

Lagom till att en ny stafettsäsong snart står inför dörren skulle SOK-nyttis stafettkribent vilja ta er med på en återblick av några av de stafettäventyr Sundsvalls OK gav sig ut på under säsongen 2018. Läs, minns tillbaka och känn (förhoppningsvis) hur längtan efter ett nytt svart-röd-vitt stafettår infinner sig.

Våren-med fokus på 10mila i Nynäshamn

2018 började snöigt med snö som höll sig kvar långt in på vårkanten och såväl Måsenstafetten som Rånässtafetten fick ställas in. Men när det väl var dags att inviga stafettsäsongen gjordes det med buller och bång på Tiomila i Nynäshamn! Somliga laddade upp inför den stora dagen med uppstigning i ottan och hotellfrukost i huvudstaden medan andra (SOKs Uppsalasektion) kunde unna sig en sovmorgon innan det bar av mot tävlingsarenan. Med fjolårets stafettväder i minnet åkte såväl stövlar som regnkläder ned i packningen men där fick de som tur var ligga kvar eftersom Stockholm bjöd på fint aprilväder och hårt underlag under fötterna i form av löpbanor, asfalt och grus. Först ut att inviga säsongen blev ungdomarna som visade stor bredd och ställde upp med fyra (!!) lag i ungdomsstafetten. Jag tror att de allra flesta kan hålla med om att det är inspirerande att se våra yngre lovande medlemmar kämpa ute på sina sträckor och vi fick följa en stafett med många omkastningar. Att en felstämpling ställde till det för ett lag spelade mindre roll då laget ändå stod för

en fin kämparinsats, övriga lag slutade 69a, 118e respektive 166a. Ungdomarna följdes sedan av damerna som inte ville vara mycket sämre och ställde upp med tre taggade lag. Själv sprang jag fjärde sträckan i det första laget som bestod av Frida Vikström, Jenny Wegerbro, Hedwig Haas, mig själv samt Hanna Hugosson och hann således nervösa mig alldeles lagom länge innan det var dags dra iväg mot växling. Efter att Hedwig gått som tåget på tredje sträckan var det så min tur att ta mig an tiomila terrängen och försöka förvalta det fina utgångsläget som givits. De första kontrollerna attackerades i ett något för hetsigt tempo vilket resulterade i onödiga krokar, men så, efter att ha blivit glatt påhejjad av Emma i SOKs tredjelag samt lokaliserat en fin liten klunga, infann sig flytet. Det blev till slut ett lopp där jag fick sköta stor del av orienteringen själv men väl i mål efter att ha växlat ut Hanna på sista sträckan gav jag ändå insatsen betyget klart godkänt, några stegpinnar högre upp i resultatlistan och Hanna fortsatte sedan

att plocka ytterligare till en slutlig 44e plats. Övriga damlag slutade på 180e respektive 254e plats. Efter en varm inomhusdusch och en traditionell viltkebab började de så smått dra ihop sig för start för herrarnas tiomila-stafett. Detta år kom två SOK-herrlag till start och när startskottet gick var Anders Vedin och Ivan Kuzmin först med att ge sig ut i skogen. Medan övriga herrar på ett eller annat sätt förberedde sig för de provningar som väntade tackade uppsalasektionen för sig och begav sig hemåt för att följa tävlingen på tv. Exakt vad som egentligen utspelade sig i SOK-campen under natten kan jag därför inte svara på men för den som vill få en känsla av hur det var där ute i mörkret rekommenderar jag varmt att läsa Magnus Jonssons skildring av den långa natten som publicerades på SOK-nyttis blogg i samband med tävlingen. Efter strul på sista sträckan, med en SI-pinne som inte klarade av att lagra banans alla kontroller och därför ledde till en felstämpling, slutade Sundsvalls OKs enda godkända lag på en 225e plats.



Jukolaskogen 2018.

