



KLUBBSTÄNK 2018 Årgång 65

Medlemsblad & klubbinformation för Hagaby Golf



"Nästa år blir det pallplats . ."

Innehåll

Ordförande har ordet	4
Om detta Klubbstänk	5
Klubbstugan 50 år	6
Stigtomtakavlen	9
Herrarna 46:a på 10-Mila	11
O-ringen 2018 – årets svettigaste vecka?	14
O-ringen i siffror	18
Rapport från ungdomssektionen	18
Martins Instagram 2018	19
”Ungoteket klubb”	21
SM Lång - Landets bästa herrklubb!?	22
SM - Hagaby stafett 4:a!	25
Nybörjarkurs för vuxna	29
Kurs i hur man använder laserdata	30
60 plus	31
Framgångar på DM	32
Victors MTBO-facit	32
25-manna, årets mönstring av bredden	33
Hagabys vintermarknad	34



Ordförande har ordet

Hagaby is back!

2018 har varit och är ett positivt år. Tävlingsframgångarna har verkligen kommit igång på allvar och inför SM-stafetten nämndes vårt herrlag med respekt och var en seriös medaljkandidat. Även om jag vet att grabbarna laddar för medalj 2019 så var de tillsammans med hela klubben stolta över fjärdeplatsen. Individuellt har Martin fortsatt visa sig värdig sin landslagsplats och avslutade säsongen med ännu ett SM-silver, detta år på Ultra-lång. Snart har du din efterlängttade guldmedalj i handen. Filips återkomst i Hagabydress efter några år i exil och med stora framgångar såväl på O-Ringen som på SM har visat sig vara den vitamininjektion som klubben behövde. Vi håller alla tummarna för att Filip får vara fortsatt skadefri. Även Viktors satsning på MTB-O bär frukt. Han är nu bosatt i landslaget och spädde bland annat på medaljsamlingen med ett SM-guld på sprinten.

En annan oerhört positiv förändring i klubben är att klubbstugan på torsdagar känns som småbarnsavdelningen på ett mindre dagis. Därtill dyker det upp far- och morföräldrar som sitter barnvakt medan de nyblivna föräldrarna är ute och tränar.

Lägg därtill att vi tillsammans med övriga Örebroklubbar arrangerade inte bara de största tävlingarna i landet (om vi räknar bort riksangelägenheter som 10mila, O-ringen och 25-manna) i Kristi Himmelsfärdshelgen, utan väldigt uppskattade tävlingar. Frampå höstkanten arrangerades under Olles ledning både DM Medel och Lång på ett smart och arbetsbesparande sätt med orienteringsvärdet i centrum.

Annars är mycket som förut - våra ungdomsledare gör ett fantastiskt jobb och skulle gärna vara fler samtidigt som våra 65+are är kittet som håller ihop föreningen.

Det utförs mycket värdefullt ideellt arbete i klubben, ibland för alla att se men ofta i det dolda. En inblick i "Hur det var förr" fick vi alla i samband med att vi uppmärksammade att vår klubbstuga fyllde 50 år. Kan man ens förstå hur Bertil Malm fick loss 1600 ideella timmar på drygt ett och ett halvt år?

Inför 2019 ser vi fram mot elitsatsningar på bred front och fortsatta framgångar, ökat tävlande generellt, trevlig klubbverksamhet och att vi återigen tillsammans med Garphyttan arrangerar en uppskattad dubbeltävling, denna gång på SM-stafett-arenan från 2017 och jämfört med då så har nu dimman lättat på flera sätt!

Stefan Blomgren, ordförande

Om detta Klubbstänk

Som förra året ger vi bara ut ett nummer av Klubbstänk som summerar några av klubbens händelser under 2018. Ambitionen är att vi ska hålla igång klubbens tidning även i fortsättningen. De flesta inslagen är hämtade från vår hemsida eller Facebooksida. Bilder har också tagits från dessa kanaler och vi förutsätter att de kan publiceras även i Klubbstänk.

