

KOTletter...

...skvaller i höstmörkret



#2 2006

Äventyret – En vågad jungfrutur

Bellmansstafetten – Loppet som urartade i bastun

Festerna – Vad som egentligen hände i den mörka vrån

Resereportaget – Glass bäddar för SM-framgång

Lidingöloppet – ”Två mils njutning, en mils pina”

KäpsOl – Äkta norrländskt skit

Skvallerlådan – Det ryktas att Mirja censurerar...

Redaktörens rader

Då var det höst igen då. Ruskvädret som hör årstiden till tycks till slut ha övervunnit det för oktober mycket milda vädret. I helgen åkte regnkläderna fram och man påmindes hur det är att vara orienterare på riktigt. Själv började jag min sträcka på 25-manna med att direkt efter startstämplingen stupa ner i ett lerdike och krascha halva kompassen och lera ner den andra halvan. Dessutom blev två kontroller på kartan oläsliga. Lite extra utmaning skadar ju aldrig.

Sommaren är alltså över nu och vardagen infinner sig åter, kanske är det några som över detta gråter. KOT-träningarna är dock mer välbesökta än på länge. Som en gammal räv uttryckte sig så ”tycks KOT ha klarat av generationsväxlingen”.

September kom och september gick. Valet är över och regeringsskifte ett faktum. Några av oss jublar, andra flyr landet. Hejdå!



//Mirja Andersson

Ordföranden har ordet

När ni andra var på ett regnigt 25mannas stod jag i en varm handbollshall i Barcelona och såg Hammarby få stryk av ett klart (för tillfället) bättre lag. När ni var på festen firade vi Sveriges seger i fotbollen. Jag valde detta och är nöjd med det.

Nu laddar jag inför NSM för fullt genom att åka till Finland och reka båten.

KOTs höst ser bra ut. Ett välarrangerat KTH-mästerskap och fina träningar har genomförts och hösten ser späckad ut med Pampas, Glögglunken, NSM och Lussefest.

Jag vill passa på att välkomna alla nya i KOT och hoppas att de vill vara med och ha det revligt tillsammans med oss. Jag ska försöka att visa mig mer men det är inte troligt att det blir så. Men det var ni som valde mig förra året...

Vi ses i KOT-skogen

//Peter "sorken" Löfgren



Till Norrland med benkraft...

...och hem igen

Det var en dag i juli och en ensam cyklist begav sig norrut i solskenet. Efter en liten missorientering på hemmaplan hade Stockholm korsats och cyklisten var inte längre ensam. Med Uppsala som mål för dagen rullade hjulen i blixtrande fart och kioskarbetare längs vägen kunde inte motstå att bjuda de två söta flickorna på förstärkning i form av varsin glass.

Med löften om tacos och sängplats för natten snurrande i tankarna övervanns mil nummer 12 och 13. Ännu en förväntansfull cyklist skulle ansluta, men först duscha, äta och sova. Alla goda ting är tre!

Tre starka brudar på cykel, en UFOit, en KOTare och en blivande student. Tillsammans nordväst längs 272, platt platt och åter platt. Milen lades på hög och svenska orter en efter en svischade förbi. En och annan glass gav oss energi på vår färd mot årets happening i metropolen Mohed. Brända ryggar, nakenbad och tusentals myggbett, vi hade kommit till Norrland. Rumporna värkte och



cykeldatorn visade 35 mil när en efterlängtd skylt skymtades i fjärran, ”ORINGEN”.



Solen stekte och någon skugga gick inte att hitta på det dammiga fältet. Gräset gav utmattad KOT:are en allergichock och äventyrarna fick ta bussen in till staden Söderhamn för att besöka apoteket. Efter en välförtjänt pizza och ett något förvirrat biobesök var laddningen inför 5-dagars fullbordad. Nu var det bara att lugnt invänta startskottet.

Campingen fylldes och spänningen steg. Etapp 1 avklarades i stark hetta och vissa började ångra att de klagad på vädret på Oringen i Hallsberg. Dock var de flesta överens om man hellre gräver kylgropar än vallgravar. Dammet yrde, snoret blev svart men vad gjorde väl det. Det var Oringen!

Efter tre etapper trippades på stenar i underbar Hälsingeterräng hägrade en välförtjänad vilodag. På tisdagskvällen avnjöts en för campinglivet något lyxigare middag och en och annan öl



sveptes. Därefter drog några trötta orienterare bort mot torget för att kolla läget och chilla lite. Ljudet av musik nådde skarpa öron och det började rycka i dansmusklerna. Lite småfrusna och huttrande intog vi dansgolvet men redan efter första låten började kläderna flyga. Stagedive och mänskligt hopprep, gamla och unga i en härlig mix. Efter att ha klappat in bandet i dryga timmen var det dags att gå hem. ”Det här var min bästa utekväll någonsin”, utbrast en trött men glad skåning och alla höll med. Tack Madame Neruda!



Vilodagen och etapperna flög förbi, eftermiddagarna likaså. Alla roade sig på sitt sätt, minigolf, go-kart, shopping, longboard, picknick, trivselkväll, skitsnack, vägvalssnack. Ja, 5-dagars helt enkelt. Två KOT:are passade dessutom på att spana in terrängen från ovan för att om möjligt få syn på en och annan kontroll. Men väl uppe på 3000 meters

höjd och nersusandes i 200 km/h var det inte orangevita skärmar som fyllde ens tankar direkt. Fallskärmschopp, ett måste innan man tackar för sig.

