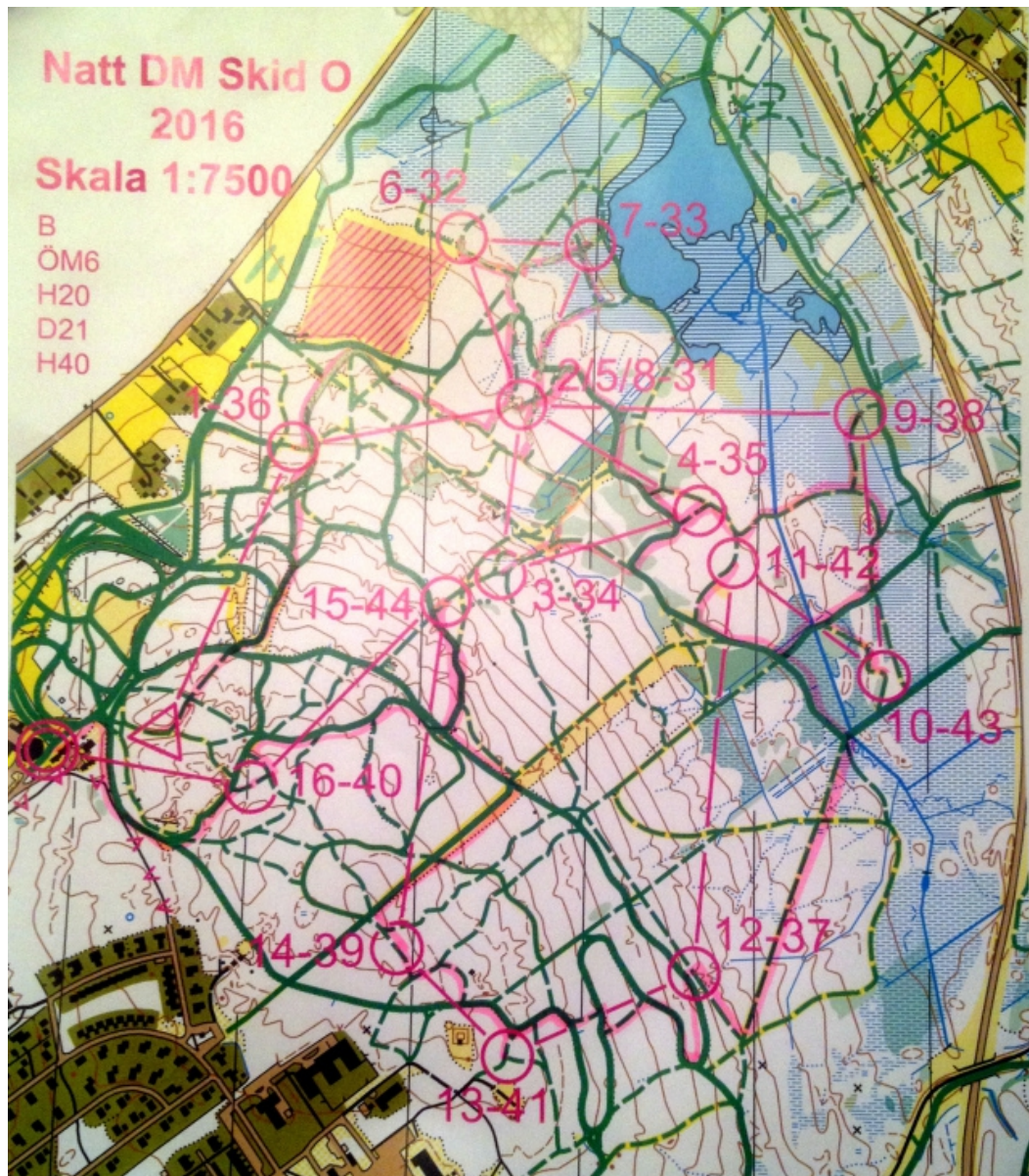


ÖOK-NYTT

Nr 1 2016



SKIDORIENTERING, KANSKE DET
GALNASTE SOM FINNS?

Läs mer på sid.

Redaktionens ruta

Nästa nummer utkommer i december 2015

Välkomna med texter (gärna utan tabbar, indragningar och extra mellanslag)

och med bilder. / Lars-Erik och Erik.

Nyttiga kontakter i ÖOK

Ordförande	Ola Lindgren ola.lindgren@olskog.se	0730-835062
Sekreterare	Camilla Hamberg hamberg.camilla@gmail.com	070-2696438
Kassör	Lars-Erik Gahlin le.gahlin@gmail.com	070-3507352
Arr.kom.ordf. 9736347	Marcus Amrén m.amren@gmail.com	5541787, 070-
Trivselkom. 070-5138081	Malin Sjöblom	13 06 20, malinsjoblom@yahoo.se
Ungd.kom.ordf. 015100	Britta Brännström britta.brannstrom@gmail.com	860 77, 0738-

Bidrag till tidningen kan skickas till: erik.willen@jgy.se

Klubbens hemsida: www.ostersundsok.se

Postgironummer: 71 95 73 – 8

Klubbadress: c/o Gahlin

Hallonvägen 7

831 62 Östersund

Skidorientering, kanske det galnaste som finns?