Sommaren, hösten och finalen: 25manna 2018

Senare under sommaren genomfördes flera stafetter. Undervecknad vågade återigen (efter 2016 års regn- och lerkaos) ta sig an Jukola, sprang NM-stafetten som arrangerades för andra året i rad och fick äntligen springa medel- och stafettSM efter de senaste två årens förkylningar. Tillslut kom dock hösten och när det var dags att avsluta stafettåret 2018 styrde SOK återigen kosan mot huvudstaden, denna gång för att göra upp tillsammans med världens bästa klubbar i 25manna. Traditionsenligt anordnades storbuss och, i orienterarmått mätt, lyxboende på hotell något inte ens en uppsalabo kunde motstå. Efter en god natts sömn och en stärkande hotellfrukost bar det av till tävlingsarenan där förstasträckslöparna, detta år damer, redan börjat förbereda sig inför start. Sundsvalls OK ställde i vanlig ordning upp med tre lag och då startsignalen slutligen ljud var det Hedwig Haas, Pia Lindholm och Jenny Erlandsson som, tillsammans med drygt 350 andra lag, gav sig ut i terrängen. I deras spår följde sedan ytterligare 24 löpare per lag och det bjöds på gubbsträckor, damsträckor, ungdomssträckor och allt däremellan. Själv sprang jag den traditionella damsträckan med ett par ben som tyvärr gick lite snabbare än huvudet kunde orientera i den snabbblöpta stockholmsterrängen vilket resulterade i några onödiga småbommar. Väl i mål och i kön till utstämplingen kom nervositeten krypandes igen, för inte vill man efter alla års tjat om kodsiffror och dubbelpip råka felstämpla ett helt 25mannalag. Till min egen lättnad gick det emellertid bra även detta år och så även för



Hittar du SOKs Jenny Erlandsson i starten?

övriga 74 Sundsvallslöpare, SOK tog sig runt felfritt med alla tre lag och slutade 38a, 150e respektive 258e. Efter en lång dag på TC var det skönt att sätta sig på bussen till hotellet där en dusch och lite vila väntade innan det var dags att röra sig in mot stan för en välförtjänt hamburgermiddag i gott sällskap. På söndagen fick de som var missnöjda med sitt 25mannalopp chansen att ta revansch på Stockholmsterrängen i 25mannamedeln innan bussen återigen styrdes norrut med Sundsvall som slutdestination. Så var ytterligare ett stafettår med Sundsvalls OK till ända, lite mindre lerigt och blött än förra året men minst lika tekniskt utmanade och roligt. För individuella orienteringstävlingar som O-ringen, NM och Tour de Medelpad i all

ära, men få saker går upp mot att få tävla som ett lag och lyckas tillsammans. I skrivandets stund är det inte mindre än två månader till tiomila i Skåne och jag hoppas att ni hänger med på ytterligare ett oförglömligt stafettår i SOKs svart-röd-vita färger!

MOFs ungdomscup 2018

Årets MOF-cup (tidigare Hedern cupen) liknade till mångt och mycket SOKs egen ungdomscup men med extra fokus distriktsmästerskapen. Totalt genomfördes sju deltävlingar i cupen varav de fem bästa räknades in i slutresultatet, de ingående tävlingarna finns presenteras nedan.

Datum	Tävling
10 maj	Tour de Medelpad/Ångermanland
11 maj	Tour de Medelpad/Ångermanland
6 juni	DM sprint
9 juni	DM medel
25 augusti	DM lång
15 september	Loffelunken
28 september	DM natt

Liksom SOK-priset inleddes MOFs ungdomscup med Tour de Medelpad/Ångermanlands första deltävling. För många blev de nog ett av årets första barmarkspass då snön precis hunnit smälta i Skeppshamn där de första deltävlingarna gick av stapeln. Såväl Irmelie Enström (D16), Elsa Granholm (D14), Andrei Kuzmin (H12) som Signe Feil (D12) var SOKare som kopplade ett omedelbart grepp om cupen genom att vinna sina klasser och därmed ta en ledning i MOF-cupen, en ledning de sedan höll genom hela cupen. När cupen slutligen avgjordes i september stod SOK-ungdomar som segrare i samtliga klasser!

