

K TLETTER

#1 2009

REDAKTÖR: STINA BANCK.

MEDARBETARE I DETTA NUMMER: PERNILLA NILSSON, RICKARD SEGER, PONTUS BERGSTRÖM, MALIN VEDIN, ANDERS LINDBERG, TINA ERIKSSON, ANDERS DAHLIN, JOHAN BJÖRKLUND.



STORT NUBBETEST

**KTH-MÄSTERSKAP LAPPIS OPEN TEAMSPRINT
URSVIK ULTRA PÅSKLÄGER SPRINT-KM I KUNGLIG TERRÄNG
ÖL-ÖL & VÅRFEST LIKA SOM BÄR KORSORD**

Redaktörens rader

Herregud, vad man kan sakna Stockholm! KOT-träningarna, vännerna, joggingturerna längs Djurgårdsbrunnsviken, att strosa i sin egen lilla lägenhet, äta skaldjurpasta på Vasas. Ja, ibland saknar jag till och med att somna till ljudet av den tungt trafikerade Lidingövägen. Konstigt men sant. Det har snart gått ett år sedan jag började jobba i Skövde men än har jag inte glömt Er, ska ni veta.

Jag hoppas få se många KOT:are på Jukola, eller varför inte på O-ringen som i år går av stapeln i en av mina absoluta favoritstäder – Eksjö! Vad Ni än har för planer önskar jag Er alla en underbaaaaaar sommar!



Stina Banck

Ordföranden har ordet

Hälsningar från Berlin

Först vill jag bara berömma Malin för sina insatser som ordförande. Du har gjort ett riktigt bra jobb och jag har mycket att lära mig av dig :) Det var kanske inte det mest förväntade, att det var jag som skulle bli KOT:s ordförande det här året. Jag hoppas att jag kan bevisa att jag är rätt person för posten. Men det är ju inte jag som är föreningen. Det är ni. Det är alltså upp till oss alla att se till att KOT är och blir den föreningen vi vill ha! Nog med allvarsprat...

Jag trodde aldrig att vintern skulle ta slut. Det kändes som snön skulle ligga kvar för alltid. Men sen blev det ändå april och pang, så var det vår! Och vilken härlig vår vi har haft! Att springa intervaller när backen är täckt med vitsippor gör mig så varm att jag knappt märker hur jobbigt det är. Kvalitetsträning kallas det :)

Tyvärr går ju våren alldeles för snabbt, speciellt när man måste tentaplugga i stället för att njuta av den. Därför tycker jag, att ni alla ska försöka njuta av sommaren så mycket som möjligt i stället. Svensk sommar är ju något av det bästa som världen har att erbjuda! Ladda upp ordentligt i sommar nu, så kör vi i höst igen!



Tina Eriksson

KTH-mästarna korade

Den 2 april avgjordes KTH-mästerskapen. Vädret var fint och löparna gillade den lättsprungna skogen och banorna som Pober lagt. Kanske blev inte uteliggaren så glad, när han fick så många besökare... Segrade gjorde i alla fall Sofia Adolfsson och Erik Ivarsson Sandberg. Grattis!

Resultat KTH-mästerskapet 2009

<i>Damer</i>	<i>Tid</i>	<i>Herrar</i>	<i>Tid</i>
1. Sofia Adolfsson	34:25	1. Erik Ivarsson Sandberg	37:03
2. Sofia Törnqvist	36:35	2. Andrea Bruno	37:59
3. Ida Hedman	45:30	3. Emil Hyttinen	40:53
4. Christina Westermark	56:36	4. Rickard Seger	42:16
5. Emelie Berglund	65:49	5. Ludvig Billström	58:25
Frida Holmberg	Utgått	6. Hans Eriksson	66:24
		7. Oscar Lindgren	66:35
		Martin Jakobsson	Utgått



Tina Eriksson

Rapport från årsmötet

Årets årsmöte lockade 13 deltagare. Kanske var det mötet som lockade, kanske var det semlorna som Maria bakat... Dom var jättegoda, tack så mycket! Mötet avhandlades utan några krångligheter. Här borde det stå något om verksamhetsberättelsen, men det var väldigt länge sen mötet var... Värt att veta är att medlemsavgiften är oförändrad på 60 kr.

Förtroendevalda blev:

Styrelsen

Ordförande: Tina Eriksson

Sekreterare: Kristina Aspvall

Kassör: Pontus Bergström

Info och materialansvarig: Hans Eriksson

Träningsansvarig: Rickard Seger

Festansvarig: Johan Axelsson

Kotletter-redaktör: Stina Banck

Övrigt

Revisor: Anders Lindberg

Revisorsuppleant: Pernilla Nilsson

Valberedning: Malin Vedin och Gustav Lidén

Informationskommitté: Pontus Bergström

FotoPer: Johan Björklund, Per Andersson

Träningskommitté: Anders Lindberg, Pontus Bergström, Malin Vedin

MästerskapsMats: Tina Eriksson

TisdagsTomte: Malin Vedin

PlojPelle: Vakant

KOTcupsKalle: Anders Lindberg

Festkommitté: Rickard Seger, Stina Banck, Malin Vedin

KOTletterkommitté: Vakant



Tina Eriksson

Ett lag och tre ensamvargar i Ursvik Ultra

75 km. Mitt i natten i början av april. Det här är Vb:s story.