Alla kontroller var tagna och veckan närmade sig sitt slut. Snart var det dags att packa ihop sitt kära hem och åka hem till sitt riktiga hem. Men först den största

utmaningen av dem alla, Sjätte etappen. Tekniken diskuterades, hur skulle felstämpling kunna undvikas och man fick akta sig för att bli diskad. En populär taktik var "lugnt till första och sedan öka". Vad som egentligen hände senare på kvällen får faktiskt någon annan redogöra för.

Cyklisten står nu där, redo att åter bege sig, men denna gång söderut. UFO:iten och den blivande studenten har kastat in handduken men KOT:aren får istället sällskap av en klubbkamrat. Två KOT:are alltså, kämpandes söderut med en färsk baksmälla och ett humör på topp. Glassar i stora lass, pakethållare lagade med pinnar, tjuvtältning, skilda vägar, utmattning var vad som väntade. Cykeldatorn visade 0 mil, 35 mil kvar!



//Mirja

Sjätte etappen

Efter att ha kämpat sig igenom fem hårda etapper var det äntligen dags för det som i alla fall jag hade längtat efter i ett helt år. Dansa, festsugna pojkar och flickor villiga att hitta varandra kanske bara för en kväll.



För mig började kvällen tidigt, jag hade inte ro till att vänta på att det roliga skulle börja. Snygg i nya kläder och en svag doft av parfym, bakom den genomträngande dosen av dammdoft tog vi oss till förfesten. Dammdoft, tror jag var populär hos både killar och tjejer detta år. Lite smink för att dölja smutsen och framhäva det

extra snygga som döljer sig under vardagarna. Middag, väldigt enkel med potatissallad och rostbiff i mors och fars lånade husvagn.

Jag med några kompisar drog till förtälsfesten som det hade skyltas om hela veckan. Arrangörerna hade bjudit in så många de hade kommit på för att det skulle vara en hel massa människor och det blev det. Så



många att man satt nästa på varandra innan det hela var över.



Bussen och den riktiga festen väntade. Jag hade höga förväntningar på festen eftersom jag hade det så underbart kul året innan.

Efter en del knuffande och buffande med alla andra som skulle med på bussen som alla stod i klumpkö, kom jag med på en av de bussar som tog oss alla festsugna till Alfta folkpark. Stämningen var på topp och resan tog inte alls lång tid. Det som mötte mig var en stor grusplan med en del spridda folksamlingar lite här och där. Jag ville direkt in på området för att genast börja dansa. Tog mig in efter en del småpratande med folk på vägen.

Ja, då var det dags att dansa. Men vart tog alla mina kompisar vägen och vart ska jag vara bland de tre olika typerna av dansgolv. Jag kände att det fanns folk omkring mig, men inte dem jag vill skulle vilja vara med. Och som ett poff, var det hela slut och man begav sig till bussen som tog oss hem igen till campingen. Den resan var lång och trött för de flesta. Själv begav jag mig i säng genast efter hemkomsten.



Resultatet av 6: etappen visar sig vara mycket bra. Men jag tycker festområdet var för stort, både för att finna en flört och att vara med sina vänner. Musiken var bra på alla platser jag besökte under kvällen. En bra fest i det hela men det finns alltid saker att förbättra.

//Malin

skulle vara lite coolare så bestämdes det att vi först skulle cykla från Söderhamn till Stockholm och sedan paddla. Dum som jag är, så sa jag: ”Jag hänger på om du vill det”.

Sagt och gjort, vi cyklade iväg en fredag, 30 mil och två värkande rumpor senare var vi i huvudstaden. En dags vila sedan bar det av.

För er som tror att det går fort att paddla kan jag avfärda den hypotesen, det går långsamt! Riktigt långsamt! Mellan Stockholm och Söderhamn är det ca. 32 mil (inte sjömil!) sjövägen. Med en hastighet på 4 mil om dagen blir det 8 dagars paddling.

När så alla roder var monterade på de nya glänsande kajakerna, tälten packade och lunchen var äten så bar det av. Första eftermiddagen kom vi 18 km, vi tältade på en gräsmatta mitt emot Vaxholm. Tyvärr så var det tidigare mycket fina vädret utbytt mot lite mer ostadigt, första natten regnade det nonstop.



Dag 2 innebar vidare paddling i Finlandsfärjornas vågor. Sedan sov vi på en mycket liten ö, där många fåglar gått på toa tidigare på dagen.

Sedan fortsatte äventyret ungefär lika varje dag, paddling, lunch, paddling och middag och tältresning och sömn. Dagarna kom och gick medan värken bara blev värre och värre. Efter två-tre dagar så kunde inte vi killar hålla oss, vi blev tvungen att fråga Mirja om hon verkligen inte hade ont någonstans. Både jag och Martin är bra på att framhäva och förstärka våra smärtor verbalt, medan Mirja var tyst som en mus. Svaret vi fick från Mirja var dock lättande, ”Jag har jävligt ont”. Efter de orden var alla på samma nivå igen, och efter den dagen så klagades det från alla håll.

Resan fortsatte och Väddökanal passerades, Forsmarks kärnkraftverk lika så. Gävle bukten korsades rakt



över och sedan skulle vi bara gå innanför Iggön för att snart komma hem. Men när humöret var på topp kom chocken. Våra 20 år gamla kartor stämde inte riktigt. Innanför Iggön fanns på våra kartor en liten kanal, men i verkligheten fanns det vass, sten och dyiga vattenpölar. Men det fanns ingen återvändo, det var bara att hoppa ur kajakerna och bär dem 200 meter genom vass, knähög gegga och vägtunnlar. Det tog oss drygt en timme, och dyiga och skitiga kom vi till slut ut till havs- och icke äggluktande vatten. Den kvällen var det tvagning av



noggrannare slag för att det inte skulle lukta allt för mycket ruttna ägg i tältet.