Nedan följer resultat från cupen:

D12

1 Signe Feil	H12
2 Alva Eliasson	1 Andrei Kuzmin
3 Klara Edström	2 Kasper Larsson
4 Ella Ytterström	3 Emil Lundgren
5 Emma Jakobsson	3 Ivar Granholm
6 Wilma Lindström	5 Alex Andersson
8 Moa Karlsson	7 Linus Opel
10 Nora Uddman	8 Kalle Grahn-Birve

D14

1 Elsa Granholm	H14
2 Wilma Larsson	1 Edvin Lake
3 Emma Johansson	2 Hugo Nordlander
3 Ebba Lindholm	3 Simon Nordlander
5 Ebba Andersson	4 Oskar Erlandsson
5 Lovisa Dufva	6 Mattias Larsson
7 Ylva Sandström	6 Olov Norin
8 Tova Grahn-Birve	8 Wilmer Rex
9 Alice Larsson	10 Elis Liukkonen
11 Stina Lindholm	11 Arvid Carlsson

D16

1 Irmelie Enström	H16
2 Astrid Rex	1 Oskar Vikström
3 Julia Nordlander	2 Axel Lundgren
4 Lisa Jakobsson	3 Hannes Lindahl
5 Amanda Schönfeldt	4 Tore Palmgren
6 Tove Fränell	5 Lukas Johansson
7 Tyra Karlsson	6 Petter Erlandsson
8 Alva Larsson	7 Jonne Liukkonen



SOK-priset

Sundsvalls OKs egen ungdomscup kunde, trots snö som låg kvar ända in i början av maj, påbörjas som planerat med Tour de Medelpad/Ångermanlands första etapp. Därefter följde ytterligare sju tävlingar i Sundsvall med omnejd innan cupen avslutades på Loffelunken i Östersund i september. Av de nio tävlingar som ingick i cupen räknades resultatet av de fem bästa tävlingarna i slutresultatet. Utöver detta delades även flitpoäng ut, totalt två poäng per tävling, som sedan räknades in i totalresultatet något som avgjorde slutresultatet i bland annat D12 och D16 där Alva Eliasson och Astrid Rex stod som segrare efter att ha deltagit i cupens samtliga deltävlingar!

Totalt deltog drygt 60 SOK-ungdomar i klasserna H/D 10-16, ingående tävlingar och årets slutresultat går att beskåda nedan.

Datum	Tävling
10 maj	Tour de Medelpad/Ångermanland (medel)
13 maj	Tour de Medelpad/Ångermanland (lång)
6 juni	DM sprint
9 juni	DM medel
11 augusti	NM sprint
12 augusti	NM lång
19 augusti	KM lång
25 augusti	DM lång
15 september	Loffelunken



D10 1 Agnes Feil 2 Linnea Hellqvist 3 Selma Ytterström 4 Elisabet Engberg 5 Klara Hedin 6 Agnes Vågberg 7 Elsa Lake 8 Freja Loré 9 Sara Jakobsson	D12 1 Alva Eliasson 2 Signe Feil 3 Klara Edström 4 Ella Ytterström 5 Moa Karlsson 6 Wilma Lindström 7 Emma Jakobsson 8 Nora Uddman	D14 1 Wilma Larsson 2 Elsa Granholm 3 Lovisa Dufva 4 Ebba Andersson 5 Ylva Sandström 6 Emma Johansson 7 Ebba Lindholm 8 Alice Larsson 9 Stina Lindholm 10 Tova Grahn-Birve	D16 1 Astrid Rex 2 Irmelie Enström 3 Julia Nordlander 4 Amanda Schönfeldt 5 Tove Frænell 6 Lisa Jakobsson 7 Tyra Karlsson 8 Alva Larsson
H10 1 Herman Eliasson 2 Albin Tu vesson 3 Alexander Dufva 4 Tobias Opel 5 Aron Carlsson 6 Axel Danielsson 7 Vidar Sjöblom 8 Jonas Lind	H12 1 Axel Andersson 2 Ivar Granholm 3 Andrei Kuzmin 4 Emil Lundgren 5 Linus Opel 6 Kasper Larsson 7 Kalle Grahn-Birve	H14 1 Simon Nordlander 2 Edvin Lake 3 Hugo Nordlander 4 Olov Norin 5 Mattias Larsson 6 Oskar Erlandsson 7 Wilmer Rex 8 Elis Liukkonen	H16 1 Oskar Vikström 2 Hannes Lindahl 3 Tore Palmgren 4 Axel Lundgren 5 Jonne Liukkonen 6 Petter Erlandsson 7 Lukas Johansson