Bakgrund

När jag första gången anmälde mig till Marathon var det för att få en utmaning och se hur långt jag egentligen orkade springa. Det gick ganska bra och blev mer av en tävling än en utmaning att ta sig i mål. Det var år 2002. Efter det började jag titta efter andra utmaningar och jag fick upp ögonen för Ursvik Ultra. Det borde ju vara en lämplig utmaning på lagom avstånd från Lappis. Åren gick och tanken på Ursvik Ultra fanns i bakhuvudet. Tyvärr krockade det alltid med vårens orienteringskavlar.

År 2008 var budkavleintresset i Bajen lågt och UU passade in i planeringen. Under senvintern förberedde vi oss och sprang bland annat tre varv på det aktuella spåret. Så förberedelserna var ganska bra och jag anmälde mig i 75 km-klassen. Tyvärr kom det sig så att disputation blev inplanerad ungefär 48h efter planerad målgång. Därför kändes det dumdrigt att ge sig ut och springa en hel natt. Min 75 km-anmälan förvandlades till en stafett-anmälan och en förstasträcka i denna. Att känna på banan och stämningen gjorde mig inte avskräckt på att springa hela i alla fall.

Inför loppet

Nu till i år, jag var återigen anmäld. Någorlunda vältränad. Förra året sprang vi ju den längre sträckan från Nikkaloukta till Abisko vilket gjorde att fokus hade flyttats något från "ta sig i mål" till "habil tid". 1 h/mil vilket ger 7,30 tyckte jag var ett lämpligt och inte helt orealistiskt mål även om det är en bra tid. Inför loppet hade jag som ålderman givetvis en handfull skador och skavanker att klaga på, men annars var jag väl förberedd.

Loppet

Helt plötsligt står man där och det finns ingen återvändo. Starten går och 75 km på mestadels stig väntar. Kallt, mörkt, blött och ensamt. Inledningsvis gick det ganska fort, en hastig blick på min nyvunna vän Garmin sade 4,06/km vilket ju är orealistiskt fort för i princip alla i hela världen. En hastig blick lite senare gav 4,30/km, fortfarande snabbt. Det hindrade inte Pober och Rickard att försvinna i fjärran tillsammans med ganska många fler. Jag hamnade men en professor i molekylär biomedicin som vi tävlade mot till Abisko förra sommaren. Jag tänkte att det borde vara en av startfältets bästa och mest rutinerade ryggar. I en liten backe lät han sig inte stressas utan promenerade upp. Rutinerat reflekterade jag. Vi sprang tillsammans fram till ca 10 km då jag kom ifatt Pober. Det var trevligt med lite sällskap. Tyvärr behövde Pober snart gå på toaletten och jag blev ensam.

Vid varvningen tankades vätskeblåsan och jag begav mig ut på ett varv till. Sprang och funderade på hur långt batteriet skulle räcka egentligen. Jag hade kontrollerat mitt eget men det jag sprang med nu var ett inlånat, med något färre amperetimmar och det såg lite äldre ut. När ljuset blir svagare är man först inte säker om det verkligen är så eller om det är ögonen som blir dimmiga. Till slut stod det tämligen klart att ljuset var på väg att ta slut efter drygt halva andra varvet. Möjligheten att

vänta in någon med lyse finns ju alltid men är inget drömscenario. Det är ju tävling. Hur som helst lyckades jag i sista stund spurta ifatt en tjej (!) och sprang i hennes ljus vid hennes sida tills det blev elljusspår sista 2,5km. De där kilometrarna elljusspår var nog kanske de mest mentalt jobbiga då det kändes som om man stod still, började bli sliten och hade fruktansvärt långt kvar.

Vid varvning blev det nytt batteri och ny vätska. Jag hade sprungit ganska fort, 79+86 minuter, men var redan en kvart efter Rickard som låg i täten. Det tredje varvet arbetes av på 93 minuter. Lite långsammare men ingen fara. Det kändes ganska bra, därmed visste jag att jag skulle orka ett varv till och troligtvis kämpa mig igenom det sista. Så nu var jag så gott som i mål. Bara 30 kvar!

Det 4:e varvet blev förvisso det långsammaste och hoppet om att klara 7,30 försvann. Återigen tog batteriet slut, tack och lov var det alldeles i gryningen så det gick hyfsat ändå. Den sista varvningen innebar återigen efterlängtdad återhämtning och utbyte av lite umgänge innan det var dags för det sista varvet. Kroppen kändes nog ganska hyfsat ändå. Men mot slutet var min värsta mardröm att jag skulle komma ihop med någon och bli tvungen att spurta. Jag var nöjd där jag låg och ville bara transportera in min slitna kropp i mål. Jag närmade mig några och tvekade nästan på att springa ikapp för att slippa spurta. Det visade sig att de var ute på ett tidigare varv. Skönt. Så till slut kunde jag ohotad "spurta" i mål. Ganska sliten, tämligen nöjd. 7,38 blev slut resultatet.