Resan fortsatte och så hade vi då kommit fram till Storljungfrun, en

ö utanför Söderhamn som blev vår sista tältplats. Storljungfrun är en underbar ö, med kyrka med orgel, sandstrand, fyr, bord och jämn tältplats. Det som dock inte var lika trevligt var att författaren fick en liten magsjuka på natten och avresan blev försenad med 3 timmar dagen efter. Men man som man är så var det bara bita i och paddla vidare (dock med lite hjälp av Mirja).

Väl framme vid den underbart efterlängtade ön, där äventyret slutade, väntade några föräldrar och en mormor med champagne, medalj och mat.



Sammanfattning för er som redan läst och inte kom ihåg allt (eller er som mot förmodan inte orkat läsa):

- 32 mil
- 56 timmars paddling
- 3 personer
- 8 dagar
- 3 kajaker
- 3 kärnkraftverk
- 2 restaurangbesök
- 1 lyft
- onda muskler
- mensvärk i axlar
- mansvärk i *hela* kroppen
- 1 gråtande mormor
- roligt, men jobbigt
- trötta, men glada

//Lansen

Bellman-stafetten

Hemmaloppet nummer ett för KOT när det springs stafett vid Stora skuggan. Läget med formen och tillgången på segerhungriga löpare innan loppet såg lite tveksamt ut. Tisdags och torsdagsträningarna veckorna innan stafetten fylldes dock glädjande med löpare och KOT fyllde sina två lag.

Veckorna innan stafetten hårdtränades banan. Tider pressades, de rätta spåren genom kurvorna finslipades och tempot för de hårda backarna höjdes. Motståndare synades och psykades. Tidigt stod det klart att motståndet var massivt...i antal räknat. Nivån på motståndet var stigande, från på gränsen till ej springkunniga deltagare till oroande snabba löpare som inte tävlade för de rosa lagen. Olika teman på löpardräkterna kunde tidigt anas i förberedelserna. Lite som NSM, fast med mindre alkohol längs banan.



Stafetten närmade sig med stormsteg. Uttagningen till lagen rullade på in i det sista medan bantiderna pressades. När det sista pressats ur stod Korttjock som favorit med 17.41. Mirja visade vägen för damerna med 22.51. KOTarna hamnade även på Nollepubrundan dagarna

innan stafetten, kolhydratuppladdning i flytande form. Slutligen blev följande laguppställning officiell:

KOT 1

1. Björn
2. Mirja
3. Lansen
4. Vb
5. Korttjock



KOT 2

1. Mappa
2. Stina
3. Malin
4. Johanna
5. Skidåkar-Anders



Två på pappret starka lag med starka reserver i bakgrunden, redo att lämna Ljusnelöpet hals över huvud om det skulle krisa sig.



På lördagen anlände hela skaran med tio löpare och en hejarklacksledare i god tid till PS27 för att snöra på sig skorna. Väl där gjordes den obehagliga upptäckten av en hårig gubbe i dambastun! Denna upptäckt fick dock bara de tävlande att springa ännu snabbare, säkerligen välplanerat av VB...



Vidare till Stora skuggan där den snopna upptäckten gjordes att inget sponsortält stod redo åt oss, men vad gjorde det i solskenet? Växlingar tränades, taktiken finlipades än en gång och tankarna vandrade mellan det stundande loppet och piknickkorgen som tekniskt sett kunde hämtas ut redan innan start.

Plötsligt gick starten i mixedklassen, ingen klassisk Vasaloppsstart där speakern i andetaget efter ”behåll överdragskläderna på” förkunnar att starten har gått, utan en rättvis start där Björn och Mappa kunde storma fram och passera den trånga passagen vid världshuset innan den proppades igen av löpare.

Medan förstagubbarna rusade fram längs banan följde övriga KOT:are loppet från sidan och hejade fram löparna för att dölja sin egen nervositet. KOT 1 lade sig snabbt långt fram och jagade framskjutna placeringar, KOT 2 lade sig någon minut bakom och kutade ifrån andra klubbars första och andralag. Flera KOT:are syntes

i vimlet förstärkningar för andra lag, en stark KOT-insats på flera flanker således.

Loppet igenom kämpade löparna och supportrarna på bra, med en hägrande picknickkorg i tankarna. Tredje, fjärde och femtesträcks löparna fick finna sig i att varva löpare och KOT 1 hamnade tidvis i ett vakuum där inga löpare på samma sträcka syntes vare sig före eller bakom. KOT 2 fick några bra matcher att utkämpa genom loppet, men stundtals var känslan densamma som när man har bråttom hem från Sumpan och försöker ta sig fram på gångbandet på T-centralen.

Korttjock kutade in i mål och tog sjätteplatsen för KOT 1. 30 sekunder innan detta hade en nervös Skidåkar-Anders rusat iväg ut på sista sträckan för att inte låta KOT 2 varvas av förstalaget. Det lyckades dessbättre och han lyckades spurta om Friskis och Svettis på slutklämmen, bara för att inse att de tävlade i herrklassen. 115:e platsen var dock säkrad och 783 lag fick vackert se sig slagna av båda KOT-lagen.



Därefter belönades hungriga löparkroppar med god mat och dryck i det gröna. Tillbaka till bastun där den hårige mannen dessbättre avlägsnat sig och inte lade näsan i blöt när det var dags för bastu och öl, en alltid uppskattad kombination i samband med tävling, i samband med annat också för den delen.

Tävlingsdagen var långt ifrån slut efter bastun, på olika sätt förflyttade sig KOT hem till Malin o Lansén. Där avnjöts en inte så nyttig pizzamiddag, tillsammans med öl, solrosfrön och diverse skumma groggar. Den värsta groggaren var enligt uppgift KOTletterredaktören...