DM Långdistans för Medelpad och Ångermanland

Årets bästa PM!

Text: Tobias Eliasson (banläggare)

Om banor och terräng: Ett väldigt fint terrängområde som sällan används för träning eller tävling. Senast 2009 i samband med juniorcup och innan dess 2000 i samband med (ultra)Lång- SM. Oavsett banlängd och klass kommer alla få bekanta sig med öppen gles hållmarkstallskog och detaljerade sluttningar. Vi hoppas på fint väder, men vid händelse av regn är metalldubbade skor att starkt rekommendera. Blöta hållar tillsammans med stora områden med renlav (vitmossa) kan bli en såphal kombination. Och med tanke på att alla klättrar en hel del till start så måste ni också ta er ner på något sätt. Vi vill inte ha några skador – ta det försiktigt oavsett väder.

Många av er har säkert ett fantastiskt O-ringen i färskt minne. Terrängmässigt finns det stora likheter men även skillnader. Den största skillnaden är att här nästan inte finns några helt öppna hållmarker alls. Var man än befinner sig växer det ändå en mager och gles tallskog – även där metalldubbarna klappar mot berg i dagen. Det är även mer undervegetation. Bitvis mycket ljung och bärris på marken. Tillsammans med en ganska betydande kupering kan nog de flesta av er räkna med att vara trötta och utpumpade efter målgång – speciellt då många klasser har en ordentlig bergknalle att passera alldeles på slutet av banan. Spara lite på krafterna och bli inte uppgiven om eller när det känns lite tungt längs banan – det är en slitsam men väldigt vacker terräng.

Långdistans brukar innebära långsträckor och det gäller även denna

gång. Dock har de flesta klasser ändå tämligen gott om kontroller, men räkna absolut med minst en ordentlig (och förmodligen ganska avgörande) långsträcka. Förhoppningsvis kan detta innebära spännande analyser och jämförelser i Livelox efter tävlingen.

Kartan är ursprungligen ritad i samband med SM 2000. I viss mån är kurvbild korrigerad utifrån laserdata, men till största delen är brunbild och detaljer detsamma nu som då. Vegetationsredovisning är dock reviderad i augusti i år. Generellt upplever jag som banläggare att kartan är väldigt välritad när det väl begav sig. Samtidigt kommer många säkert att uppleva vissa delar som ganska hårt generaliserade. Kartritaren har varit väldigt strikt när det gäller minimimått på stenar och branter, så i vissa delar där det är rikligt med detaljer på kartan kommer många att uppleva terrängen som än mer detaljerad – men endast de stenar, branter och punkthöjder som är tillräckligt stora finns redovisade på kartan. Det gäller att knäcka kartritarens kod. När du väl har gjort det blir allting väldigt tydligt.

På tal om sten – nog finns det steniga och bökgiga partier också. Allt är inte lättlöpta släta hållar. Speciellt i de nedre delarna av sluttningarna där inlandsisen en gång i tiden deponerade en hel del skrot. Men på det hela taget är det inte speciellt stenigt jämfört med många andra delar av södra Norrland. Vissa av er kommer in i ett helt avvikande område med branta bäckraviner och massor av sänkor. Här finns en hel del grönt att ta i beaktning. Navigerar du klokt sparar du tid och kraft. Springer du fel kan du fastna i oerhört besvärliga passager.