Vid en närmare analys visade det sig att jag tillbringade hela 12 minuter i "depå" i samband med varvningarna. Det var lite för trevligt och behagligt att stå still där för att det skulle gå fort. Tyvärr räknas ju den tiden in i sluttiden. En sjunde plats blev det. 75 minuter efter en galningen som vann. Rickard var med i täten i fyra varv, på det sista varvet visade han mänskliga drag och hade 90 minuter medan galningen tassade runt på 74 min. Pober räserspurtade in i mål 24 minuter efter mig på en 10:e plats. Bra även det! 32 personer tog sig runt, 10 bröt. Det fanns även ett KOT-lag i rörelse under natten. En slutgiltig 5:e plats blev det för dem. Lansen visade sig duktig och var först tillbaka av alla på första sträckan.

Så, om jag vill göra det igen? Kanske, så där jättekul är det väl inte att springa 5 stycken 15 km varv på en lerig stig mitt i natten. Men om jag någon gång i framtiden känner mig grymt vältränad samt blir utmanad, så varför inte? Eller andra nya utmaningar? Längre, högre, hårdare, tuffare?



Johan "Vb" Björklund

Resultat

75 kilometer

1. Daniel Hansson 6.23
2. Skåne Rickard 6.39
7. Vb 7.38
10. Pober 8.02
32. Johan Liljestränd 11.02

Fullständiga resultat, inklusive varvtider:

<http://ursvikultra.stockholmmultisport.se>

Sprint-KM i sessans trädgård

KOT:s sprint-KM gick också i år vid en etapp ett av Stockholm City Cup. Denna gång var det den första etappen, som gick i kronprinsessans blivande trädgård Hagaparken, som utsetts till klubbmästerskap. Efter att dagen innan sprungit en seriös sprintträning på Lappis hoppades vi vara väl förberedda på det som väntade.

Efter en cykeltur dit och lite uppvärmning med Pober var det dags att starta. Blev som vanligt en chock för kroppen att springa iväg så fort det går, men är det sprint så är det och snart kommer kroppen igång. Då kommer nästa svårighet, man ska ju orientera samtidigt som man far fram som en däre genom skogen.

Eftersom det vi sprang i kallades park hade jag förväntat mig lite parkterräng med klippta gräsmattor, statyer och fontäner, men se, vi sprang ju mest runt i skogen till min förvåning. På något sätt gick det i alla fall att springa även där och även om det slösades lite med löpstyrkan på någon extrasväng så räckte det till en andraplats för mig.

Sprintmästare blev Erik Ivarsson Sandberg och Sofia Adolfsson. Uppslutningen bland KOT:arna var god med 16 startande, dock kan det nämnas att damklassen, kanske för första gången i historien, hade fler deltagare än herrklassen!



Rickard "Skåne" Seger

Resultat

Damer

1. Sofia Adolfsson 17:29
2. Sofia Törnqvist 17:30
3. Tina Eriksson 18:04
4. Stina Banck 18:23
5. Pernilla Nilsson 19:12
6. Malin Vedin 21:38
7. Fredrika Vångell 22:49
8. Maria Nymark 27:00
9. Christina Westermark 28:49

Herrar

1. Erik Ivarsson Sandberg 17:05
2. Rickard Seger 17:29
3. Pontus Bergström 18:53
4. Emil Hyttinen 19:47
5. Johan Axelsson 20:38
6. Björn Löfroth 22:38
7. Elie Racce 26:50

Favorit i repris – KOT:s påskläger

Efter att ha packat in all packning på Öregrundsgatan blev nästa packningsstopp vid Östra station där Pontus väntade. Ostoppat gick sedan färden ner till Norrköping och vår sista passagerare hämtades upp för färd ner mot Skåne. Mörkret hade lagt sig då vi nådde familjen Segers hus och som tidigare besök blev det en fikastund innan vi åkte till huset i skogen där vi skulle bo under vår Påskhelg.

Träning 1 – Solen sken och fåglarna kvittrade då vi efter en stor frukost hämtade lillebror Seger och åkte till kusten söder om Båstad. Med kamerorna i högsta hugg sprangs det lika mycket som det togs bilder. Efter ca två timmars springande, gående, klättrande och fotande var vi åter tillbaka vid bilen nöjda och glada.

Tävling dag 1 – På krokiga vägar genom den Skånskterrängen bar bilen iväg. Med Rickard i baksätet vägvisande Anders varannan höger och vänster. Tävlingen visade sig vara på samma plats som jag, Anders och Rickard stannade för lunch förra sommaren. Jag startade hyggligt tidigt och sprang min bana, duschade, fikade och satt i solen för att vänta på de andra. Kristina som inte sprang denna dag var redan på TC och sakta men säkert kom också Anders och Rickard. Pontus som startade sist av alla hann inte komma i mål innan TC packades ihop. Arrangörerna hade rivit målportalen men fick resa den en extra gång när Pontus kom.

Dag 2 – Vädret var inte lika upplyftande denna dag, men tävlingen genomfördes även i sämre väder. Elitserietävling i Norra Rörum med över 200 stycken i herrelitklassen. Jag tyckte att vi sprang bra alle hopa. Jag har egentligen inge speciellt att skriva om denna tävlingsdag.