Då någon sett di Leva och Marit Bergman i Kungsträdgården blev detta nästa orienteringskontroll för kvällen. Trots ihärdiga försök lyckades KOT inte ta sig upp på scenen. Vissa i laget tyckte sedan att detta var en lagom avslutning medan andra kämpar tog sig vidare ut i natten med självförtroendet på topp efter sina insatser på 5 km.



//Skidåkar-Anders

Nykomlingen berättar...

Som nybliven fjollträskbo/stockholmare fick jag huvudbry när jag tog en funderare på hur jag skulle sköta träningen när storstadslivet tagit vid. Träningen ja, den hade jag inte brytt mig om särskilt mycket sedan den där veckan i vintras när skidåkningen helt plötsligt blev rolig igen och träningstimmaerna plötsligt rann iväg över dussinet på en vecka. Men att plöja mil efter mil själv i skogen blir ju lätt lite tråkigt.

Sen, sommaren kom med skiftjobb och alldeles för många roligare saker att göra än att träna. Sommaraktiviteterna nådde sitt slut och skolan var på väg allt närmare. Ska man ta tag i den där träningen igen kanske?

Efter många dagars cyklande för att om möjligt lära sig vägen till skolan så satt den där. Lappen, annonsen, räddningen, svaret på alla problem. "Träna med KOT". Budskapet fångade direkt min nyfikenhet och jag beslöt mig att forska djupare i ämnet.



Det brukar heta att ensam är stark. Men jag hade läst om dom på flera ställen nu. Dom träffas, tränar, umgås. Många frågor som krävde svar dök upp i mitt huvud.

Vad är de som gör gruppträning så bra?

Ett gemensamt träningspass med KOT har alltid en tydlig start, nåja, och slutpunkt. Du vet även att det alltid finns en kunnig ledare som har hand om träningen och kan hjälpa dig med dina fysiologiska och mentala problem. Det enda som krävs av dig är att du är glad och inte ifrågasätter träningsmetoderna.

Kan man inte lika gärna träna själv?

Jo, det kan man. Men att träna själv kräver själv-disciplin. Att köra hela passet ut även fast du är trött och uttråkad kan i många fall vara psykiskt påfrestande och du tröttnar snabbt. Att då ha någon som flåsar dig i nacken och killar dig i knävecket gör att du direkt får mer kraft och orkar mer.



Hur snygg måste man vara?

Dagens utseendefixering har sträckt sig långt. Även in i KOT. I KOT brukar de heta att "Du behöver inte vara snygg, så länge du har moralen med dig". Har du inte det, gäller det att du klär dig i de senaste mest multifunktionella plaggen marknaden erbjuder. Gärna med rosa kulör.

Lär man sig något?

Det vill jag påstå. Språk framförallt! Språkkurserna är många under träningspassen och har man som jag själv, lite svårt med rikssvenskan finns det risk att man får sig en lektion eller två. Det har dessutom uppkommit möjligheter att under passen lära sig uppemot tre olika språk. En chans för oss som inte läst mer än tyska under vår gymnasiala uppväxt att snappa upp ett eller flera ord.



Vad erbjuder då KOT i form av träning?

Här följer ett urval av höstterminens träningar.

- Stjärn-OL

För: Ett ypperligt sätt att fila på OL-tekniken eller överhuvudtaget försöka att lära dig karta och kompass. Då man alltid utgår från samma plats mellan slingorna samt att kontrollerna ej är markerade annat än på kartan gör att du ändå springer som du själv vill.

Emot: Lite "new age" varning trots allt.

- Namnlek med sit-ups

För: Du lär dig alla andra KOT:ares namn samtidigt som träning bedrivs.

Emot: Det hela handlar bara om magrutor erkänn!

- Keps-OL

För: OL-övning där din förmåga att ta dig fram i skogen beprövas samt att du är tvungen att skärpa din kartläsning om din lagkamrat ska ha en rimlig chans att hitta igen din keps.

Emot: Luddiga regler vilket gör tävlingsmomentet i träningen en aning orättvis.

- Intervall

För: Den bästa konditionsträningen trots allt samt ett gyllene tillfälle för de som inte tänkt underkasta sig träningen att agera sparring eller tidtagning.

Emot: Känns inte så 2006.

Slutsatser

Vad du än kräver? Vad du än behöver? KOT har något för dig. KOT erbjuder något för alla. Det känns som att jag har många roliga träningar att se fram emot under studietiden.

//Dala-Anders

Äventyrsweekend i Göingebygden

Glassfrossa i Vånga ger framgång i skogen

Vilken himla tur att Skåne blev svenskt i alla fall. Denna ände på korven Sverige har ju så mycket att erbjuda. Kotletter åkte dit för att kolla läget under SM-veckan i orientering...

På senare år har Sydsverige seglat upp och blivit en riktig semesterfavorit bland svenskarna. Inte minst har traktens ansikte utåt, Anna (Humlaröd) Persson, hjälpt till att marknadsföra området. Hit kan man åka och bada, slappna av, promenera, strosa runt eller varför inte springa SM i orientering?



Tillsammans med lite löst folk från olika delar av landet tar vi in på den berömda Halens Camping, strax utanför Olofström. Här finns vandrarhemsboende av hög klass (gemensamt och därmed äckligt

kök, trångt TV-rum, helt acceptabla dusch- och toalettutrymmen samt rum med sovplats för fyra personer) där turisterna (läs: orienterarna) flockas.