Vill du jobba med klubbtidningen framöver, kontakta styrelsen.

/Red. Hans-Olof Carlsén

Klubbstugan 50 år

För en förening är det oerhört viktigt att ha en lokal att samlas i. De första decennierna efter bildandet 1926 var gymnastiken Hagabys livaktigaste gren. Då räckte det gott att få disponera gymnastiksalen i Hagaby skola.

I början av 50-talet blev orienterarna i klubben allt flera och behovet av en klubblokal ökade. Styrelsen vände sig till Örebro kommun. Man förstod vårt behov och 1953 kunde vi flytta in i den nya lokalen, som låg i källaren i hörnet av Bromsgatan och Rosenhillsgatan. Där kunde vi träffas och spela bordtennis och andra spel och klubben arrangerade en välbesökt nybörjarkurs.



Däremot fanns det inga möjligheter att duscha och byta om, så den passade inte som utgångspunkt för träning. Vi tränade i stället före Hagabys motionsgymnastik i gamla OP-skolan. 1957 fick Hagaby tillgång till Sörstugan i Suttarboda, som nu blev en uppskattad samlingspunkt. Inte heller där fanns det möjligheter att byta om, så 1962 drog klubben igång bygget av bastu med omklädningsrum där.

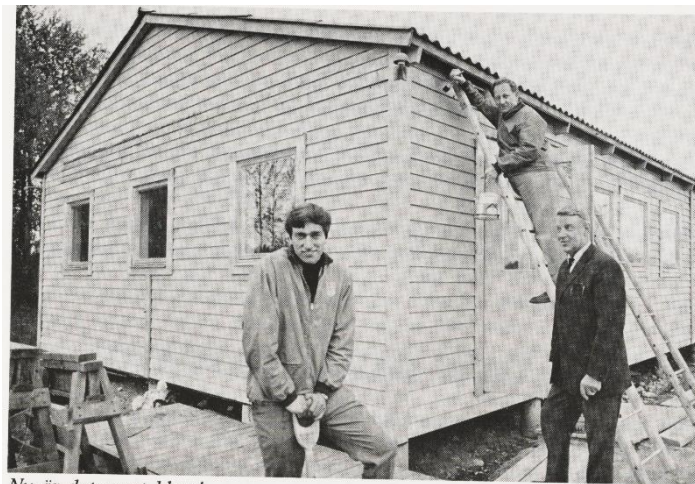
Året var nu 1967 och de flesta tyckte nu, att det räckte med byggnationer för en tid, men en man – Einar Schölde ansåg verkligen, att vi borde ha en egen klubbstuga i Örebro. Han fick tips

om, att Konsum skulle sälja sin butik på Gustav Adolfs allé och fick så småningom veta, att vi skulle få köpa den för 15500 kr, om vi bestämde oss snabbt och rev den själva. Vår ordförande Sven Gustafsson hade goda kontakter med kommunens pampar och han fick snart besked om, att vi kunde få placera stugan vid Ringstorpsplan och att vi skulle få materielkostnaderna täckta, om vi gjorde jobbet själva.

Nu togs beslutet att starta projektet och ett manstarkt gäng satte igång med att riva Konsumbaracken och flytta allt virke till Ringstorpsplan. En inhyrd grävare fixade grunden och medlemmarna satte igång med att få golvsektionerna på plats. Tyvärr hade vi otur med vädret. Det ösregnade och efter en tid visade det sig, att

isoleringen i golvsektionerna var genomsur. Det fanns inget annat att göra än att bryta upp golvet, riva ut isoleringen och blåsa på med byggtorkar. Bygget gick ändå framåt och det fanns en optimistisk tidsplan,

som sade att invigningen skulle ske i maj efter 10-mila. Det visade sig snart, att det skulle dröja längre än så. Delvis berodde det på att det var färre som ställde upp och jobbade. Det var framför allt eldsjälarna Bertil och Tore Malm och Olle Wiik, som drev arbetet framåt. Bertil lade ner otroliga 1600 timmar på bygget och Tore och Olle 500 timmar var. Till slut blev allt klart och 7/10 hölls invigning för orienteringskursens deltagare. Den följdes av tre invigningar till, för o-kursens föräldrar, för klubbens övriga medlemmar och till sist för stadens representanter.