Ser det bara helt galet ut på kartan? Svaret är att det är galet kul. Ett gytter av skoterspår, huller om buller, ibland lite bredare skidspår, men oftast inte :)

Streckat grönt = skoterspår. Heldraget = skidspår

Det är alltid lika spännande att skidorientera. Som ni kan tänka er är det en hel del komponenter att ta hänsyn till, kartställ, skidor, stavar, stämpelenhet, smala skoterspår... Denna gång var det dessutom säsongspremiär för min del, med distriktsmästerskap i grenen nattorientering. Detta innebar för mig en rejäl ringrostighet och att även ta hänsyn till mörkret.

Det är synd, men det är alldeles för få som dyker upp på ett sånt här fantastiskt välordnat arrangemang. Ja det är ju en sjukt smal sport som kräver lite av allt möjligt av teknisk förmåga för att få ihop det, men jäklar vad skoj det är.

Östersunds OK har två personer som formligen sprutar ur sig arrangemang av olika orienteringsslag. Lasse Gahlin och Torgny Pettersson, de ritar kartor, lägger banor, kör runt med skoter å drar upp alla spår samt gps-trackar dessa för att få in korrekta spår på kartan, sätter ut kontroller... och dessutom står de där på varje arrangemang och fixar tidtagning och resultatpresentation. Och inte bara nån gång per år utan hela vintern i form av DM och cuper eller träningar. Även barmarkstid är det en strid ström av orienteringsarrangemang. Ja alltså inte bara sommartid utan redan i mars börjas det springas i snön runt om i stan för att sen inta parkerna och till sist skogarna när snön smält bort... Ja jag är imponerad av deras motivation och hängivenhet!

Denna tisdagskväll var inget undantag. Lasse och Torgny står där och fixar biffen. Bara att registrera sig och få en karta å sen sticka iväg. Jag fick även med mig två helt färska skidorienterings-rookies. De springer vanligtvis en lättare form av orientering och skejtar en hel del. Men nu blev det plötsligt och oväntat premiär i skidO för Martin och Ullis. Lasse tog hand om dem medan jag skidade iväg till starten. Redan där blev jag påmind om min ringrostighet, var skulle jag ha min stämpelenhet!? Jag såg på de andra att de hade nålat fast den på vanten eftersom det inte gick att linda runt den runt fingret som vanligt. Ja, det blev till å linda runt den runt handleden så gott det gick, utan nål, och med ett evigt flängande längs hela banan. Banan gick på ÖSK och första kontrollen var rakt nerför sluttningen så det var bara att spätta på. Efter det vidtog ett myller av skoterspår. Och det kräver sin skidteknik. Det är svårt att skejta på skoterspår på platten så det var nästan stört omöjligt att göra det

i uppförslut. Tekniken jag försöker anamma kan liknas vid hugg-hugg-sprätt-sprätt. Alltså korta staktag med små skejtsprätt med ett ben, i hööög frekvens. Är man ringrostig är det inte helt lätt att få ihop motoriken och har man aldrig gjort det tidigare så är det liksom rätt svårt. Efter ett tag med okoordinerat sprättande i uppförbackar och fastnade skidspetsar tänkte jag att mina vänner kommer döda mig efteråt. Om de ens kommer i mål.

Jag kom in i det efter ett tag och då är det bara så sjukt skoj. Alla skoterspår som är sladdade och släta i en vindlande labyrinth och det är som att åka bergochdalbana eller sådan där äventyrsskidåkning i skog som jag själv gjorde som barn. Om någon tänker att det är svårt att orientera med kartställ på bröstet och stavar i högsta hugg så kan just den skidtekniska biten vara klurig, men orienteringen tycker jag är lättare än vid vanlig skogsorientering. Man åker bara på spåren, dvs det är som att orientera på stigar. Utmaningen ligger i att hålla reda på alla korsningar till höger och vänster och att åka fort. I mål är jag rätt nöjd ändå, inga orienteringsmissar men en hel del teknikstrul, men det var attans kul!

Efter ett tag dyker dem upp. Och de är överpeppade! Väldigt oväntat, men de hade kanske upplevt samma sak som jag :) Till Ullis förtjusning vann hon och Martin var tvåa. I min klass D21 vad det bara jag. Den stora klassrepresentationen stod de härliga H60-gubbsen för.

På lördag och söndag (27 o 28) är det återigen ett skid-O-arrangemang på ÖSK. Denna gång DM i sprint och långdistans. För den som är sugen på en galen upplevelse kan man komma dit med sina skidor, skejt eller klassiskt spelar ingen roll. Kartställ finns att låna och anmälan kan göras på plats.

/ Cecilia Thomasson

Klubbhelg i Norge 4-5 juni

I år finns ett jättebra tillfälle att orientera i vårt granndistrikt i väster. Verdal OK ordnar en tvådagars tävling med mellandistans 4 juni och långdistans 5 juni. Samma TC båda dagarna, ca 15 km N om Verdal (se eventor.orientering.no). Den 6 juni är helgdag i Sverige, så då kan man stanna en extra dag och turista eller kanske träna på några fasta kontroller.

Denna helg blir en av två "klubbhelger" i år, den andra är NM i Lycksele 12-14 augusti. Med klubbhelg menas att det är en tävlingshelg då vi vill samla så många som möjligt av våra aktiva till bra tävlingar och social samvaro. Det finns en del pengar avsatta i budgeten vilket åtminstone räcker till fria anmälningsavgifter även för vuxna. Vi kommer även att försöka hitta gemensamt logi, om möjligt till subventionerad kostnad. Vi kommer att samordna resan så att även de som saknar tillgång till bil kan åka med. Mer info kommer, boka in dagarna så länge!

/Ola Lindgren/

Innehåll nr 1 2016

3	Ledaren
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
13	
14	
15	
16	
17	
18	