Resfakta: Göinge

* **Resa:** Ditresa med tåg Stockholm – Skövde. Färden går vidare i bil till Olofström. Hemresa med bil TC – Linköping (med bilbyte i Jönköping) och slutligen tåg till Stockholm.

* **Bo:** Halens camping med vandrarhem samt platser för husvagn eller tält. En sunkig, gammal skola i Alltidhult erbjuder också logi för den inte fullt så kräsne.

* **Mat/dryck:** Missa inte nationalrätten på byn pizzeria: bakad potatis med makaroner och köttfärssås. "Det smakar inte så illa som det ser ut". En öl kostar ca 40 kronor.

* **Språk:** En svärförstålig form av skånska dominerar. Även lokala blekingemål och ganska gräsliga varianter av smäländska finns representerade. Många kan engelska.

* **Pengar:** Svenska kronor, både sedlar och mynt. Euro accepteras i regel inte.

* **När:** Klimatet är i genomsnitt varmare än övriga Sverige. Snålbläst och regn kan dock förekomma under hösten.

* **Info:** www.olofstrom.se, www.visitolofstrom.se samt via telefon med Anna (Humlaröd) Persson.

* **Köpa hem:** Äpplen från någon av traktens odlingar.

Följande två dagar spenderar vi drygt två mil norr om Kristianstad på de mycket omtalade Vånga- och Oppmannabergen. Här bjuds på tuff, kuperad (mestadels)

boskogsterräng som får åtminstone mig att stilla börja undra: vad gör jag här och varför har jag inte tränat bättre?

Vid hemresan från fredagens kvältävling gör vi så ett stopp i den pittoreska byn (läs: hålan) Vånga. Här köper vi varsin enorm trekulorsglass som vi avnjuter i sensommarsolen på varsin trädgårdsstol vid kioskens dammiga parkering medan

bilarna susar förbi. Lugnet störs så plötsligt när landslagsset Kajsa (Kajsa-Bajsa) Nilsson sladdar in på grusparkeringen och gör oss sällskap i glassfrossandet. Någon minut senare får vi ytterligare celebret sällskap av hela Ulricehamns damstall. (Noterbart är alltså att tre av de fyra bästa



D21-löparna alltså grundlade framgången med en strut i Vånga)

På lördagskvällen är det så dags att ta pulsen på Olofströms nöjesliv. Vi hamnar alltså på den lokala pizzerian... Väl där bjuds det på kulinariska upplevelser i form av pizza (såklart), sallader samt bakade jättepottatisar med olika tillbehör.

Resan avslutas så med deltagande i den årliga SM-stafetten. Här är naturupplevelserna dock inte fullt så upphetsande. Riktig vrêsterräng med grönområden och nedfallna träd (Gudrun har härjat

Tre grejer du inte får missa

Fruktodlingarna: Passa på att stanna till vid någon av odlingarna som ligger längs vägarna. Inne på gården finns ofta butiker där du kan handla frukter till fyndpris. Och är ingen där kan du knalla in, lägga pengar i burken och skriva en rad i gästboken.

Glasskiosken i Vånga: För 22 ynka kronor får du en väffla med tre glasskulor. Det finns många smaker att välja mellan (en del har svåruttalade namn, men skit i det).

Humlaröd: Stanna gärna till på den berömda gården där ol-stjärnan Anna Persson är uppväxt. Där finns gott om kossor, traktorer och gödselstackar och sänt.

ordentligt här) kräver mycket kämpaglöd av löparna. När så loppet avklarats är det dags för fältlunch och underhållning av de lokala dansbandshjältarna som spelar live på TC. En trevlig final på denna händelserika septemberhelg.

//Stina Banck

Ett lopp på Lidingö

Tusen och åter tusen spänstiga löpare sprang Lidingöloppet. Extra spänstiga var de KOTare som studsade på startlinjen en morgon i September. De som hade kommit till start var Rickard, Vb, Korttjock, Lansen och Malin och gammal-KOTaren Nokia. När dessa kom till start hade redan Sorken och Stina kommit till målet efter att ha deltagit på förmiddagens kringaktiviteter.



En av de största bedrifterna utfördes redan innan loppet då Rickard lyckades komma över en nummerlapp till startled 1A via sen anmälan. Förutom att det innebar ett Lidingölopp 100m kortare än de flesta andra så innebär det att trängas med de nättaste av löparnissar i påkostade syntetmaterial och proffs från mörkaste Afrika.

Det var mitt första Lidingölopp men jag har tidigare skrapat ihop en viss rutin från andra lopp, det finns inget jobbigare än att bli riktigt stum tidigt och få saker som är så sköna som att vara fräsch på slutet. Den erfarenheten gav ett lugnt öppningstempo och horder av folk sprang förbi mig. Tänkte lugnt att de skulle se på kraftexplosion när jag öppnade spjällen på sista milen.

Även om det inledningsvis var en del trängsel så var det inte så trångt att farten hämmades. Farten var ungefär enligt planerat schema även om det så småningom började planteras ett frö av oro i och med att ansträngningsnivån var lite högre än önskat. 15 km passerades på 1:05 vilket innebär att det fanns god marginal att klara 2.15 i sluttid och god chans att klara 2.10 eftersom jag faktiskt inte börjat ta i något ännu. Innan 15 km hade jag sprungit om en joggande Korttjock med bukproblem.



Men. Där någonstans efter 15 km börjar det bli jobbigt, backarna upp och ner från vattnet gör att kilometrarna tar alldeles för lång tid trots att jag nu får ta i en del. Min Bajenkamrat Älme som jag har sprungit och armbågas med flyger ifrån mig i en utförsbacke och försvinner. Mina stödjande Bajenvänner ger mig vid 19 km en stor flaska sportdryck som jag springer o suger på i flera kilometer. Nu är det den sista milen och jag får kämpa för att huvudtaget ta mig löpandes upp för de värre backarna, trots mycket lugn jogg återhämtar sig inte kroppen under lättare partier utan det blir en jämn plåga. Den där tilltänkta kraftexplosionen blev inte mer än en liten pysning. Den så omskrivna Abborbacken är välbekant efter riktade träningspass och jag kommer upp löpandes

men inte mycket mera. Nåväl, det är inte för än det är 3 km och 12 minuter kvar jag inser att inte 2.15 kommer klaras. Spurtar ändå i mål på 2.16.32, ganska missnöjd. Det är väl ingen dålig tid egentligen även om jag är besviken. Det känns som jag hade gjort den tiden vilken dag som helst i våras. Men jag är inte ensam om att ha det tufft just den här dagen, jag plockade 200 plac från 5,5 km och 30 placeringar bara på sista milen även om gick tungt för mig. De glada barnen som delade ut fasta o flytande godsaker efter mål fick mig pigg o glad igen. Piggare i alla fall. Sedan tog jag del av stämningen i solen innan det var dags att jogga iväg till cykeln och ta mig hem till barskåpet.



Bland övriga KOTare visade Rickard att han var värd sin framskjutna startposition då han blev 183:a på 2.12. När väl magproblemen släppte för Korttjock så spurtade han i mål på 2.28. Lansen hade blivit degraderad till startgrupp två och startade 10 min efter oss andra. Han sågs sedan aldrig efter mål men dök upp i resultatlistan på en tid bara 21 sekunder sämre än

Korttjock. Han hade det tungt sista milen ”Två mil njutning och en mil pina”, menar Lansen som blev omsprungen av 200 löpare den sista milen.

Malin hade inte övertygat anmälningmottagaren om sin förträfflighet vilket gjorde att hon startade längre bak och fick armbåga sig förbi en massa gubbar för att till slut hamna på en tid av 3.16. ”Ont”, säger Malin om sitt lopp. Hennes foppa-höfter har av doktorn ordinerats avhållsamhet från Lidingöloppet i framtiden, annars hade hon gärna gjort det igen. Jag måste göra det igen.



//Johan” Vb”

DxDeluxe

Jaha, hösten var på intåg och SM-tävlingarna var över... Vad brukar hända då?? Jo, då är det ju dags för en välkänd trio att bjuda in till ett mästerligt orienteringsevenemang i Uppsala!

I år hände det för tredje gången och det gick under lyxnamnet DxDeluxe. I år överträffade trion sig själva med i stort sett allt. Det började med en otroligt snygg, avancerad och informativ hemsida som gjorde en, om möjligt, ännu sugnare på det hela. Så kom då den stora dagen och orienterare från hela världen (jaja, men nästan i alla fall) samlades vid förstarten. Där var det utdelning



av startkuvert innehållande de obligatoriska presenterna, denna gång i form av exklusiva magneter och en penna! De är ju för söta de där pojkarna som fixar och donar så mycket. Vädret var det uttimata, en solig och ovanligt varm septemberkväll och stämningen var i topp!

För att startproceduren skulle ske på ett rättvist och ordentligt sätt hade Dx hyrt in två FBI agenter. De hade flugits in från USA samma dag, ännu ett bevis på Dx:s

generositet och känsla för kvalitet. När man sedan fick kartan i handen gick det bara inte att låta bli att dregla! Det finns inga ord som kan beskriva denna magnifika och underbara skapelse. Allt från blomkrukor till sandlådor fanns med. Man vill inte ens tänka på hur många timmar Dx-gänget har lagt ner på kartan, och bara för vår skull! Men som de själv uttryckte det finns det inga så olördiga som de!



I den lilla skogsdunge som tävlingsaren var förlagd kan man ju lugnt påstå att det bomrades. Banan var uppdelad i

3 olika slingor och gafflingen var nästintill total. På TC fanns en storbildskärm i form av en projektorduk där resultatet rullades upp. Efter lite tekniska problem kunde slutligen 3 tjejer och 3 killar tas ut för final: Annika Björk, Lina Bäckström, Linda Byström, Mattias Johansson, Kalle Larsson och Anton Lif. Efter en kort men rafflande final gick Annika och Mattias segrande ur kampen!

Därefter var det inte mycket att snacka om utan nu var siktet inställt på en sak: FEST!! Många duschade och

förfestbastade som vanligt i Linnés klubbstuga medan jag själv valde att duscha hemma. När vi sedan kom till festlokalen mötes vi av halvnakna killar på verandan och en viss Johan i bar överkropp utan strumpor...

Väl inne var det dags att leta upp sin plats och hämta sin förbeställda pizza. Sen var det dags att korka upp och börja konversera med sina bordsgrannar. Under middagen var det mycket tjatter, stim och ett uppskattat sånganförande, precis som det ska va!



Därefter var det mingel utanför som gällde medan bord och stolar plockades bort så att vi skulle kunna svinga våra lurviga. Nu uppstod det enda problemet under

dagen och kvällen och det gällde musiken, grabbarna grus verkade inte ha full koll på datorer och högtalare så tyvärr blev volymen inte den bästa och det mesta röjet uteblev. Det hela kan också ha berott på en lite överförfriskad

Mats Troeng. Fast det gjorde inte så mycket för desto mer mingel blev det!