Vindfällerna är sedan 2013 alltid en faktor i Medelpad. Även i detta område. Dock inte i någon större omfattning. Vi rör oss mestadels i gles tallskog som klarar stormar bättre än granskog, och när träden väl ramlar omkull är de betydligt kortare än normalt. Men överallt finns spridda träd liggande här och där. Dessa är inte redovisade på kartan. Några få områden med omfattande vindfällning finns redovisat som grönraster på kartan, men jag vågar inte garantera att alla eventuella tätare vindfällningssområden har blivit upptäckta. De flesta ungdomar har som ni redan läst ett eget mål vid TC (ej HD16 som har utbrutet mål) och springer i ganska traditionell terräng med gott om stigar och andra ledstänger att navigera utifrån. Både HD14 och HD16 kommer dock upp i ovan nämnda hållmarksterräng med tillhörande kupering. Värt att nämna när det gäller HD14 är en till synes ganska svårt första kontroll. Men för den som tar det lite lugnt och systematiskt kommer detta lösa sig utan problem. Det finns tydliga hållpunkter att steg för steg bocka av innan ni når kontrollen. Även HD10 har en tredje kontroll som kanske ser lite läskig ut då man måste lämna stigen lite längre sträcka än man kanske är van vid. Men om man bara lyfter blicken lite så kommer även den som är relativt kort se skärmen från stigen, och om man kommer fel fångas man snabbt upp av tydliga ledstänger.

Lycka till, hushåll med krafterna och njut. För den som tar sig tid finns det två kontroller i terrängen som de flesta passerar där ni kan stanna upp ett ögonblick och blicka ut över den fantastiska terrängen.

En dag på Rikslägret

Text: Ylva Sandström och Elsa Granholm

Foto: Kristina Nordlander, Erik Norin

Tisdag 26/6: Ylva steg upp 07:45, fast Elsa och de som hon delar rum med försov sig så det blev lite bråttom. Men alla hann till frukosten. Här i Idre så är det väldigt god frukost, det finns både gröt, ägggröra, prinskorv, köttbullar, yoghurt och nybakat bröd mm. Efter det så bar det av till första träningspasset som bestod av teknikträning med fin terräng på öppen tallhed. Det var soligt och varmt men mycket mygg.

När vi kom tillbaka så åt vi Flygande Jacob och Ugns gratinerad Falukorv till lunch. Efter så vilade vi för att göra oss redo att springa lägermästerskapen som var en förlängd sprinttävling med skogskontakt i stugområdet i Idre. De flesta ungdomarna från alla

klubbar var med. Många tyckte att det var svårt att läsa kartan då det var mycket detaljer, och höjdd kurvorna och sträcken till kontrollera var samma färg. Terrängen var också tuff med mycket uppför och värmen gjorde det inte bättre. Men överlag var det roligt att tävla lite också under lägret.

Senare spelade alla vi i SOK och Härnösands OK minigolf och hade en liten tävling om vilket lag som hade minst slag på alla banor. Efter middagen så lyssnade vi på en föreläsning med Tove Alexandersson och förbundskaptenen Håkan Karlsson. Det var intressant när hon pratade om hur hon tränade när hon var ung och när hon berättade att man inte ska träna för mycket mängd när man är ung för att hindra skador och för att inte tappa intresset. Hon sa också att det var lättare för henne att få bättre kvalitet och fokus på passen när hon inte tränade

hela tiden. Något annat som Tove var noga med var att inte träna när hon har ont någonstans och anpassa passen efter hur kroppen känns för att det inte ska bli värre och att låta det läka så fort som möjligt.

Efter föreläsningen så var vi med några från Kolmården, som vi lärde känna på förra Rikslägret. Man lär känna många nya när man bor på samma ställe i en hel vecka. Främst de som är i samma lag som en på äventyrsdagen. Efter det så var det kvällsfika med klubben. Och sedan gick vi tillbaka till våra stugor och skulle sova ca 22.

Något annat roligt som hände under Rikslägret var när det kom några Stockholmare och frågade om vi ville vara med på myrfotboll. Det blev sedan till ett lerkrig som många från hela Sverige var med på.



Nya medlemmar inför 2019!

Hanna Kjellin

Moderklubb: Forsa OK

Klass: D20

Varför har du bytt till SOK?