Träning 2 – Med bokskog precis utan för fönstret blev det terrängen och platsen för det andra träningspasset. Vädret var inget att klaga på så det skulle bli en trevlig tur. Men träningen tog slut snabbt för mig. Jag vrickade foten efter bara tio minuters löpning. Sur som ättika var jag då kroppen kändes pigg och terrängen var ljuvlig. Det var bara att halta tillbaka och packa sina saker för att åka hem på eftermiddagen.

Vi bodde i en gammal skola som nu hyrdes ut som fetslokal eller liknande. På övervåningen fanns två rum med sängar där vi sov samtliga nätter. Undervåningen var uppdelad i två rum, ett större som var skolsalen tidigare och det andra fungerade nu som kök och matsal. På Påskafton åt vi en Påskmiddag med allt man kan önska sig till Påsk. Ägg, sil, köttbullar, must, öl och "grisetaskorv". Det bästa enligt min mening var tårta-dagen, min födelsedag. Det sjöngs, jag fick paket och vi bakade en mycket god tårta med en stor chokladpåskhare i mitten. Summerat var det ett lyckat Påskläger även detta år. Jag vill med detta avsluta och hoppas att även nästa år ska kunna ha ett läger med kanske fler deltagare.



Malin Vedin

Lappis Open 2009 – Minutmetertävlingen

I år var det Malins och min tur att arrangera KOT-tävlingen Lappis Open. Lappis Open är tävlingen som avgörs samma dag som årsmötet i KOT hålls. Årets Lappis Open avgjordes den 3 februari. Om jag ska vara ärlig, och det ska man, så har jag slängt resultaten från tävlingen och minnet är kort och dåligt. Troligen beror det dåliga minnet på den spänning och nervositet som varje år byggs upp inför årsmötet, vem ska bli vad och vem som inte får vara med osv. Så ursäkta för att jag inte vet något om den tävling jag själv arrangerade. Långt bak i huvud minns jag dock detta:

– Vår bana var av såkallad klocktyp och tävlingen hette minutmetertävlingen. Det gick ut på att utifrån klockans mitt, som fanns på kartan, springa till en kontroll som låg X minuter och Y meter från mitten. Då banläggarna hade bristande kunskap och noggrannhet i klock- och mätkunskap gav detta en ytterligare dimension till tävlingen, nämligen slumpen.

– Detta slumpmoment uppskattades inte av alla och framförallt klarade inte alla att hitta alla kontroller. Vilket torde vara ett bra betyg för banläggarna(?). Både Skåne och Pober var i ledningen när sista kontrollen på Lappkärrsberget skulle tas. Detta gick sämre än sämst och ingen kontroll hittades, arga och besvikna kom de två tillbaka och nämnde något om att arrangörerna inte kunde klockan och inte kunde mäta. Men som vana arrangörer av diverse större orienteringsarrangemang slog vi självfallet ifrån oss alla protester.

– Segrade i herrklassen gjorde en utomssockens löpare, nämligen en Vilsen själ vid namn Jerk, tvåa och den första riktiga KOT:aren var Emil. Men då ingen av dessa deltog på årsmötet fick vår italienska vän Andrea äta den gigantiska semlan. I damklassen vann Pillan. Hon visste dock värdet av en stabil middag bestående av en vetebulle fylld med mandelmassa och grädde.

För att fylla ut texten lite kan jag även recensera årsmötet. Först bjöds det på semlor, UTAN rosa grädde. Men det gick ned utan problem. Senare bjöds det till heta diskussioner när föregående styrelsen skulle förklara vad de gjort under året. Men tillslut gav alla med sig och styrelsen fick ansvarsfrihet för allt. Vidare valdes en ny styrelse, med bl.a. ny ordförande och festansvarig. Mötet får väl godkänt då det gick både snabbt och smidigt. Det blir dock inte MVG då revisorn Borsof inte var där och redogjorde för räkenskaperna han granskat. Dock författade han en ypperlig revisionsberättelse så långt från hans vanliga hälsingemål man kan komma.

Nä nu går jag och hänger tvätt. Ses i höst!
Mage och tår – skavsår



Anders "Lansen Laser" Lindberg



Då detta var den relativt nystartade chillklubbens första arrangemang var förväntningarna på arrangemanget höga. Anmälningarna strömmade in, både hemmaterräng-kåta KOT:are och orienterare från övriga länet var nyfikna på den nya klubben.

Det skulle visa sig att tävlingen höll högsta klass. Det fanns kartplank, tunnelbana, ölservering och mkt annat för att tillfredställa de långväga gästerna. För KOT blev det en dag i skugga bakom kombinationslagen, många "team" hade köpts ihop á la Chelsea-vis långt innan tävlingsdagen, men inte hängde vi läpp för det (vi var väl bortsett från att KOT förenar oss ganska många kombinationslag med... dock mer korpen-nivå än Chelsea...).

Pober och Skåne sprintade på lätta steg in på en hedrande 6e plats, 6.38 efter segrarna. Stina och Johan slog vad om vem av Anders o Pontus som skulle vara först på första. Minns inte vem som höll på vem och vem som vann och vad som vanns, det jag minns är att ett gäng glada KOT:are spatserade till lappis och drack bira i bastun efter målgång.

Summa summarum får Centrum OK 4 av 5 valrossar för sitt eminenta debutarrangemang. Stort plus för ölförsäljningen, minus för uppförs-upplopp, vilket gör att man ser oförskämt seg ut. Med detta i ryggsäcken kommer säkert Centrum OK erbjuda ett topparrangemang även nästa år! =)



Pernilla "Pillan" Nilsson

KOT TESTAR: Snabba skor

KOT:s testpanel har testat olika typer av tränings- och tävlingsskor. Extra väl har Inov-8 granskats. Denna gång var det inga besvikelser – alla skor höll måttet.

Typ: OL-Sko

Märke: Walsh

Modell: Elite Trainer

Färg: Blå/Gul

Inköpställe å pris: Litepac.com, 995 kr

Vikt: 268 gram (strl 8)

Användningsområde: Löpning i obanad terräng, (orientering)



Läst: smal

Sula: Walsh har en sula bestående av många pyramidformade gummidobbar. Sulan är hellimmad, alltså inte limmad bara längs kanterna som en del ol-skor och riskerar därför inte att lossna som sulan gör på en del ol-skor.



Ovandel: Ovandelen är sydd av ett enda stycke som fördelar trycket på foten jämt och bra, inte en massa smådetaljer, nät och sömmar som riskerar att gå sönder. Hela ovandelen är lätt polstrad och behaglig mot foten.

Underlag vid testning: Berg, skog, gräs, grus, stig, gegga, snö.

Resultat av testning: När man har ganska normalbreda fötter och först tar på skon känns den väldigt smal och obekväm. Klarar man att stå ut med detta ett par veckor så formar sig skon perfekt efter foten och sitter utmärkt. Att skon är smal och sitter tight är bra då inte foten kan åka runt i skon när det är ojämnt eller brant där man springer. Greppet är bra så länge marken är mjuk, är det torrt är det bra på hårdare underlag som trä och sten också men blir det blött i terrängen har man naturligtvis ganska dåligt grepp på stock och sten.

Ovandelens polstring är skön men inte ett dugg modern, här har det hänt en del sen dessa skor designades, materialet suger åt sig ganska mycket vatten och torkar långsamt. Även gummit i sulan är ganska omodernt och slits ganska fort i förhållande till hur hårt det är. Vid normalt användande verkar sulan vara utsliten strax innan resten av skon går sönder. Snörena som kommer med skorna är totalt värdelösa då de töjer sig mycket när de blir blöta så skon tappas greppet om foten när de blir utsatta för väta, men byter man till snören av bättre kvalitet fungerar de som de ska.

Skon funkar bra på de flesta underlag, även där det är för hårt för att springa med ståldubbade skor men längre distanser på hårt underlag bör undvikas. De höll ungefär för 6 månader med mycket träning, ungefär lika länge som ett par terrängskor.

Detta är en s-sko utan krusiduller, den är funktionell och slitstark med bra löpkänsla men lider av tung vikt och gammaldags utseende.

Positivt: Slitstark, sitter riktigt bra när den är insprungen, bra löpkänsla, skönare än en traditionell OL-sko.

Negativt: Dåliga originalsnören, obekvämt i början, suger åt sig för mycket vatten, gör mycket svarta märken på golvet om man har dem på sig på fest...

Betyg: 4/5 (som odubbad OL-sko)

Övrigt: Walsh tillverkas i två olika material, ett blått (trainer) som är mjukare och ett svart (xtreme) som är mer slitstarkt. Dessa två modeller finns sedan i både smal (elite) och bred (ultra) läst. Den breda skon känns skön när man provar den, men när man sprungit ett tag med den och särskilt när den blir blöt blir den mycket sladdrig och sitter inte bra längre, men har man extremt breda fötter eller bara ska springa när det är torrt kan det vara ett alternativ.

Angående de olika materialen verkar den minst slitstarka blå skon ändå hålla tillräckligt länge för att man ska hinna slita ut sulan först, så det finns inte någon anledning att ha skon med det mer slitstarka materialet då det är hårdare och mindre bekvämt och dessutom något dyrare.

Typ: Trailrunningsko

Märke: Salomon

Modell: Speedcross 2

Färg: Svart

Inköpställe å pris: Addnature.com, 949kr

Vikt: 290 gram (strl 8)

Användningsområde: stiglöpning, (trailrunning)

Läst: Ganska smal

Sula: Yttersulan består av V-formade dobbar gjorda av ett fiffigt gummi som inte ska bli hårt vid låga temperaturer. Den är nästan lika hög som en traditionell asfaltstrainer i hälen men i övrigt en ganska låg profil på resten av skon. Det är olika hårdhet på dämpningen i höger och vänster halva av hälen för att skapa någon sorts pronationskontroll.

Ovandel: Mjukt material som är polstrat kring vrist och häl, ett fiffigt skydd under snörningen gör att det inte kommer in grus o gegga där. Förstärkt med gummi vid tårna och runt om längs nederdelen. Snörningen är infäst i band av stabilare material som ligger över sidan på skon och håller fast foten. Snörningen är Salomons snabbsnörning så man slipper att knyta.



Underlag vid testning: Berg, skog, gräs, grus, stig, gegga, asfalt, snö.

Resultat av testning: Skon är mjuk och skön så fort man sticker i foten, den underliga dämpningen i hälen känns lite skum i början men efter bara en liten stunds löpning tänker man inte på det alls. Den lite högre hälen med mycket dämpning är för övrigt det första som utmärker sig när man börjar springa, den är något vinglig, men det är nästan som att sväva på moln, så mjuka är de. När man tar i lite känns det lite svampigt då energin som borde ha gått åt till nästa frånskjut i stället försvinner in i dämpningen, men det känns skonsamt för foten och tänker man lite på att ha ett bra löpsteg och inte dunsar ned på hälen när man springer är det inget som besvärar vid längre distanser. Ska man springa kort och fort kan det dock vara en nackdel.

Med sin höjd i hälen känns de inte helt bra att springa i obanad skogsterräng med, men det är de inte heller gjorda för. Det är på brötiga stigar dessa skor kommer till sin rätt, med dämpning i hälen som en tyngre sko och låg profil i framfoten blir den både bekväm och snabb. Sulan ger hyggligt grepp på de flesta underlag då den verkar ganska mjukt och klibbig. Skon är helt perfekt för riktigt långa trailrunninglopp då man annars får gå upp någon viktklass i skor för att få lika mycket komfort, men då släpar man på onödig vikt och förlorar löpkänslan man har i ett par skor under 300 gram. Salomons specialsnörning fungerar mycket bra då det är snabbt och lätt att ändra snörspänningen, något man gör ibland när man springer långt eller mycket uppför och utför. Det första som gick sönder på skorna var tyget över framfoten, sulan blev däremot inte helt utsliten innan överdelen började falla isär, trots det mjuka gummit. De höll ungefär för 6 månader med mycket träning

En sko som är en hyfsad kompromiss till allt möjligt, men bäst till längre distanser på små stigar. Med lite lägre häl hade det varit en fullpoängare för trailrunning.

Positivt: Mycket komfort men ändå löpkänsla, snabbsnörningen.

Negativt: Något svampig dämpning, hög i hälen, något ömtålig överdel vid framfoten.

Betyg: 4/5 (som trailrunningsko)

Typ: Spikskor

Märke: Reebok

Färg: Gula

Inköpställe å pris: Myrorna, 90kr

Vikt: 190g

Sula: Vassa spikar och även vassa plast toppar.

Underlag vid testning: Grusspår runt Stora skuggan, elljusspår vid Lappis.



Resultat av testning: På uppvärmningen kändes skorna först väldigt stela och osköna att använda. Men fötterna vande sig lagom tills att det var dags för första 70-sekundersintervallen. Denna intervall sprangs i en ej tidigare skådad fart, och resulterade i ny rekordsträcka på 70 sekunder.

De efterföljande intervallerna gick dock kortare och kortare, vilket efter analys av sulan måste ha berott på att spikarna och plast sulans toppar slets ner undan för undan. Eventuellt håller spikar och plasticsula längre om skorna används på löparbana med mjukt underlag (ej testat ännu). Vid testets slut var fötter och skor helt anpassade efter varandra, och inget obehag upplevdes då. Nya spikar (dock inte lika långa, men troligen av hårdare metall) kan köpas för 4kr/st.

Expertkommentar: Dom e 25% snabbare, men hade varit ytterligare 5% snabbare om dom varit röda.

Positivt: Väldigt snabba (i alla fall dom första intervallerna..), låter festligt när man springer på hårt underlag, blir tuffa avtryck i gruset, väldigt bekväma vid slutet av rundan, som ett med foten. Priset och utseendet.

Negativt: Enda negativa är att de sylvassa spikarna och även plasttopparna på sulan är så gott som bortnötta efter ett pass. Så blir ju väldigt dyrt om när man måste införskaffa nya skor till varje träningstillfälle.

Betyg: 4.8/5 (som engångs-spiksko)

Typ: OL-Sko

Märke: Inov-8

Modell: X-Talon 212

Färg: Grå med inslag av gul/orange

Inköpställe å pris: OL-specialisten, 1350kr

Sula: Kraftigt mönstrad gummi.

Vikt: 212g

Underlag vid testning: Tallhed, snårskog, fuktiga berg, gärde.

Resultat av testning: Efter att ha klurat ut hur snörningen är tänkt att fungera, så sitter skon skönt på foten. Den känns mjuk och behöver inte springas in. I skogen går den lätt och ger bra grepp. Kan dock vara halkigt på våta hållar och stockar. Eftersom de har låg vikt (även när de är våta) och är mjuka känns det som det går snabbare i skogen jämfört med vanliga tyngre orienteringsskor. Svårt att säga hur bra materialet på sidorna av skon står emot pinnar och vassa stena i skogen, eventuellt är det för klent.

Positivt: Vikten och mjukheten i skon. Verkar inte riskera att bli stela och hårda som slalompjäxor efter en tids orienteringsanvändning.

Negativt: Priset. Lite av designen på sidorna har börjat lossna efter 10h användning

Betyg: Skorna får 4/5 (som odubbad OL- sko)



Typ: OL-Sko

Märke: Inov-8

Modell: X-Talon 212

Färg: Grå/gul

Inköpställe å pris: OL-specialisten såklart. Typ 1200-1300kr, minns inte riktigt...

Sula: Svart gummi av något slag...

Ovandel: Tyg/okänt/gummi

Vikt: 212gram (UK8)

Underlag vid testning: Obanad terräng kring Lappis



Resultat av testning: Jag kände mig lätt o snabb helt enkelt.

Expert kommentarer: (ifrån Skåne som kan allt om dessa skor)

Positivt: Lätta, smidiga, bra fäste trots sula utan metalldubb, bra känsla i skorna och framförallt mycket bekvämare än VJ.

Negativt: Eventuellt kan en vass kniv spetsa foten genom den tunna sulan men hur ofta trampar man på en vass kniv i skogen?

Betyg: 4.5 valrossar av 5 möjliga

Malin och Rickard imponerade i öl-ol



Då detta var min första Öl-OL sen gymnasiet (läs fyra år) var benen lite skakiga, jag var dock tämligen övertygad om att hjärnan skulle fatta vad det handlade om innan första ölen var slut... vilket också var fallet. Dessvärre hade hjärnan inte glömt att jag ragglade hem 4 på morgonen, relativt höggradigt berusad dagen innan... Således ville inte kroppen ha öl och definitivt inte i den hastighet jag ville att den skulle ta emot den. Malin däremot, hällde i sig de fem ölen i en hastighet som endast går att jämföra med ljusets, hon defilerade i mål med konkurrenterna lång bak. Snyggt. Mycket rutinerat av henne att ha med chips också!



I herrklassen blev det även där en utskåpningsseger, Skåne kunde de sista 2 varven bara bevaka sin betryggande ledning. I en öl-OL-specialsydd dräkt som gick i svart o rosa saknade han helt luftmotstånd och vann alltså både på snabbt drickande, stabil orientering och bäst utrustning... Tvåa blev KortTjock och trea VB. En stor eloge till Posten och Shell som sponsrade TC, väldigt harmoniskt och inbjudande =)



Lyckligtvis var det inte slut ännu, glada i hågen rörde hela gänget sig tillbaka mot Lappis för en välförtjänt bastu och ytterligare några öl. Efter ca två öl i bastun var golvet lika platt som Stilla havet i storm och vi kände oss redo att dra på oss blåställen och gummistövlarna. Till någon stuga i närheten begav det sig. Efter en fördrink med mer sprit än läsk intogs där en delikat måltid bestående av handrullade scan-köttbullar, till dessa serverades vårens primörer i en underbar kreation och en brunaktig sås. Yum.

Efter middag, ännu mera sprit, prisutdelning, efterrätt (delikat btw), lite sprit till var det dags för stövelkastning. Få fick stöveln att faktiskt kastas i rätt riktning, en av dem var Korttjock som jag tror tog hem segern. Lite diffusa minnen därifrån men om jag inte minns fel var så fallet. Efter detta dansades det till bondelåtar natten lång, eller ja, i några timmar iaf.



Vad lärde vi oss?

- Ha med chips nästa år
- Andersson är inte systemets bästa öl och kommer inte inhandlas på länge.
- Ännu ett högklassigt arrangemang av KOT är ett faktum
- Stövelkastning är svårare än vad det ser ut
- Lite olika öl är att rekommendera vid ÖI-OL



Pernilla "Pillan" Nilsson

KOT TESTAR: Sommarens bästa nubbar

Till midsommar flödar nubbarna på var och vartannat matbord i Sverige. Men vilken är bäst? Vilken ger en bra start på firandet? Åtta KOT:are tog uppgiften till sig att besvara dessa frågor under midsommarfirandet 2008 i Söderhamn. Här följer en utförlig betygsättning på innehållet i Skärgårdsnubbar och Svenska nubbar. Men tänk på innan ni börjar midsommarfirandet 2009, tips från Vb: – Inget fast material i snapsen!



Snaps	Betyg	Kommentar	Nubbe Nr.
Seglarsnaps	4 ankare	"Bör drickas i medvind"	1:a VeBe
Herrgård akvavit	2 herrgårdar	"Trodde den skulle vara bättre"	1:a Pober
Kall(a) supen	4½ dillar	"Kände dillsmaken innan jag läste på etiketten"	2:a Pober
Pors	0 porschar	"Överstruken Porsche, möjligen passat"	1:a Lansen
Bäska droppar	5 droppar	"Den är bäst"	1:a Skåne och VeBe-Maria
Läckö slottsakvavit	3 bryggor	"Bra start"	1:a Dala
Rånäs brännare	4 kavlar	Lika levande som Rånäskavlen	2:a Dala
Utö	3 lättklädda kvinnor	"Inte lika söta som flickorna på bilden"	1:a Mirja
OP	2 bokstäver	"Som HP fast med O"	3:e Dala
Piratens bästa	½ piratskepp	"Bäskare än den bäskaste pirat"	2:a Mirja
	4 ögonlappar	"Jag säger potatis"	2:a Maria
Skåne akvavit	5	"Fyra traktorer och en skåne"	3:e Pober
"Jag kanske är givmild innan jag är nykter" - Pober			
Östgöta sädesvätska	4 satser	"Krämig och god"	3:e VeBe
		"Den va bra"	2½:e Mirja
Vinga	3 fåglar	"Flytande"	4:e Dala
Gubben	5 gubbar	"Ja jävlar va go"	4:e Pober, 3:e Mirja
	4 skägg	Ingen kommentar	Skåne
Gamla norrlands	4+	"Vafan dricker jag nu"	4:e Dala
	3½ norrlänningar	"Första nubben aldrig god"	1:a Mirja (dag 2)
		"Norrland lär vara bra att bo i, men inte att dricka"	1:a Lansen (dag 2)
Brännö brännvin	4 jordgubbar	"Färgen brau, smaken ännu bättre"	5:e Dala
	1 hicka	"Det var den värsta drickan, jag fick hickan"	5:e Skåne
Hallands fläder	5 bohussflädrar	"Försvinnande god"	1:a Pober (dag 2)

Testvinnaren blev till slut Skåne akvavit som återfinns i topp, både till dryck och sång, på Pobers favoritserie:

- Skåne
- In kommer far
- Hej tomtegubbar
- Helan går
- Sen e're lugnt



Tvåa kommer gubben som dock hade en tendens att tränga sig före i nubbekön till provsmakaren. Tredjeplatsen delas av Hallands fläder, som var försvinnande god enligt testpersonen och Bäska droppar, som dock kräver karaktär från sin avnjutare.

Topp tre, nubbar till midsommar 2009:

1. Skåne akvavit
2. Gubben
3. Hallands fläder och Bäska droppar



Anders "Dala" Dahlin

20 frågor till... MALIN

Malin Vedin lämnade ordförandeposten i KOT inför året. Nu släcker hon bränder i Norrland i stället. Kotletters reporter Pontus Bergström har ställt 20 högkvalitativa, intressanta och djupgående frågor till KOT:s hetaste, eldigaste medlem!

1. Nummer på hjälmen?

Jag har 2 hjälmar, en i Söderhamn (25) och en i Bollnäs (506).

2. Stegbil eller Släckbil?

Släckbil.

3. Hur mycket spagetti äter en brandman på en dag?

Svårt att säga, varierar mellan mannarna.

4. Skum eller pulver?

Skum.

5. Trappa eller brandstång?

Brandstång. Men i Söderhamn har de ingen stång.

6. Bär brandchefen kilt?

Nej, svarta byxor och vit skjorta.



7. Favoritbrandtyp?

Ladugårdsbrand.

8. Hur lång är en brandslang?

25 meter.

9. När går brandmän upp på morgonen?

Ungefär en timme innan bytet på morgonen, sjutiden.

10. Hur hög är stegen på stegbilen?

28 meter.

11. Är det mycket nöjesåkning på brandstången?

Ja, det killas i magen.

12. Vad är vanligaste brandorsaken i hemmet?

Jag vet inte det vanligaste, men glömda ljus, torrkokning och sängrökning är några orsaker.

13. Kan man vara rädd för mörkret som brandman?

Det är inte så bra att vara mörkrädd som brandman. Det kan hända att man ska in på mörka trånga platser och då får man inte tveka bara för att det är mörkt.

Cellskräck inte heller att föredra.

14. Vad äter en brandman till frukost?

Slutar de åtta så äter de inget innan hemgång, en kopp kaffe.

15. Hur ofta är det skumparty på brandstationen?

Aldrig, vad jag vet.

16. Falskt automatlarm eller katt i träd?

Katt i träd.

17. Hur mycket tid tillbringar en brandman på gymmet per dag?

Varje pass har vi två timmars fys. Så om det inte blir innebandy eller fotboll i en timme blir det dryga timmen i gymmet.

18. Hur mycket tid tillbringar en brandman framför spegeln per dag?

Ca 10 minuter.

19. Är det svårt att fickparkera med stegbilen?

Ja, den är stor och gatorna är små.

20. Vilken månad skulle du vilja vara i brandmannakalendern?

April, för det är min födelsemånad.



Pontus Bergström

Korsordsdags...

Nu är Kotletter en *riktig* tidning. Nu har vi till och med ett korsord, tack vare Pober! Så lägg dig nu tillrätta i hängmattan och gnugga geniknölarna ordentligt.

	→		Åker man med till Jukola	Samtycke	Händer om man inte kan betala	↓	Paris pendentäg	Fiske grej	Det är Elie	↓	
	→	Ankare	Finns det många i Norge								Spel
	→								Lätt metall		
	→	Radon			Kalium	→	Augusti man	→			
	→	Titanium									
	→	Amnen som Vb sjysla med.			Ska man inte köra på med båt		På fot	Astat			Färligt att jobba på
	→	Huvudstad	Kan orsaka eld			↓					Fisk
	→								Kör buss i Sthlm	↓	
	→										
	→		Djur		Bosse		Pascal	Hälsning	→		
	→				Tabort						
	→						Fisk				
	→								Luft på engelska		
	→	Göra stabilare		Fixar med mjölk	→				Silver		Tävlingsdryck
	→							Blomställning			
	→	Öl sort		Tidevarv	↓	Motorcykel		Dryck vid jul			
	→			Företas form							
	→		Kroppsdel	→					Finns i vatten		
											Skapat av Pober

En skiftesfest i bilder



Lika som bär... eller?



Tina Eriksson?



Marie Lehmann?



Henke Larsson?



Mirja?



Korttjock?



Spike i Notting Hill?



Robin Söderling?



Pober?



Malin?



Ett påskris?



Nokia och KTH-look alike?



Arvingarna?



Pober, Vb, Dala och Borsolf?

*Tack för inspirationen, Vb!
/Red.*