Jag har tyvärr dåligt lager av skvaller från kvällen och lyckades inte skapa något eget. När klockan började närma sig ett blev dansgolvet plötsligt populärt till städarnas förtret. Vi fick till slut ge oss men var sugna på efterfest så det bar av mot Blodstenen. På vägen dit pallades det äpplen och togs konstnärliga foton. Hos Ellen vankades det våfflor men vi nöjde oss inte med det så hos Uffetuffe togs kokboken fram och nu skulle det bakas äppelpaj. Det blev den godaste pajen jag nånsin ätit! Man hoppa verkligen grabbarna fortsätter med denna finfina tradition, ett verkligt ljus i höstmörkret!

//Emilia

Käps OI

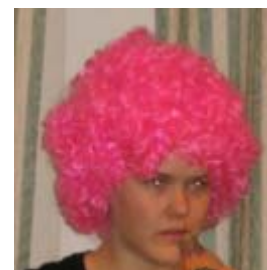
Det var en gång nå människor som begav sig till en liten skogsplätt utmä Värtan i Stockholm. Då va inte där för å plocka nå svamp eller jaga bäver. De hade kommit av en helt annan andledning. Nämligen KOTs Käpsorentering 2006.

Det började mä en fånig namnleke som genomfördes på en gräsmatta full i sheepshit. Där skulle man plåga magen under ledning av Malin. Så med sammndragningar i magen o ryggen full i sheepshit så styrde vi kosan mot skogen.

Väl i skogen genomfördes en mycket komplicerad indelning av lag. För att detta skulle bli rätt anlätades en doktorand inom kemi. (logiskt). Mycket strul, myggbet och stora regeldiskussioner på minst 2 språk gav stora förvirringar i den stora skaran deltagare.

Tillslut så gick startskottet.

Tävlingsmomäntet gick ut på att lägga ut nå "huvudbonad" på en plats som va angiven på nå karta, sen skulle en hämtas av sin lag"kamrat". Vale av



huvudbonad spåddes sig ha en stor betydelse för hur resultatet skulle bli. Vissa hade rosa peruk (schlagerbögg style) som lyste ca 1,5km i skogen, andra fick nöja sig med ett bajsbrunt pannband som syndes lika bra som en golfboll i mjukglass.

Trots de olika förutsättningarna så visade det sig att det skulle bli en jämn kamp. Den mänskliga faktorn tros va den stora anledningen till att bajsbruntpannnband kunde slåss mot schalgerbögsperuken. Hur käpsorienteringen slutatde vet väl ingen riktigt.

Va ja vet så vare 8 lag mä 2 i varjä som starta den där kvällen. Jag har hört att alla idag mår bra och att all tros komma in från skogen. Det är visserligen inte så himla konstigt, människan är ju slö till sin natur. Det är precis som Krister Pettersson sa, citat ”jag sitter ju hellre inne än ute” slut citat.

//Borsof

KTH-Mästerskap

*Kungliga tekniska orienterare möttes en kväll
KortTjock hade fixat banor, han är snäll
Någon försökte vårt mästerskap sabotera
Ingen kontroll, virriga var flera
Hård fight i herrklassen vi spådde
Men utklassning i alla klasser rådde*

Resultat KTH-Mästerskap 2006

Herrar 5.1 km

- 1 Michael Oswald T 33.54
- 2 Andrew Quin Dr 37.34
- 3 Anders Dahlin B-04 39.50
- 4 Martin Murer M-06 40.28
- 5 Sebastian Wiman S-04 40.42
- 6 Johan Egneblad P-06 42.34
- 7 Henrik Andersson S 42.58
- 8 Anders Lindberg T-05 43.25
- 9 Rickard Seger M-05 44.41
- 10 Anders Platt T-05 44.56
- 11 Peter Löfgren IsH 51.21
- 12 Jan Hessel L-97 51.32
- 13 Torbjörn Persson K 54.51
- 14 Johan Holmberg M-06 57.12
- 15 Erik Valdemarsson M-04 57.17
- 16 Örjan Wallers L98 58.43
- 17 Anders Palmkvist T-02 68.24
- 18 Karl Tunander M1:2 79.11
- 19 Joakim Holmbom S-05 85.19
- 20 Matthew Anderson M-06 90.30

Damer 4.1 km

Mirja Andersson Ö-05 41.30

Lisa Gassner L-01 79.42

Motion 2.4 km

1 Tomas Modeer Dr 21.04

1.2 Kim Kåberg IT 25.13

2 Jennifer McConville Dr 30.53

3 Tomas Modeer Dr 16.21

4 Mikael Sjöberg L-01 31.05

5 Nils Egnell 31.43

6 Teresia Sandberg K 37.26

7 Cecilia Svensson K 37.26

8 Patrik Lingh S-05 38.34

9 Anna Libäck StU 39.39

10 Kathrin Vorwerk 51.17

11 Frank Kizito Dr 54.40

25-manna

Tierpare i ur och skur...

Det brukar lukta speciellt på 25-manna. Jag kände den lukten även i år när tävlingen avgjordes i Flemingsberg, en dryg mil sydväst om Stockholm.

25-manna, som är världens största orienteringsstafett, arrangerades för första gången 1974 vid Ågesta. Tävlingen gick då som rak budkavle med målgång i mörkret. Segrande lag var Stockholms OK och arrangerande klubb var Farsta OK.

I år var återigen Farsta OK, nu i skepnad av OK Södertörn, arrangör tillsammans med Snättringe SOK. Från pendeltågstationen i Flemingsberg var det snitslat (vid ena uppgången iaf) till TC som var beläget vid Visättra sportcenter.



När jag stod där på perrongen i Flemingsberg upptäckte jag att mina vänner inte hade haft fel om vädret trots allt. Jag hade ju hört att det skulle bli regn men inte riktigt velat inse det. Som tur var hade jag åtminstone med mig min 10 kronors-regnrock av kvalitetsmärket Kronan.

Jag träffade på Lansen och Malin och tillsammans irrade vi omkring. Efter lite meningsskiljaktigheter om vägval till TC skiljdes vi åt för att lite senare stöta på varandra vid vår nästan identiska, ankomst till TC. Regnet började nu avta.

Efter lite ansvarstagande, det vill säga hämta ut lagkuvert och lämna in laguppställning, började jag göra mig i ordning för startsträckan. Som vanligt gick det snabbt. Jag bommade lite för mycket och sprang lite för sakta men är i huvudsak nöjd med loppet.

Strax efter duschen öppnade sig himlen igen. Detta gjorde att åtminstone jag missade vad som hände under större delen av tävlingen.



Framåt 24:e sträckan hade regnet avtagit igen och jag började vakna till liv när jag fick se Sofie Johansson (gammal Tierpare, numera OK Linné) springa förbi varvningsskontrollen tätt följd av en finska och Söders SOL. Linné var nu uppe på fjärde plats i tävlingen. Sedan hände det saker hela tiden fram till målgång. Det var löpare att heja på, tält som skulle rivas ("Det ser ut som att vi är en proffsig klubb som redan har gått i mål då"), folk att prata med (VeBe hade sina vackra KOT-rosa

regnbyxor som han vann på KOT:s sprint-KM) och cyklar att ordna med.



Segern tog Kalevan Rasti med Antti Harju på sista sträckan. Antti gick ut samtidigt som Tomas Dlabaja från Södertälje Nykvarn orientering. Duon följdes åt i princip hela banan och vid tredje sista kontrollen skiljde endast tre sekunder. Därifrån kunde sedan Antti dra ifrån sekund för sekund och i mål skilde det 10 sekunder efter nära nog 6 timmars stafettlöpning.

Trea kom Stora Tuna IK med Henrik Löfås på sista sträckan och Jan Troeng för Ok Linné blev femma.

Summa summarum är att vädret kunde ha varit bättre och att målet var lite dåligt placerat. Tyvärr tror jag inte att så många såg några växlingar och målgångar. De flesta stod nog vid varvningsskontrollerna eller sista kontrollen eftersom regnskydden var belägna där.

Det är tur att orienterare är vana vid skitväder och trots regnet såg jag inte många sura miner ute på tävlingen. Kanske beror det på att orientering alltid är så skönt på hösten när luften är sval.

//Johan "KT"

...och kroppsdelar, snabba stämplingar och livskvalité

Här kommer en kort betraktelse av 25-mannadagen 2006. Jag börjar från början och slutar någon gång.

Handen är min nuvarande bostadsort. Men snart flyttar jag till Köping för att försöka sätta den hålan på kartan. Men det hör inte hit. En av mina grannar här på Vallagränd är puman Stina Banck, flickvän till en tvärhand hög voluminös pojk.

Min tanke denna lördagsmorgon var att åka kollektivtrafik till TC. Det skulle tydligen vara ett smidigt sätt. Det var det inte. Fråga bara den av ringa längd omfångsrika grabben som förgäves sökte efter snitslar till samlingsplatsen. Snygg-Stina fick rycka in och agera guide via mobil. Nu hann jag själva aldrig uppleva de omkringirrande folkmassorna vid Flemingsbergs pendelstation, för den nyss nämnda Stina tryckte in mig i familjens nya Saab och i ett nafs stod jag vid klubbältet i det halvgeggiga underlaget. Efter att ha följt startflocken genom den låååånga startfällan, började det bli dags värma upp inför mitt eget lopp. Kartan i handen, pinnen i hålen och målrakan i ett nafs.

Jag försöker berätta det här i ett raskt tempo för att ni ska förstå i vilken rasande fart jag lubbade runt på tredje sträckan. Jag har ju gått och blivit motionär (något som dock inte märktes av denna dag) och sprang därför i Söders andralag, som slutligen placerade sig runt 80.

Förstalaget gjorde vad de skulle även i år och placerade sig bland de tio främsta för sjätte året i rad. Övrigt jag noterade från tävlingen var att något finskt lag vann, min tvillingsystems skor var ganska geggiga och finnar på 25-manna är som svenskar på Jukola.



Nästa event för dagen/kvällen var ju festen. En tillställning som på förväg var dömd att lyckas. Förutom snabbt sport ident-inträde, välkomstdrink och skön barmusik bjöds vi även på ett härligt återseende. Helsvängiga Madame Neruda hade längtat efter oss orienterare ända sedan femdagars i somras och det var ett ömsesidigt möte. Vi som tog plats framför scenen snurrade, hoppade, klappade och armkrockade hela spelningen igenom. Tydligen var det rätt okej musik även efter att bandet lämnat scenen, men då hade även jag lämnat lokalen. 25-manna, med allt från te-häng till umgänge i allhusets bar, är rakt av livskvalité.



Snopp, fick jag också uppleva denna kväll. Redan på väg till förfesten faktiskt. Jaja, bli inte alltför upphetsad nu. Det var bara en blottare som öppnade upp jacka och byxa för mig och visade vad han hade för doningar. Inte särskilt imponerande. Whatever, vi ses.

//Erika Nilsson



Det ryktas att...

...Vb har en fungerande lampa i badrummet

...Borsof är kung på svengelska

...Dala-Anders var på idol-audition i Falun

...Lansen behöver banta

...Vb har farliga spindlar på väggen

...Skidåkar-Anders gillar bastu, knivar och blanksprit

...KOT inte kan stava till ryktas

...Mirja är söt

...många killar har fasta stjärtar

...Mintugömman är vid första stolpen

...Borsof tycker Vb är en brudmagnet

...Dala-Anders har sällskap igen