Jag bytte till SOK för att det är så många i ungefär samma ålder och har en så fantastisk gemenskap.

Vilken är din favorit bland klubbens träningar?

Min favoritklubbträning är måndag-sintervallerna (riktigt bra sparring)

Vilken tävling ser du mest fram emot 2019?

Den tävling jag ser mest fram emot är sprint-sm i Hudik (kul när moderklubben ska arrangera SM)!



Planka/Tumkompass
Stolsryggsäck/Plastkasse
Medel/Långdistans
Markan/Egen matsäck
Bajamaja/gemensam toa
Tacos/tacos



Måns Eriksson

Moderklubb: Östersunds OK

Klass: H20

Vad har lockat dig att byta till SOK?

Jag bytte till Sundsvall av ganska många anledningar faktiskt. En anledning var att även innan jag bytte klubb var jag ändå halvt med i SOK redan då jag fick möjligheten att följa med på resor och andra aktiviteter. Jag har dessutom varit ganska "ensam" i ÖOK länge och började tröttna lite på det, därför kände jag att SOK helt enkelt var ett naturligt och bra steg i rätt riktning.

Vilken klubbträning är din favorit?

Intervallträningarna på måndagar. Det är så mycket folk i alla möjliga åldrar vilket jag aldrig varit med om riktigt förut. Vilket är så otroligt roligt att se. Dessutom är det alltid kul att springa snabbt tillsammans med andra.

Vilken tävling ser du mest fram emot under 2019?

Jag ser som alltid framemot att springa Oringen. En rolig och trevlig tävling med (oftast) bra terräng och kartor.

Planka/tumkompass

Jag föredrar faktiskt handledskompass, men av dom två tumkompass.

Stolsryggsäck/plastkasse

Medel/långdistans

Köpa i markan/Egen matsäck

BAJAMAJA/gemensam toa

Tacos/tacos

Svårt att bestämma, men tror jag måste välja tacos.

Christina Flordal

Moderklubb: Ljusdals Orienteringsklubb

Klass: D 70

Vad har lockat dig att byta till SOK? Eftersom vi är några damer i D 70 är det roligt att få tävla med dem i bl. a DM och kanske också i kavlar. Jag har följt med SOK på några gemensamma tävlingsresor och då känns det bättre att jag är SOK:are. I Sundsvall finns det så många olika tävlingar och då finns det ingen anledning att åka till Ljusdal. Sedan är veteranerna ett härligt gäng att få umgås med både på torsdagar och i olika ar-

rangemang

Vilken klubbträning är din favorit? Jag

brukar inte vara med på någon klubbträning, så min träning är tävlingar, ta alla hitta-ut-kontroller i Sundsvall och Timrå, cyklar, promenader och skidåkning.

Vilken tävling ser du fram emot under 2019? 5-dagars i Norrköping är ju alltid en tävling att se framemot.



Planka/tumkompass
Stolsryggsäck/plastkasse
Medel/långdistans
Köpa fika i markan/ha egen matsäck
Bajamaja/gemensam toa
Tacos/tacos



Jon Flordal

Moderklubb: IFK Bergvik under högstadietiden sedan Ljusdals OK
Tävlingsklass: Tuffa H70

Vad har lockat dig att byta till SOK? Att sluta tävla för Ljusdals OK innebär att jag måste kvala för 25-manna, och då är ju den karriären slut. Att inte bara vara medlem i SOK utan också tävla för klubben innebär att jag får tävla i samma klass som flera av de goda vänner som finns här.

Vilken klubbträning är din favorit? Torsdagar klockan 10, soppan på vintern och VOL på sommaren.

Vilken tävling ser du fram emot under 2019? O-Ringen

Planka/tumkompass
Stolsryggsäck/plastkasse
Medel/långdistans
Köpa i markan med gott hembakat fika/ha egen matsäck
Bajamaja/gemensam toa
Tacos eller tacos.
Jag tar nog Tacos

ORINGEN 2018



Sundsvalls OK tackar sina sponsorer:

