

SOK-Nytt 2017-2020

Printed on 11 mars, 2021 using Print My Blog

Årsmötet och Allans Äska

27 februari 2019

Kategorier: Barn och Ungdom

Etiketter: hedrad medlem, Möte



Enligt SOK:s stadgar ska årsmötet hållas före utgången av februari månad. Styrelsen gör sitt yttersta för att följa stadgarna och därmed hölls mötet 26 februari. Och ja, årsmötet blev kungjort sex veckor innan, precis enligt stadgarna. 25 medlemmar var samlade för att först äta den middagen som trivselkommittén hade ordnat och sedan gå igenom årsmöteshandlingarna.



Mötesdeltagare

En av de första punkterna var utdelning av utmärkelser och sedan 1986 utdelas även Allans Äska årligen. Så här står det i äskan:

"Vid SOK:s 50-årsjubileum 1986 överlämnade Allan Klingberg – en av klubbens stiftare – denna egenhändigt slöjdade äska (även svepask eller kånkask) att såsom en ständigt vandrande trofé vid varje årsmöte utdelas för framgångsrik eller förtjänstfull verksamhet inom klubben, detta oavsett tidpunkt. Årtal och och namn skall inskrivas i äskan."

"Givaren uttryckte också den önskan, att senaste innehavaren vid återlämnandet inför årsmötet bör ha fyllt äskan med hembakade bullar att avnjutas av mötesdeltagarna."



Tidigare pristagare

Så här ljud motiveringen från förra årets prisdeltagare till årets:

Det är många i vår klubb som år efter år gör stora insatser för att verksamheten ska fungera så bra som den gör. Dessa utförs både vid de löpande aktiviteterna veckovis och vid de större och mindre arrangemang som klubben genomför utspridda över året.

Årets pristagare, som är två stycken, är personer som i stor utsträckning är och har varit delaktig i båda dessa delar under många år. Det är personer som inte tvekar att hjälpa till när det behövs utan verkligen ställer upp när möjlighet finns.

Några av de sysslor som årets mottagare av Allans äska har haft under åren är kommittéledamot, barngympaledare, banläggare, ungdomsledare, resesamordnare, styrelsesekreterare, marketenteriansvarig, valberedare och logisamordnare för hundratals klubbkompisar vid O-ringen för några år sedan.

Allt detta och mycket mer har alltid genomförts med största entusiasm.

Allans äska tilldelas 2019 till **Anna Dufva och Magnus Jonsson.**



Årets pristagare Magnus och Anna

Efter årsmötet fick vi även se joeletten som SOK har fått. Men mer av det kommer det komma ett eget reportage om!

SOK-elit på vårläger i Skåne

21 mars 2019

Kategorier: Barn och Ungdom



Första helgen i mars var SOK-elit (Sundsvalls OKs juniorer och seniorer) på vårläger i Åhus. De hann med tävling, träning och (självklart) fika. Här kommer en redogörelse om lägret från Sara, Infokommitténs senaste värvning och en erfaren SOK-elitare. Fotograf: Kadri Kalvo



Så var det dags. Årets vårläger. Vilken sammankomst. Det äldre gardet var där, likaså de yngre nya förmågorna. Destination var Åhus, i det exotiska Skåne. Ankomsten till Hässleholm tågstation var nästan som att komma hem. De senaste åren har så många tävlingar utspelat sig i Skåne att killen från hyrbilsfirman mer

känns som en familjevän, även om jag än så länge inte lärt mig hans namn. Jag tackar honom i alla fall ödmjukast för den fantastiska hyrbilen (Volkswagen Passat elhybrid, helt i linje med SOK-elits miljöpolitik) med automatisk bagageöppningsfunktion.



Helgen började med Pan Kristianstads tävlingar. Medel- och långdistansen bjöd på favorit i repris, nämligen Furuboda-kartan där havsetapperna på Oringen 2014 utspelade sig. Snabblöpt tallskog, sanddyner och riktigt svår kurvbild gjorde helgen till ett nöje, även om undertecknad legat i ide vad gäller orienteringen över vintern och behövde några försök för att starta upp maskineriet. Det var nog inte bara jag som njöt av denna fantastiska medelhavsinspirerande terräng (även om det fanns vissa i SOK-elit som hellre önskat en vecka i Portugal än fyra regniga dagar i Åhus). Luften och vattnet var kanske inte lika varma som nere på kontinenten, men det stoppade inte vissa av oss ta ett dopp i den underbart grumliga lilla å som rann förbi Åhus Roddklubb där vi huserade under lägret.



Höjdpunkten på lägret var självklart fikastunden på Cafe Madrix, noga utvald från "bibeln" (White guide Café, en lista på alla finfina caféer i Sverige) som vi slaviskt tillber varje resa. Överstepräst Nordin satt redan parkerad i caféets små lokaler och mumsade på en smörgås när resten av oss kom (optippat, hon är alltid på hugget när det kommer till fika). Lokalerna var faktiskt så små att vi fick köra ut alla resterande gäster för att få plats (förutom en medelålders hipster-man med läderportfölj, runda glasögon och ungdomliga hörlurar. Troligtvis frilansade journalist eller översättare som värdesätter friheten att kunna ta med sig kontoret vart han än befinner sig i världen). När alla obehöriga utrymt lokalen kunde vi lugnt och sansat sätta oss tillrätta och utöva vår religion. Fika alltså. Ett lugn la sig över vår lilla församling medan perfekt formade biskvier inmundigades tillsammans med en kopp te eller kaffe (fri påtår ingick, tack Café Madrix!).



Lägret var onekligen en härlig start på säsongen och vi tog med oss både goda minnen (från tidigare nämnda biskvier) och nyttiga erfarenheter om Tiomila-terrängen. Det största jag tar med mig från denna helg dock är den ständiga förundran över hur 20 personer med helt olika dygnsrytm, musiksmak och grönsakspreferenser (våga vägra ärtor!) kan bo tillsammans i ett rum med halvtaskig ventilation och ändå ha så god stämning hela tiden. Det, mina vänner, är en viktig ingrediens i det framgångsrecept som är SOK-elit.

Skidorienterings-SM i Malung

2 april 2019

Kategorier: Barn och Ungdom



9-10 mars var ett taggat gäng på SkidO-SM i Malung. Nedan återger Pia Redin Lindholm helgens strapatser i solskenet!

Säsongens andra SM-helg i skidorientering var förlagd till Malung. Den första SM-helgen gick av stapeln i Östersund, där Medel-SM och SM-stafett för juniorer och seniorer avgjordes. Nu var det USM, JSM, SM och VSM i sprint och lång-distans som gällde.

I år har vi blivit ett stort (i alla fall större) gäng som åkt runt på skidorienteringar, inte bara Martin och Truls. Det känns som att återväxten är tryggad! Till Malung var vi 17 glada som tog oss ner i lite olika grupperingar och olika färdssätt. En del var mer klimatsmarta än andra och tog tåget. Några andra av oss sammanstrålade på Café Zorn i Mora där vi smaskade semlor och gissade antalet medaljer. Någon sa 10 st, och det tyckte vi lät lämpligt.

Reseledare Karin hade gjort strålande förberedelser. Vi bodde i stugor på Malungs Camping (plus i en stuga någon mil från Malung då vi var så stort gäng och campingen blev full). Reseledaren hade kokat köttfärssås i stora lass till fredag-middag och inhandlat mat till frukost och fika. Bästa All-inclusive-hotellet!



Alice på språng!

Lördag, och sprint på programmet. Det var ett fint tävlingsområde och fina förhållanden med en blandning av smalspår, skoterleder och bredspår på myrarna öster om Malung. Överlag bra prestationer av SOK:arna med Martins SM-guld i H21 som pricken över i:et! Lite nervöst blev det ett tag då tävlingsledaren, efter att vi konstaterat att Martin vunnit, meddelade att H21 skulle avgöras vid sista kontrollen istället för i mål... Men Martin vann SM ändå, även om en norrman nu smet förbi honom i resultatlistan.

På tävlingarna användes stämpelsystemet EMIT Touchfree, inte det mest tillförlitliga systemet visade det sig. Höll man handen för högt i mål så registrerades inte målgången, dessutom var det åkare som under helgens tävlingar lyckades åka hela banan utan att en enda kontroll registrerades, trots att taggen blinkat.



Ingrid, Martin och Anders

Förutom Martins guld lyckades Anders E sprinta till sig ett guld i H40 och Ingrid ett silver i D70! 4 stycken 4:e placeringar gjorde att det var ett gäng revansch-sugna SOK:are som nu laddade för söndagens långdistans. Vår junior Truls hade inte sin bästa dag, började med stavbrott på väg till start och fortsatte med kontrakurs i kartvändningen. Som tur var hade D15-tjejerna inte lyssnat på Truls tips om att vända kartan i farten en bit innan kartvändningen, nu var det bara han som föll på eget grepp. (Ett bra tips, om man bara håller koll på vilket håll man ska 😊.)

På lördagen var det bankett med prisutdelning. För USM-deltagarna var det pris till de 6 bästa, vilket innebar att vi fick upp Alice (4:a), Ebba A (6:a), Edvin (4:a) och Petter (5:a) på prispallen, förutom de tre medaljörerna Martin, Anders och Ingrid. Alice och Ebba passade på att gå på toaletten just när de skulle upp på scen, men fint folk kommer ju sent brukar man ju säga. SOK vann nog jubel-tävlingen, och det är nog inte varje gång Martin har en sådan uppbackning på en prisutdelning.

På kvällen laddade vi med Mello istället för kartgenomgång och det verkade vara ett vinnande koncept.

Söndagen var strålande vacker, sol och gnistrande vit snö. Det var ett taggat SOK-gäng som gav sig ut på dagens långdistans.



Truls, Ingrid, Martin, Pia, Edvin, Alice och Petter

Om det var många 4:e platser på lördagen, så var det stolpe in på långdistansen. Silver till Edvin (H15), Alice (D15), Petter (H16), Truls (H20), Ingrid (D70) och brons till Martin (H21) och Pia (D50).

Truls tog dessutom hem slutsegern i Gynnarnas Juniorcup i H20.

Lite snöpligt blev det för Stina som drabbades av felstämpling på sista kontrollen, men det var den enda felstämplingen av SOK:arna denna "EMIT Touchfree-helg", så vi klarade oss ändå förhållandevis bra.

Stort tack till Karin som ordnat det praktiska inför helgen, till alla glada ungdomar som gör att vi vädrar morgonluft när det gäller skidorienteringen i SOK och till Mats som coachade så bra!

Och det blev som vi sa där på Café Zorn – 10 medaljer till SOK!



Karin, Pia, Anders, Kajsa, Ingrid, Emma, Stina, Ebba, Alice, Ebba och Edvin

SOK på Rånässtafett

11 april 2019

Kategorier: Barn och Ungdom



Ledarna visar dunjackamode

Det var kallt. Nå djävulskt. Men lik förbannat skulle vi ge oss ut i skogen utanför Rimbo, norra Uppland. Det var dags för Rånässtafetten. Vi hoppades att kartan skulle vara bättre än lördagens, som enligt rykten var en diffus "80-talskarta". Det fanns även stora förhoppningar på att den vegetariska menyn i markan skulle bestå av mer än bara en sketen ostmacka. Detta kan ha varit våra drömmars dag, för alla våra önskningar slog in! Och lägger man till spänningen som alltid finns i luften under en stafett, så var detta bäddat för en toppendag.



H13-16 växling



HD12 växling



Edvin Lake till växling

Det var fler än vi som hade en bra dag i skogen och på arenan, kollar vi i resultatlistan hade SOK lag på topp tio-listan i D17, D35, HD12, H13-16 och D13-16. Vilken bredd! Ett extra stort hurra ger vi till Edvin Lake som var trea in på första sträckan i H13-16. För övrigt så skymtades Johan Nordin med en hamburgare i högsta hugg, det var tydligt att han var nöjd med fångsten. Efter en alltför lång skade-frånvaro är vi glada att se Johan på benen igen, även om den vegetariska kosten inte nått hans kök ännu.



D17 förbereder sig

Helgens bravader bådär gott inför det som komma skall, nämligen **Tiomila** i södern. Här är tre starka tips på hur man vidare kan förbereda sig inför detta livsavgörande event:

- Lär dig alla nyanser av grönt på kartan. Visualisera de olika terrängtyperna framför dig. Sen glömm du allt du lärt dig, för i Skåne verkar inte det gröna alltid vara grönt medan det vita ibland är grönt, fast det

är vitt på kartan.

- Ta fram en vällagrad tejprulle från garderoben. Stenigt, stenigt, stenigt är ledorden. Några stukade fötter har SOK inte tid med.
- Ladda ner en bra ljudbok, Netflix-serie eller podcast inför bussresan. Sverige är avlångt och vi ska längst bort. Ett förslag är *Hem Till Gården*, alla 8444 avsnitt finns att streama på TV4 play.

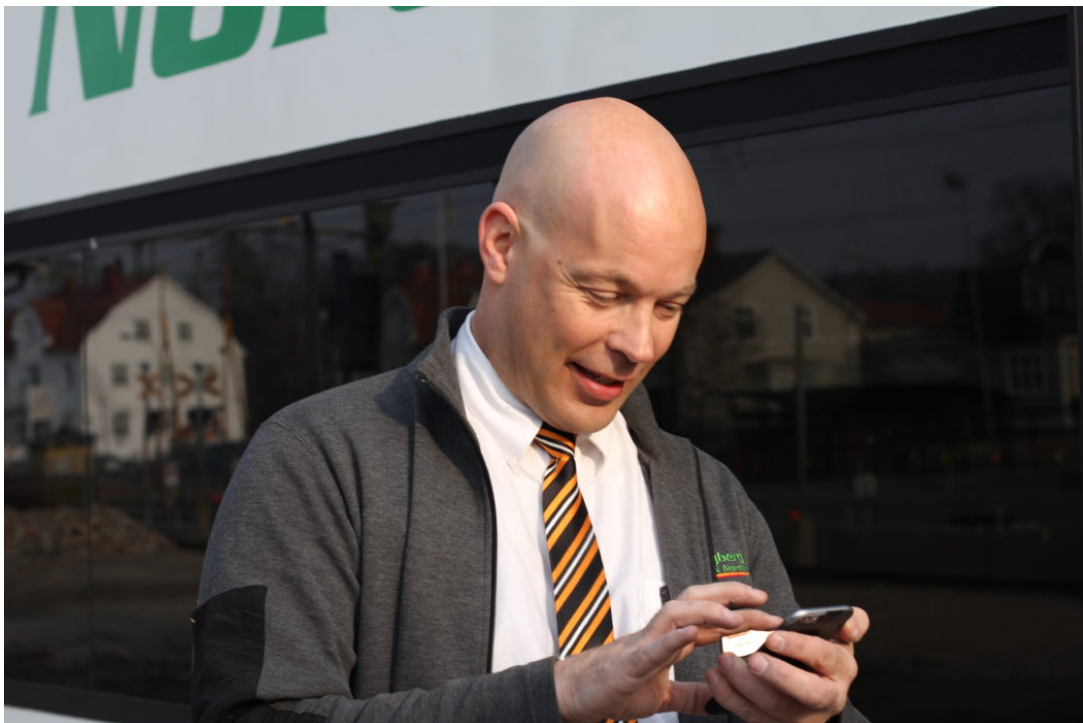
Jannes 10mila

29 april 2019

Kategorier: Barn och Ungdom, Elit, Resa, Tävling



Har du deltagit någon av SOK:s gemensamma bussresor under senaste åren så har du träffat Janne. Alltid i tid med sin buss vid samlingsplatsen. Alltid glad och hjälpsam står han bredvid bussen och hjälper packa alla våra väskor till bagageutrymmet. Under en av de längsta resorna han kört oss (bussresan till Glimåkra i Skåne) passade vi på att försöka få en inblick i hans arbetshelg med oss.



Janne sätter in första pausens koordinater på gps.

Lite som Skalman har busschafförer ett strikt schema att följa. Högst 4,5 h får han köra utan rast, sedan behöver han vila 45 minuter. Max 9 h körtid per dag. Förutom två gånger i veckan, då får man köra 10 h. Mellan två körningar måste man minst ha 11 h vila, förutom att man även då två gånger i veckan får minska den till 9 h vila. Utifrån att uppfylla allt det har vi försökt så mycket som möjligt att få till en passande resa för orienterarna.

Fredag 26 april

5:30 Jannes väckarklocka ringer i hans föräldrars hus i Härnösand. Han har passat på att hälsa på sina föräldrar utifrån att det är kortare till bussgaraget jämfört med hans nuvarande bostadsort. Blandar nytta med nöje. Han har även under några dagar innan resan snickrat lite för att hjälpa till med renoveringen där hos sina föräldrar.

6:00 åker Janne mot bussgaraget.

6:30 ankommer Janne bussgaraget för Byberg och Nordin i Timrå. Han börjar med att kontrollera så att allt är i sin ordning på bussen och att det är klart för resan. Den här gången insåg han att packboxen som sitter bakom bussen saknades. Som tur var fanns några av verkstadsmekanikerna tidigt på plats den här dagen och kunde snabbt montera på den.

7:00 kör Janne ut ur bussgaraget.

7:30 är bussen framkörd vid Åkersviksskolan. **Janne är först på plats.** Bussen parkeras för att föraren ska få första halvtimmes vila redan här. På det sättet kan han "börja om" det första långa 4,5h-passet han får köra innan det är dags för rast. Med andra ord hjälper det oss att komma längre innan vi måste stanna för lunch.

7:45 orienterarna från Härnösands OK anländer.

7:50 orienterarna från SOK börjar dyka upp.



Janne hjälper till att packa våra väskor.



Härnösands ungdomar trivs också bra i Jannes buss.

8:15 Bussen startar resan söderut. Reseledare Anders hälsar alla välkomna och informerar om säkerhetsbälten, Janne lägger till att det uppskattas om man sitter ner i toaletten.

9:35 Gävle, norra avfarten: Vi plockar upp sandvikenstudenterna Axel och Frida.

9:40 paus och bensträckare i Gävlebro. Janne kollar om det går att få till el i bussens eluttag men lyckas inte, vilket betyder att powerbanks blir hårdvaluta under helgen. Janne fyller på toapapper i toan. Han fikar inget men vi orienterare laddar med glass och kaffe. Vi samlas tillbaka i bussen efter 20 minuter.

12:00 Uppsala, OKQ8 i Säby: större delen av damernas förstalag hämtas upp. Ett kort femminutersstopp för att lasta in väskorna.



12:15 PM-quiz ordnat av Hanna Hugosson. Bland annat fick man lära sig att ett kryss på kartan står för **tjärdal** – ett trattformat stenhål. Tips för nyfikna – det finns en wikipediasida. En viktig fråga vad man gör när ens karta saknas? Svar: springer till Kartakuten. Vilka tider startar de tre olika kavlarna? Vilka sträckor har varvning, för att bästa hejklacken skulle kunna vara förberedd?

13:11 lunchpaus i Skärholmen. Fick leta efter lämplig bussparkering en stund, så tillåten körtid spricker med en minut. Det ska Janne senare rapportera separat, där han även anger anledningen. Till slut hittade vi en lucka nära Vårbergs idrottsplats. Janne ringer till Parkster för att fråga hur vi ska betala här om man har buss istället för bil. Fick veta att det inte går. Janne vilar vid bussen och får då maten serverad av reseledare Anders. **En affärsidé kläcks:** en App som visar olika bussparkeringar nära matställen för bussar som är på genomresa.



14:15 fortsätter resan söderut med mätta och belåtna orienterare. *Nu har vi även plockat upp Thomas som har hunnit med en kort arbetsinsats i Stockholm på morgonen.*

16:21 snabb paus i Linköping för att hämta upp Skåneturisten Hans Johansson

18:16 paus på Schellmacken vid Jönköping för att tanka mer än **300 liter diesel!**

18:50 middagspaus i Rasta Klevshult där en ensam stackars kock fick slita sig alldeles svettig för att bjuda oss mat under vår 45 minuters paus.

En av fem stjärnor för att de såg förvånade ut trots att vi två timmar tidigare meddelat dem om vår ankomst. Fem av fem stjärnor för arbetsinsats av kockpojken.

19:55 framme vid Wellergården nära Värnamo och avsläpp av dam- och herrlagen som ska övernatta där.

20:28 färdigkört för dagen och bussen parkerad vid Apladalens skola där ungdomar och HOKarna sover.

Dags för Janne att ta en kort promenad till hotellet för en god natts sömn och för att ladda om inför nästa dagen.

Lördag 27 april

5:00 väckarklockan ringer i hotellrummet, dags för en något kortare arbetsdag.

5:40 var Janne på plats vid bussen. Janne är först på plats.

6:15 avfärd från Apladalsskolan (nattvilan blev 9 h 47 min).

6:28 framme i Wellergården. Frukost blev en liten logistisk utmaning utifrån att vi hade ca 15 tallrikar för 50 personer men med bra diskkningskoordination av Olov blev vi allihopa klara till utsatt tid. Även Janne serverades frukost, den här gången inte på hotellet utan tillsammans med orienterarna. Janne klagar inte, sätter sig sist i kön som vanligt och äter upp frukostgröten under tiden vi övriga försöker göra oss ordning och städa huset.



Hanna blir glad av att åka till tävlingen med Jannes buss.

7:15 avfärd mot 10mila-TC. Janne känner sig nöjd med Anders guidning. Berättar dock hur han åkt med guide till Stockholm en gång, utan att varken han eller guiden hittade. Guiden fick hålla upp god min, berätta historier och leta efter gatuskyltar.

9:00 framme i Glimåkra precis enligt planen. Alla väskor ska lastas av och bäras till tävlingscentrum. Janne har ibland följt med till TC och tittat, men då mest när tävlingen hålls djupt inne i skogen och han ska hämta oss samma dag. Större tävlingar har många begränsningar och vill att bussarna åker iväg så fort som möjligt för att nästa buss ska kunna komma fram och lämna sin last. Det försvårar ju för sådana som Janne att få ta del av tävlingen. Samtidigt ska man inte glömma att Janne har kört långt och fokuserat under tiden vi har laddat upp för tävlingarna, pratat med klubbkompisar och tittat på gamla kartor, deltagit underhållning och sovit. Janne vill gärna vila upp sig till nästa körpass.



Nu får vi bära allt som rymts i bussen.

11:30 anländer Janne i Kristianstad och hittar en parkering för bussen. Han gillar att se nya platser och har aldrig tidigare varit i Kristianstad.

12:00 anländer han till hotellet och får tillgång till rummet tidigare än angiven incheckningstid. Det är han tacksam över och sover några timmar i sträck. Försover sig så att han missar lunchen och får sikta in sig på en god middag i stället. Ett säkert kort för Janne är indisk mat och han hittar snabbt en restaurang som han blir nöjd med. På frågan om han skulle rekommendera Kristianstad som turistmål blir han sparsam. Han blev förvånad över att trots lördagkväll verkade staden tom på människor och gallerian han tittade in i hade många tomma lokaler. Janne betonar att han kan bara ta ställning till den lilla delen av staden han såg, men att kvarteret runt hotellet som Janne gick runt fick 2 av 5 stjärnor. "-Skapligt utbud av restauranger dock", avslutar Janne.

Kriterier för ett bra hotell enligt Janne:

- 1. inte alldeles för långt från bussparkering.
- 2. Skön säng och frukost inkluderat.
- 3. Helst nära till stan, så han kan ta en promenad och att det finns middagsmöjligheter.
-

Söndag 28 april

08:30 vaknar Janne på hotellet och avnjuter en lång hotellfrukost i lugn och ro.

10:50 beställer han taxi för ta sig från hotellet till bussparkeringen. Han har ingen paraply eller regnjacka och det ösregnar. Färden är kortare än en kilometer men det är inte så roligt att bli blöt inför en 11 timmars arbetsdag.

11.45 framme i Glimåkra för att samla ihop orienterarna som gjort allt annat än vilat under det senaste dygnet.



Janne hälsar oss alltid med ett stort leende.

12:35 åkte från Glimåkra och det blir tyst i bussen bortsett från en och annan snarkning.

16:30 avsläpp av Hans i Norrköping.

16:45 matpaus i **Stavsjö krog och kafé**. Fem av fem stjärnor – bred meny, med snabb service och god mat plus att den hade fyra bussparkeringar precis utanför.

19-tiden passerar vi Stockholm. Trafiken har generellt varit lugn under helgen men söder om Stockholm finns det väldigt många lastbilar. En av de "kramar backspegeln", lyckligtvis med inga större skador.

19:50 avsläpp av Uppsalagänget.

20:57 släppte av Axel och Frida i Gävle

21:17 Hakke gård för sista pausen före hemkomsten.

21:45 är alla tillbaka på bussen så att den kan rulla vidare.

22:00 I Tönnebro avslutas Jannes arbetsdag och han lämnar över sista bitens resa till en mötande kollega. Kollegan har kommit dit med Jannes bil, så Janne ska nu köra sin bil ca 3 timmar till Svenstavik. Dit har Janne flyttat för två år sedan. Dagen efter har Janne tagit ledigt för att få en chans att vila upp sig ordentligt.

Ursprung

Ursprungligen från Härnösand. Bott i Sundsvall fram tills för 2 år sedan då han flyttade till Svenstavik nära Östersund.

Idrott och Janne

Ishockey var det som Janne höll på med tills han fyllde 23 år. Därefter började han dansa och spela innebandy. Han har haft ont i nacken under lång tid, och när han i höstas åter började spela innebandy efter 20 års uppehåll så har det blivit värre. Därför försöker han sedan januari i år gå på gymmet 3 gånger i veckan och

han prioriterar gymträningen.

Janne och orientering

Att orientera har han kanske provat på, men har förträngt de minnena från högstadiet. Följt med till tävlingarna och tittat har han gjort ibland, men det har bara gjort det svårt för honom att förstå hur vi är villiga att åka så långt för att springa i skogen. Även om han gillar att åka skoter i fjällen och att vara ute i naturen.

Janne och yrke

Jobbade heltid som busschaufför under en 10-årsperiod. Han körde Ybuss mellan Umeå och Stockholm samt var tredje helg runt i Stockholm. Det innebar 30-40 hotellnätter per år, vilket tog mycket på krafterna och mycket tid borta hemifrån. Därför slutade han och utbildade sig till lärare och jobbar numera lite nu och då som busschaufför. Till vardags jobbar han istället heltid sedan 10 år som träslöjdlärare. Janne gillar att köra buss men att jobba heltid med det är tufft. Så det blev karriärbyte och nu kör han bara när han vill. Livet som busschaufför har blivit mer roligt nu.

Janne och Sundsvalls OK

2014 var första gången som Janne var busschaufför för Sundsvalls OK. En av hans barndomskompisar (Jesper) hade varit SOKs busschaufför under många år. Men en gång kunde Jesper inte och erbjöd därmed Janne att köra. Han tackade ja. När det var dags för nästa resa frågade Janne sin kompis Jesper om han ville köra, men han prioriterade då sin egen familj och då blev det så att Janne fortsatte som "SOKs busschaufför". I februari varje år brukar han få våra restider och planera hela året. Det blir ungefär 7-8 resor varje år och hittills har inte de krockat med några av hans andra uppdrag (dansklubben kör han en gång per år och en orden tre resor per år).

Vart vill Janne helst köra?

Spelar ingen roll så länge det inte är sträckan mellan Umeå och Skellefteå. Den vägsträckan är långtråkig och det händer väldigt lite.

Vad är det som gör att Janne gillar köra buss?

Att få se nya platser. Men även vilostunder med lugna hotellfrukostar. Ibland kör han ut oss orienterare till vår tävling först och återvänder sedan till hotellet för att äta i lugn och ro.



Undrar du något mer om Janne? Det är redan i veckan planerat en ny resa för hela klubben med honom, till Swedish League-tävlingar i Stockholm. Gå fram och fråga honom! Janne är snäll. Även om det står en varningsskylt "samtal med föraren förbjudet" tycker Janne att om man inte kan prata samtidigt som man kör så ska man inte köra heller.

Swedish League i Stockholm

18 maj 2019

Kategorier: Barn och Ungdom



3-5 maj arrangerades klubbresa till Stockholm och avslutningen av Swedish League. Nedan berättar Alice Larsson om helgens strapatser. Foto: Kadri Kalvo

Efter en lugn skolvecka tog jag och hela klubben bussen till Stockholm och Swedish league. När vi äntligen kom till vårt efterlängttade matstopp på Gävle Bro (jag var väldigt hungrig) så sa de att man tydligen var tvungen att boka innan vilket var surt eftersom vi aldrig gjort de tidigare. Men de var bara att lyda, sätta sig i bussen och åka vidare. När alla var tillbaka i bussen så åkte vi vidare till Uppsala och Gränby där jag och mina vänner tog Max. Måltiden var väldigt smarrig och vi åkte vidare till camping. Stugorna var ovanligt fräscha för att vara på en camping. Men de var en nackdel som jag tror alla känner igen sig i som fick bo på loftet, vilket var snedtaget. Man låg princip i taket men de var i alla fall sköna sängar.

Nästa dag var de dags för tävling, medeldistans dagen till ära. Det var ett tufft lopp med avslut på asfalt (inte riktigt min favorit), men måste ändå säga att det gick väldigt bra. Vi gick och duschade i vanlig ordning, åt lunch och gick iväg för att vänta på bussen. Precis innan Janne kom med bussen kom jag, Edvin och Emma på att vi glömt vårt överdrag på tävlingen så i sista minut sprang vi tillbaka för att hämta det. Extremt jobbigt, nästan jobbigare än loppet. Men vi tog oss hem till bussen och campingen.





Senare på kvällen efter att vi hade tagit den obligatoriska promenaden till ica för att köpa godis (alltså jag + 04-gänget) så gick vi såklart hem. Men när vi kom tillbaka till campingen så hörde vi ett ljud. BANK, BANK... "Eh, de var säkert bara vinden" tänkte vi. Sen så hörde vi det igen. BANK, BANK, de kom från de offentliga toaletterna. Vi gick fram och ropade "Hallå, är det någon här?". Vi fick ett svar men ingen förstod. De var tydligen tyska. Vi kom fram till att hon var inlåst så vi sprang och hämtade de närmaste vuxna och tillslut var vi en hel flock som stod utanför toaletten. Vi kunde först inte hitta något sätt att få ut henne och man hörde på hennes tonfall att hon hade panik även fast vi inte förstod något. Det var någon som ringde ägaren på campingen och vi hittade även mannen till kvinnan (en vithårig kort liten karl) även han kunde bara tyska. När ägaren kom så ringde även hon ett till samtal till vaktmästaren och de var först då vi kom på att vi i SOK har en hel tysktalande familj, familjen Opel. Vi sprang och hämtade dem och genast blev allt lite enklare då de fanns någon som kunde översätta. Vaktmästaren tog även beslutet att dom var tvungna att bryta upp dörren. När dörren var borta och kvinnan var ute var det ett väldigt kärt återseende mellan de tyska paret med många tack och alla kunde gå hem glada efter att gjort en god gärning.

Efter händelsen på kvällen så gick vi iväg till 05orna och spelade brännboll med dem ända tills det var dags för läggdags. Dagen därpå var det ytterligare en tävling. Jag startade sent vilket var tur eftersom att de var en extremt lång kö till bajamajorna så jag hann gå på toa innan jag start. Även idag var de ett tufft lopp med många bommar från min sida så inte riktigt min dag. I mål så köptes det istället ett antal kakor hehe... Men nu var de dags för ännu ett slut på en trevlig klubbresa med en fyra timmars bussresa med trötta barn, ungdomar och vuxna.





SOKs joëlette hade premiär på Tour de Medelpad!

27 maj 2019

Kategorier: Barn och Ungdom



Joëlette är en snabbbrullande och terränggående enhjuling, som förs framåt av minst två löpare. Det var 8-åriga Milea från OK Nolaskogsarna som fick vara den första som testade joëletten som Sundsvalls OK skaffade sig i vintras.



Joëlettelöperska Milea

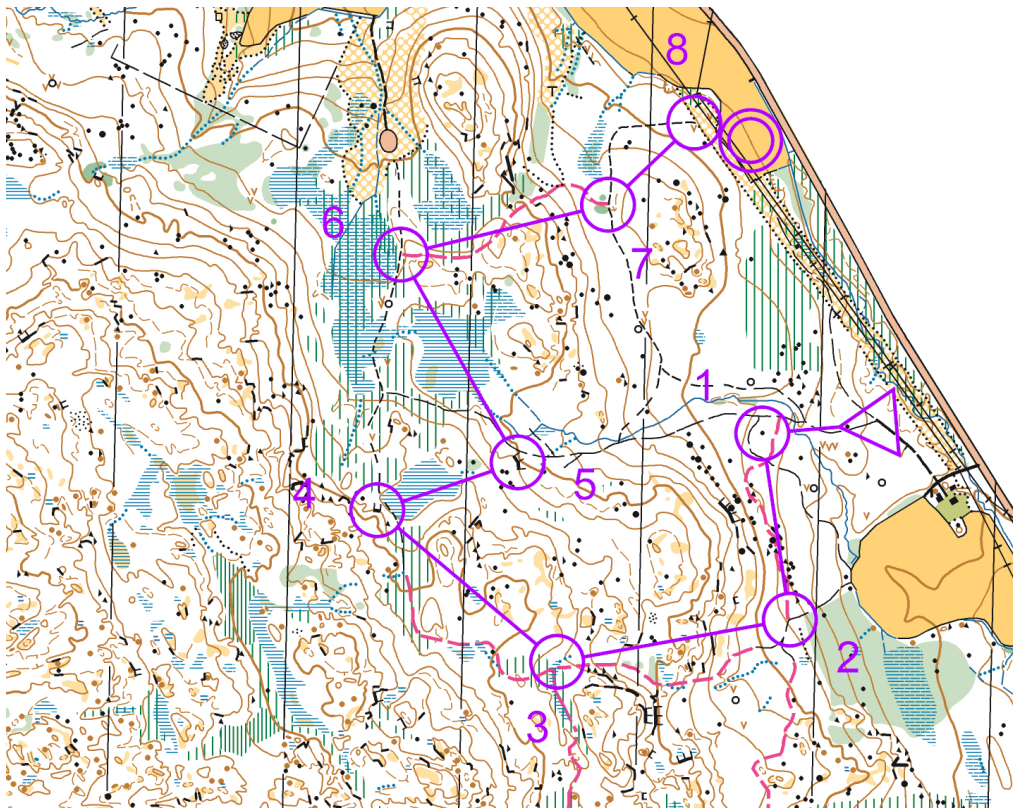
Allt började med att Sundsvalls OKs ordförande Lena Andersson förra sommaren åkte till Frankrike och fick se vad en joëlette är. Efter det fick hon visa en video om joëlette för att vi andra skulle förstå vilken fantastisk uppfinning det är. Lena är envis och inspirerad av de glada barn som fick delta i ett lopp på en joëlette. Under hösten-vintern skrev hon en rad ansökningar till olika fonder och lagom inför årsmötet i februari anlände en joëlette till Sundsvall. Tack Riksidrottsförbundet, Sundsvalls kommun och Ullmaxfonden!

Nu behöver Lena inte längre visa upp videon. Den är här! Och nu har Milea testat den med sin mamma och pappa!



Joëlettelöparen med sina föräldrar.

Tidigare i maj provade finurliga mamma och pappa att ta med Milea i en löpvagn på inskolningsbanan. Det gick bra på sprintbanor men var inte så smidigt på smala skogsstigar. Därför var familjen ganska så lätt övertalningsbar att testa joëletten. Snabbt lärde de sig hur man sätter ihop den. Lika snabbt lärde de sig hur man manövrerar den.



U2 bana på ett riktigt tufft sätt.



Skogen i Edsåker

Första dagen av Tour de Medelpad var det tufft för många. Det blev långa tider och stora bommar. Vinnarna var de som lyckades ta sig runt hela banan. Likaså hade alla barn en riktig utmaning då Edsåker inte riktigt är känd för sina stigar och istället fick barnen följa en snitslad led i skogen. Familjen Nyström anmälde sig till U2-banan och började sin resa. Till starten gick det bra. Senare fick de ändra planen och vända direkt från kontroll 1 till 5. Joëlette är fantastisk, men inte omänsklig. Den är inte riktigt gjord att för att ta sig igenom den brötigaste skogen och ner för de brantaste backar. Milea blev dock glad. Efter mållinjen fick hon ett fint pris som hon bar med stolthet dagen efter – ett blått pannband.



På upploppet i Gudmundstjärn

Andra dagen var det dags för att bemästra skogen i Gudmundstjärn. Familjen var något mer erfaren när de valde bana som lämpar sig för joëlattelöparen. Det blev U2 igen! Den här gången kämpade man genom hela banan. Och vilket lopp det blev! Milea fick till och med hjälpa en annan löpare som hade tappat bort sig. Kontroll efter kontroll fick hon leta sig fram. Föräldrar hade ju fått erbjudande att av en skuggkarta men på brist av lediga händer, så tackade de nej till den, så det var enbart Milea som visste vart de skulle.

Vilken glädje för Milea att återigen kunna springa orientering!

Hör av dig till Lena Andersson vid intresse att testa joëlette vid nästa tävling. **Alla ska få vara med i Sundsvalls OK!**

Löparfest i kanonväder

2 juni 2019

Kategorier: Sommar, Tävling



Foto: Kadri Kalvo

Så var det maj och återigen dags för Sundsvall Trail. En löparfest med David Holmberg i spetsen. Trailloppets tredje upplaga höll detta år till i Lörudden, det mysiga fiskeläget beläget ungefär en halvtimmes bilresa sydöst från Sundsvall längs kusten.



Helgen startade dock redan på fredagen med ett backrace. Löparna skulle ta sig upp för Nolbykullen och möttes i mål av en svårslagen utsikt och hembakt fika i sann SOK-anda.

På lördagen var det dags för helgens main event: självaste Sundsvall Trail. Loppet har under sina två tidigare år haft olik former och distanser, och i vanlig ordning bjöds det på en ny bana även detta år. Denna gång lite mindre backar och lite färre kilometer – förra årets 52 km kortades ner till 22 – men fortfarande lika mycket äventyr. Löruddens finaste stråk visades upp för de som tagit sig an utmaningen med traillöpning.

Tävlingsarenan i Lörudden låg fint beläget precis vid vattnet. Upploppet gick längs sjöbodarna och efter att ha passerat mållinjen blev alla deltagare dels bjudna på kakbuffé, dels hade man även chansen att få njuta av en lunch på White Guide-meriterade fiskerestaurangen Lörudden. I propagandaväder släppte vi iväg närmare 800 löpare och det var i dessa förhållanden inte svårt att få till en riktig löpfest.

Många sokare visade framfötterna trots avsaknaden av karta och kontroller. Tävlingsdagen började med den kortaste distansen 2,5 km där Alex Andersson med tiden strax under 15 minuter var snabbast till mål. Stafettpinnen gavs vidare till löparna på 5-kilometersbanan som fick njuta ännu mera av den vackra naturen. Den som idag lyckades ta sig genom banan snabbast var Elsa Granholm med en tid strax över 25 minuter. Därefter var det dags för de längre banorna, 10 km och 22 km, som båda startade samtidigt fast på olika startplatser.



Alex Andersson in action!



Elsa Granholm snabbast på 5 km

Huvudklassen 22 km startade vid Norrvikssand sandstrand och efter några hundra meters löpning i sand och vid vattenbrynet fortsatte banan upp i gles tallskog längs mycket teknisk havsnära löpning på vitmossa, berghällar och klappersten. Det här året blev det som sagt inga höga bergstoppar att klättra uppför, men många fina vyer ut över Sundsvalls skärgård kunde ändå erbjudas deltagarna.



Starten på 22 km

I damklassen på längsta banan drog först backracets vinnare Johanna Bygdell iväg tillsammans med några herrar. Hon berättar att när två av de plötsligt drog upp tempot och hon själv hamnade bakom några andra, då blev hon lite stressad. Hon tog sig så småningom förbi och försökte jaga ikapp de som försvann, men att

det tog mycket energi. Under den första mer tekniska delen hade Johanna ändå ungefär 1 minuts ledning, men efter 17 kilometer blev hon ikappsprungen av Maja Falk. Därefter följde banans enda sammanhållande längre sträcka på stig, ett banparti på några kilometer som banläggaren benämnt på kartan som "Sub 4-stig" (med det menade han att de som fortfarande hade pigga ben när man kom dit kunde springa med ett löptempo under 4 min/km). En som hade mycket fart kvar var Maja och även om hon längs den sträckan först visade lite av sin rygg, så ökade hon marginalen stadigt till de övriga damerna i täten. "Jag hade inget att svara med utan det gällde att inte tappa för mycket," förklarar Johanna. Efter sådan lång teknisk löpning var det svårt att ställa om till en sådan snabb del av banan. När även Fanny Borgström dök upp i matchen så blev det riktigt spännande kamp om 2:a och 3:e platsen. – Jag vet hur stark hon är där men tänkte jag skulle försöka ge henne en match, sa Johanna. När det var drygt en halv kilometer kvar till mål var ändå Fanny helt ikapp och hon var tydligt piggare och flöt över klipporna med riktigt lätta steg.



Fanny går förbi Johanna

I herrklassen blev det mindre omkastningar i toppstriden, men däremot en snabb start av Roman Ryapolov och Robbin Kantarp som drog ifrån det övriga startfältet nästan omgående. Roman som förra året vann den längsta klassen fullkomligt överlägset fick idag riktigt hårt motstånd av Robbin. Det räckte tyvärr inte hela vägen. 14 kilometer in i loppet drog Roman upp farten och Robbin orkade inte riktigt följa. Avståndet dem emellan var inte långt, men när snöret mellan dem väl hade brustit så hade Robbin svårt att hålla uppe tempot på egen hand. Det blev till slut nästan 2 minuters marginal mellan de första två. På tredje plats sprang Niklas Nordensson in.



Herrsegraren Roman

Efter målgång kunde arrangörerna verkligen känna sig nöjda när de flesta löparna använde superlativa ord för att beskriva loppet. Tuffast. Vackrast. Mest tekniskt. Bästa vädret. "Och vilket utbud på vätskestationerna!" Och en extra stor eloge till tävlingsledaren David Holmberg, från en löpare som efter loppet sa "Det var bana i en riktig David-klass".

Publiksporten Sprintstafett

2 juni 2019

Kategorier: Barn och Ungdom

Etiketter: fotoreportage, SM, SOK Elit, sprintorientering



Den här helgen gick sprint-SM av stapeln i Hudiksvall. Sundsvalls OK hade en trupp med 15 löpare som letade sig fram genom gatorna och innegårdarna i centrala Hudiksvall.

Efter två rafflande dagar med individuella tävlingar var det dags för sprintstafett på söndag. Glädjande med att SM-tävlingarna går så nära Sundsvall i år, är att då kom det flera fans dit för att heja på lagen på den fina soliga dagen.

Man skulle kunna säga att sprintstafetten är en av de mest publikvänliga orienteringsgrenarna. Mycket som händer under kort tid, samtidigt som det går lätt att överskåda tävlingen. Arrangörerna hade fått till en varvning genom arenan och på de längre sträckorna ytterligare en fin publikkontroll, så att klubbkompisarna fick heja ordentligt.

Stafetten har fyra sträckor som springs dam-herr-herr-dam. Samling och karantän ligger en bit bort, så de som skulle tävla hölls borta från växlingsområdet och lotsas sträcka för sträcka från karantän till växlingsområdet en kvart före sin start. Tävlade får när de kommer fram till växlingsområdet sin karta att själv hålla reda på och hålla ihoprullad i handen tills det är dags för att springa. När växling skett genom handklapp tillåts man riva bort tejpens och öppna kartan samtidigt som man rusar med full fart mot startpunkten... Resten finns i bilder:



Starten har gått!



Hej! Klacken



Frida håller sig fint i täten



Många lokalbor kom också för att beundra våra löpare. Hanna kämpar på första sträckan.



Gustav är laddad



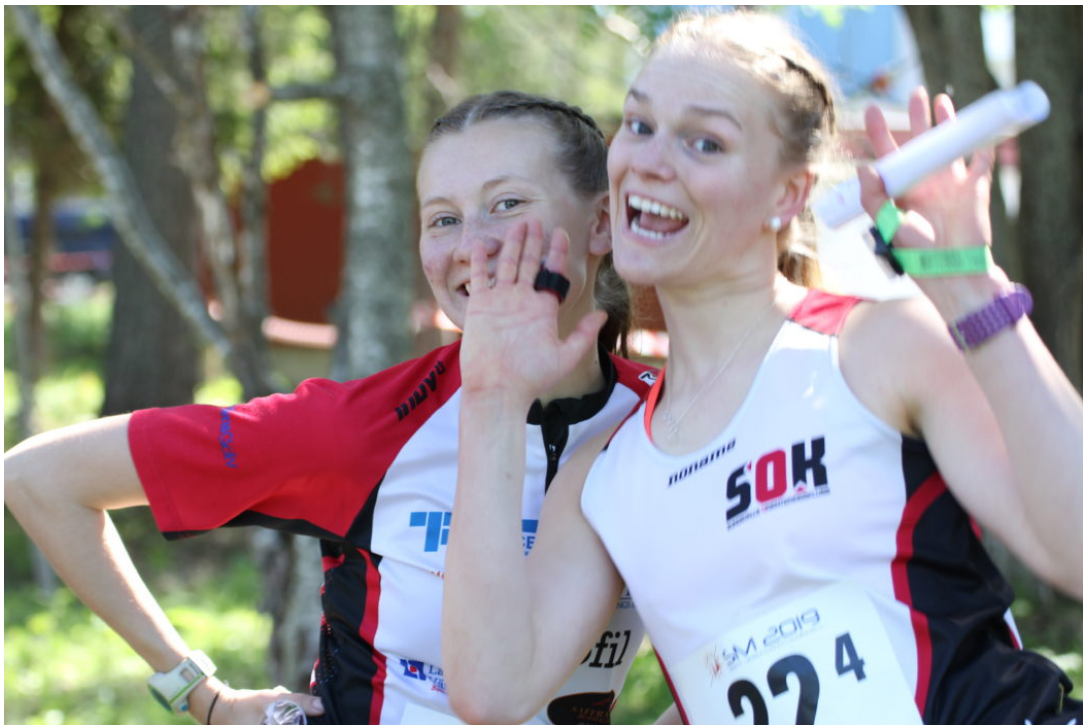
Hannes närmar sig publikkontrollen



Axel på väg till växlingen



Anders tar en genväg på parkeringen



Sista sträckans löpare har humöret på topp



Efteråt blev det kartanalys och picknick i solen.



Sträcka 2 och 3.

Resultat finns här.

Fler bilder finns här.

Pod-tips för långpasset

5 juli 2019

Kategorier: Barn och Ungdom

De allra flesta långpass är för mig en njutning, en liten stund för mig själv då jag är ute i skogen och lyssnar på fåglarnas kvitter, vindens brusande i trädkropparna men framförallt tystnaden. Men så idylliskt vet vi ju alla att det inte är varje gång man tränar och ibland behövs det ett litet extra knep för att orka beta av de 20 kilometrarna planeringen förespråkar. Därför kommer här en lista på mina bästa podtips:

Brott och straff

- *Spår*: Undersökande journalistik av toppklass. Varje säsong granskas ett svenskt brottsfall med kontroversiella domar. Bland annat friades den morddömde Kaj Linna baserat på bevis *Spårgrävde* fram.
- *Vad blir det för mord*: Komikerna Johanna Wagrell och Elinor Svensson går igenom kända mordfall med en humoristisk approach, vilket enligt dem är enda sättet att hantera misären i världen.
- *My favourite murder*: Den amerikanska föregångaren till *Vad blir det för mord*. Lika mörk och lika rolig som den svenska versionen.

Humor

- *Mammas Nya Kille*: Norrländsk humor när den är som bäst. Gruppen Klungan och deras klassiska karaktärer genererar många skratt under regniga långpass.
- *My Dad Wrote a Porno*: Pinsamt till 100%. Jamie Morton upptäckte för ett par år sedan att hans pappa skrivit en serie erotiska romaner som en reaktion på boken *Fifty Shades of Grey*. Resultatet var inte särdeles erotiskt, men desto roligare. I varje avsnitt läser upp han upp ett kapitel för sina kompisar som får agera recensenter.
- *På Minuten*: Klassiskt P1-program där kända komikerna får spontan-berätta historier på en minut utan att upprepa sig, tveka, fransa ut i kanten, lämna ämnet eller lokalen. Kaosartat och otroligt underhållande.

Spänning

- *P3 Historia*: Informativt och intressant. Varje avsnitt fokuserar på en historisk person och dess betydelse.
- *Serial*: En spännande amerikansk podcast med olika teman varje säsong. Vi får bland annat följa en morddömd som hävdar att han är oskyldig och en soldat som hölls fången i Afghanistan.

Med tanke på att denna sommaren verkar bli blötare och burrigare än förra årets hoppas jag att dessa tips ska vara användbara. Glad sommar från Info-kommittén!



Loffelunken 2019

18 september 2019

Kategorier: Barn och Ungdom, Resa, Tävling



När MOF förra helgen arrangerade höstens traditionsenliga barn- och ungdomsresa till Östersund handlade mycket, som sig bör, om barn med benen fulla av spring. Och tur var nog att resans nästan 100 deltagare tycktes fulltankade med energi, för även om lördagens individuella tävling "Loffelunken" och söndagens stafett "Älgjakten" krävde sitt, så är frågan om inte än mer energi lades på helgens alla övriga ingredienser... Det var nämligen med en häpnadsväckande hastighet som ivriga barn tog sig upp till bussens oomtvistat bästa platser varje gång Janne öppnade busstdörrarna. Likaså var det grymt snabba barn som stormade in på det för lördagskvällen abonnerade Storsjöbadet och sedan skapade svallvågor som förmodligen fortfarande rullar över poolkanterna. Det var dessutom starka barn som snabbt ilade 55 höjdmeter upp till tacomiddagen på restaurang Arctura, högst uppe i "termosen" vid Östersunds skidstadion. Och inte minst var det mycket angelägna barn som drivna av veckors hotellfrukostlängtan tömde bufféns pannkakstråg och Nutellaburkar så fort att vi andra funderade på om de någonsin hade funnits. Och just det, vem kunde ana att våra ungdomar var så snabba på att åka kontorsstol i en skolkorridor sent på kvällen?



Ut på egna äventyr!



Vid närmare eftertanke kan nog svallvågorna ha skapats av fler än våra ungdomar...

Helgens resa vände sig till Medelpads alla orienteringsbarn och -ungdomar, med en liten extra tanke om att försöka få med de familjer som tidigare kanske inte provat på tävlingar eller tävlingsresor. Förhoppningen är att resan ska ge mersmak och en längtan efter fler äventyr i klubbens regi, och vad är då viktigare än de skratt och varma magar som lite kontorsstolsrally och pannkakor ger? Men vi fick också se flera barn (och föräldrar!) som för första gången provade att springa själva på en tävling, mer rutinerade ungdomar som med fina resultat utmanade sig själva och sina jämtländska och norska konkurrenter, och inte minst en stafettglädje som värmde i Östersundrusket!



Starten på söndagens Älgjakt. Medelpad hade 6 ungdoms/vuxenlag och 3 föräldralag med.

Låter det som att vi haft en rolig helg? Det hade vi! Varmt välkommen att hänga med nästa år!



Elisabet växlar ut till Håkan på sista sträckan.



Medelpads lag 4 lyckades bäst och knep en fin tredje plats på Älgjakten.