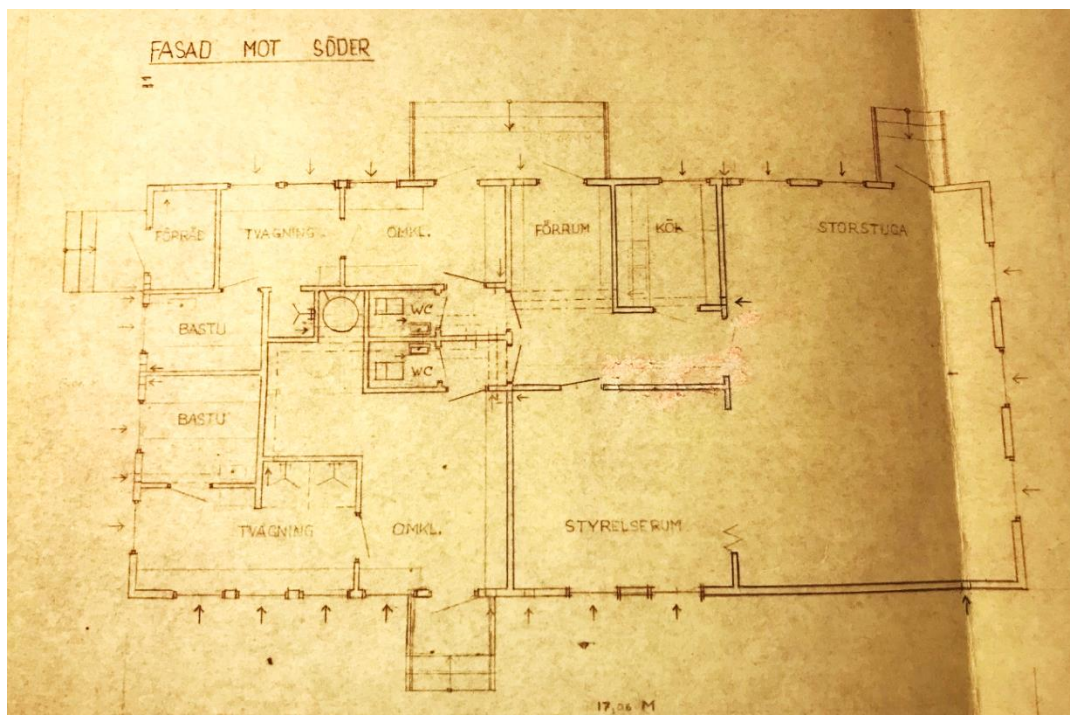
*Nu är det snart klart!
Bertil Malm, Tore Malm och Sven Gustafsson 1. 1962*

Den ursprungliga stugan utgör den västra delen av den nu befintliga. Var östväggen stod kan man se som en balk i innertaket strax till vänster när man kommer från entrén.

omklädningsrummen, speciellt damernas var mycket mindre. Entrén fanns närmast öster om damomklädningen och öster därom låg köket med serveringslucka ut mot klubblokalen.

Klubbstugans tillkomst sammanföll på ett lyckligt sätt med en annan viktig händelse i klubbens historia – Billy Höglunds ankomst. Han blev den förste, som tog ett direkt ansvar som träningsledare. En nyhet för oss var intervallträning, där de snabbaste gick bakåt under vilopauserna. På så sätt kunde gruppen hålla ihop bättre än förr och att detta var uppskattat märktes på deltagandet. Under mars 1967 steg antalet löpare vid den gemensamma träningen från fyra till tjugofem och när så klubbstugan blev klar, var gänget så stort, att det många gånger var svårt att hitta en egen krok i omklädningsrummet. När det var fart på träningen och vi hade en bra lokal att samlas i, lockades fler till klubben. På så sätt grundlades Hagabys första storhetstid.

Allteftersom aktiviteten växte ökade också behovet av större utrymme och redan 1974 förlängdes stugan österut. Kommunen stod för det mesta av arbetet, men klubbens medlemmar målade hela utsidan.



Nästa stora utbyggnad kom till under åren 1983 -1987. Projektet började med att vi rev och transporterade bort en barack som stod på Atlas Copcos område. Grunden och stommen med väggar och tak kom till som beredskapsjobb för arbetslösa byggnadsarbetare. På grund av att pengar för olika etapper i bygget måste sökas efterhand, blev det många stopp och det tog lång tid. Den delen av stugan förlängde den gamla ytterligare åt öster. Man ser tydligt var den börjar eftersom den är lite bredare än den gamla.

Inomhus var det klubbmedlemmarna som gjorde jobbet under ledning av Jonny Harrysson, Stig Larsson och Ove Eriksson. Stora förändringar gjordes. Omklädningsrummen blev större, köket flyttades till sin nuvarande plats och vi fick sammanträdesrum, kanslirum, arkiv och förråd.

Så har den klubblokal skapats, som varit oss till så oerhörd stor nytta och där otaliga träningar, klubbaftnar, samlingar, kurser, möten och fester arrangerats.

DET ÄR VERKLIGEN EN JUBILAR SOM ÄR VÄRD ATT FIRAS.

Text: Björn Pettersson

Stigtomtakavlen

Medan eliten var nere i Skåne och sprang deltog större delen av seniorgänget i Stigtomtakavlen den helgen den. 1 herrlag och 2 damlag hade vi på startlinjen och p.g.a. vårens snöläge blev detta den enda stafetten för gänget innan 10-Mila.

Som vanligt inledde herrarna med tre sträckor på lördag kväll. Sebastian Månsson hade fått den svåra uppgiften att svara för 1:a sträckan där konkurrensen var extra hög då många av lagen ville testa sina löpare inför 10-Mila. Han kämpade med i tätklungan under halva loppet men tvingades sedan släppa och växla ut Love Sintring 10 minuter efter täten. Love gjorde ett stabilt lopp och tog in några lag men tappade ytterligare tid mot täten där Nydalen lag 1 och 2 skaffat sig en lucka som de behöll stafetten ut. Oskar

Eklöf tog vid på den kortare nattsträckan och sprang fort, men tyvärr lite väl fort för att orienteringen skulle hänga med. Vid målgång låg laget på 14:e plats, 30 min efter täten.

På söndagsmorgonen hade damlöparna redan startat innan nattlöparna avslutat hotellfrukosten på Scandic i Norrköping. Amelie Wallenhammar sprang bra i första laget och var 8 minuter efter täten där åtta lag ryckt åt sig en tydlig ledning. Karin Persson tog vid på andra och plockade placeringar på den kortare mittensträckan. Josefin Wallenhammar hade sedan äran att föra laget i mål på 19:e plats, fjolårets kanonform verkar inte riktigt ha infunnits sig ännu men hon lyckades ändå smita förbi KFUM på slutet, viktigt!

I andra laget gjorde Linn Olsson, Lovisa Falk och Maria Gustafsson stabila insatser och tog in laget på 27:e plats, ca halvtimmen efter lag 1. Vann damkavlen gjorde Sävedalens AIK.

Herrarna då, jo Samuel Andersson tog vid i jaktstarten på fjärde och stod för lagets bästa prestation då han endast tappade 4 minuter på täten trots han fick springa ensam på den ogafflade sträckan. Jakob Wallenhammar fortsatte snabbt men gjorde några extra svängar som kostade onödig tid. (Dessa två herrar har laddat upp väldigt olika under vintern, Samuel genom att träna på golfswingen och Jacke stakandes på Karthälleö mossen, alla sätt är bra utom dom dåliga!) Tyvärr hade lagets ankare Johan Persson dragit på sig en förkylning så Oskar Eklöf fick dubblera. Han tog liten revansch för natten och förde upp laget till 12:e plats efter en furiös spurt.

Summa summarum fick löparna en bra genomkörare inför de viktigare tävlingarna som väntar och kombinationen barmark + vårsol gav en rejäl påfyllning av endorfinkontot.

Text: Love Sintring

Herrarna 46:a på 10-Mila

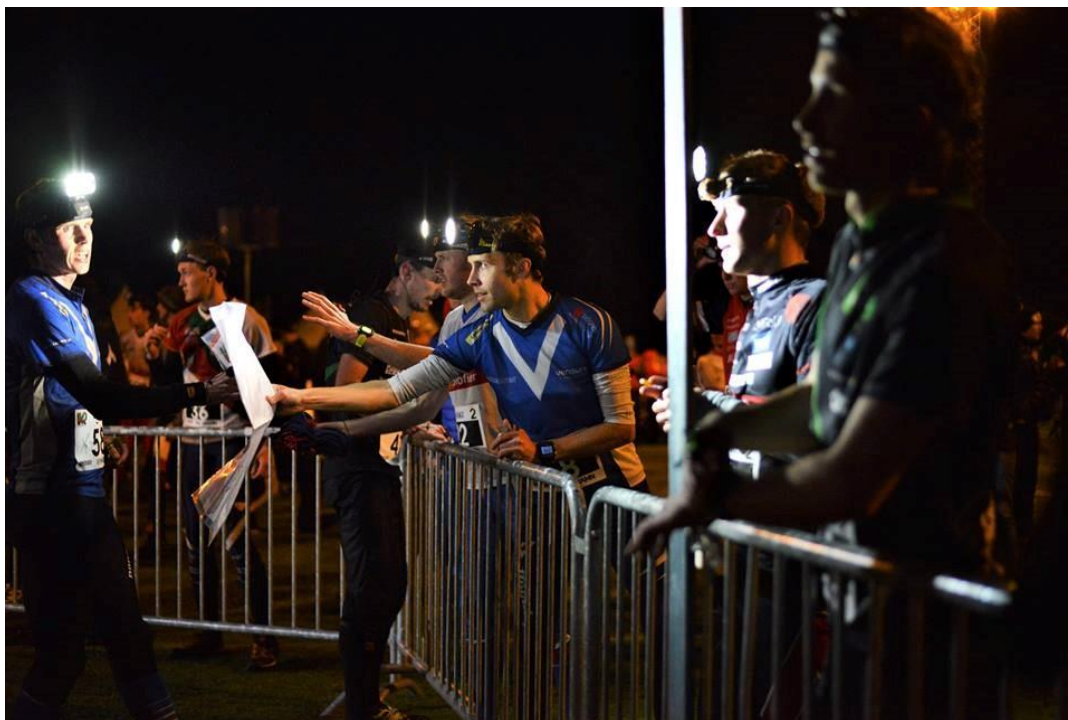
Herrlaget hade mycket att leva upp till efter fjolårets kanoninledning. Med en hel och tränad Fille samt flertalet löpare som visat god form under våren var målsättningen hög, topp 35 och slå Tisaren och visst spändes bågen...



Efter en otajmad intervju tre minuter innan start av ex-hagabyaren Frendelius fick Martin släppa lös sina krafter på första. Han lät danske VM-guldmedaljören Sören Bobach få sin tid i rampljuset inledningsvis innan högsta växeln lades i och efter ca 5 km var det blåvitt i täten med en lucka till resterande 330 lag. Tyvärr blev det en liten sväng på tillbakavägen mot arenan så Martin blev upphämtad av klungan. In mot växel hade en liten grupp minuten bildats efter ledande Koove så Viktor fick inte springa ensam i år vilket han såklart tyckte var synd, ensamvarg som han är.

Dock verkade han inte ha något emot sällskapet och ganska snabbt var täten inhämtad. Resten av loppet var ett exempel från skolboken på hur stafettorientering ska genomföras under natten med säker orientering och tillräckligt hög fart för att hålla jagande konkurrenter bakom sig.

En kvartett hade nu utkristalliserat sig iväg på tredje där Hagaby var enda svenska laget. Love hängde med bra tills drygt hälften av sträckan var avklarad. Sedan fick han betala för det höga tempot i form av två 1-minutersbommar men höll ihop det bra och spurtade in i en klunga som tampades om platserna 8-16, Drygt 3 minuter efter ledande Linné när det var dags för långa natten.



Martin växlar till Viktor

Lagets ålderman (och kortaste) gjorde sitt jobb i klungan som växte på den raka sträckan till att slutligen innehålla ca 25 lag. Dock var det ganska stressig orientering, "finnarna inte tog sitt ansvar", innan Högstrand (IFK Göteborg) kom ikapp och tog kommandot. Fille spurtade på bra och växlade till Sebbe som 9:a med andraplatsen bara sekunder före. (När vi senast låg så här bra placerade så här långt in i kavlen har jag ingen lust att reda ut för det blir en jäkla massa år att gå igenom. Om någon vet får de gärna skicka en kommentar på Facebook)

Sebbe gjorde exakt det han skulle, stabil orientering utan att stressas av löparna runt omkring. Sträcka 5 och 6 har under många år visat sig vara väldigt betydelsefulla för slutresultaten då det är här klungorna som bildats efter långa natten spricks upp och vissa

tänkta topplag springer bort sig. Tyvärr blev det en tvåminutare för Sebbe och vid växel var vi nu 26:a, 16 min efter men med häng på lagen där framme.

Harald inledde bra med säkra vägval runt men började småmissa efter några kontroller. En kombination av ökad stress och riktigt svår nattorientering visade sig vara en farlig cocktail och vid andra radioplaceringen hade lagets förhoppningar om en riktigt framskjuten placering grusats. En besviken Harald växlade ut Simon som 37:a, nu 44 min bakom ledande IFK Göteborg som tagit sig förbi Linnés Mats Troeng som haft om möjligt ännu mer bekymmer än Harald.

Simon befann sig nu i ett ingenmansland där avstånden var stora och lagen som kom ikapp på den raka 7:e sträckan var de som missat tåget på långa natten och därför hade löpare av en helt annan kaliber (SNO, IFK Lidingö). Simon tappade bara en placering men nu började tiden rinna iväg för att kunna jaga ikapp lagen som låg topp 35.

Tyvärr kunde inte laget stiga ikapp med solen under söndagsmorgonen. Oskar, Samuel och Jacke på sträckorna 8, 9 och 10 har alla visat en hög kapacitet under våren men bommade alldeles för mycket och på 9:e kom även Tisaren farligt nära. Där satte grabbarna ner foten ändå, vilket var skönt för lagkamraterna som nu började vakna upp och tog sig till arenan för att heja in Jacke mot mål. Med krampkänningar efter 119 minuter slit tog han in laget som 46:a, dryga 2 timmar sedan IFK Göteborgs Eskil Kinneberg korsat mållinjen med lagerkransen runt halsen.

Som lag är vi inte helt nöjda med den placeringen, samtidigt är det svårt att få alla 10 man att prestera vid ett o samma tillfälle, i år räckte det fem sträckor vilket är tre fler än förra året. Tyvärr hade vi inte riktigt de förberedelserna som krävs för att vara runt 30 men årets kavle gav mersmak och det kommer ju en ny möjlighet redan nästa år!

Viktigast av allt var ändå att vi slog Tisaren, något som inte hänt sedan det förra millenniet!

Jag (Love) vill å lagets vägnar tacka er supportrarna på hemmaplan som följde och hejade under natten, samt den uppskattning vi fått efteråt.

Text: Love Sintring

O-ringen 2018 – årets svettigaste vecka?

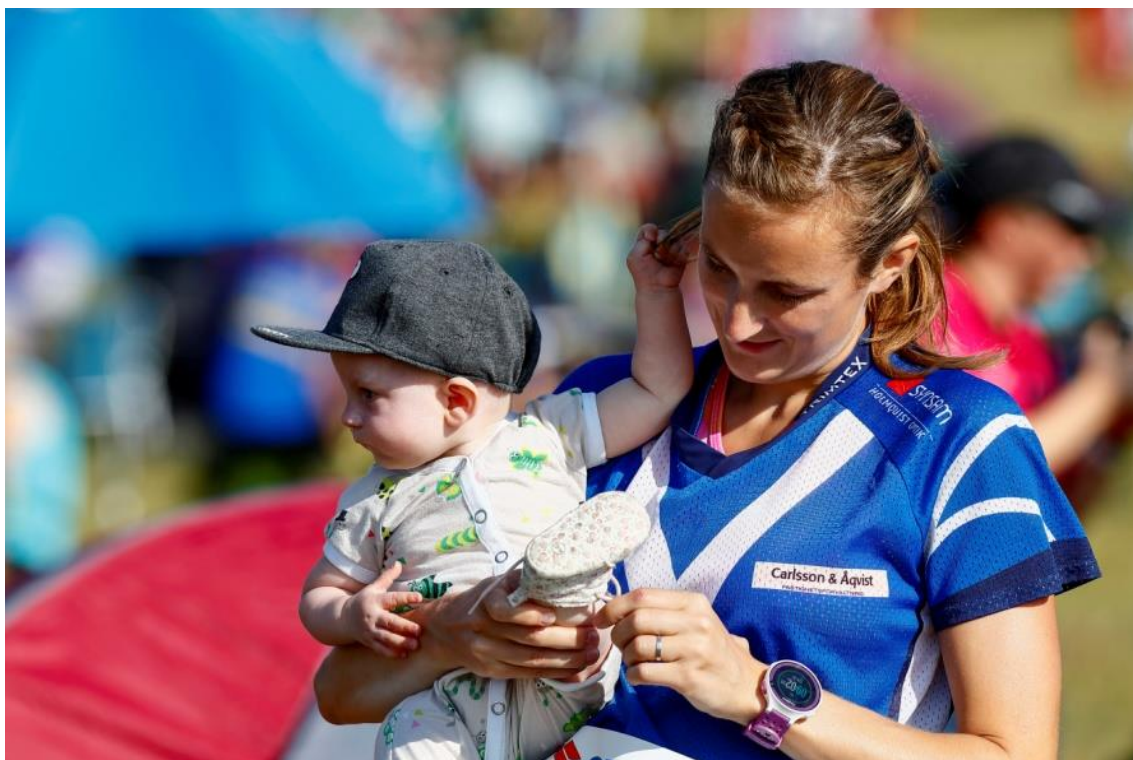


Foto: Peter Holgersson

Sommaren 2018 går till historien som den varmaste sommaren genom tiderna och speciellt juli månad där många värmerekord slogs runt om i landet. Vad passar då bättre i denna tropiska hetta än att ta sig an ett rejält och utmanande o-ringen på Höga kusten?

I år stod Örnsköldsvik för värdskapet och hela familjen Falk/Eklöf var taggade. Jämfört med tidigare år så hade det tillkommit en familjemedlem och med henne en betydande mängd packning. För andra året i rad ställde jag upp i D21 kort, något jag finner väldigt bekvämt både banlängdsmässigt och starttidsmässigt (fri starttid dag 1-4). Efter en fin bilresa längs E4:an norrut (läs lite lätt håll i huvudet av diverse barnsånger, Babblarna, etc) så kom vi äntligen fram till Örnsköldsvik. Vi hyrde en villa tillsammans med några kompisar och som tur var så var vi först på plats och kunde strategiskt nog välja sovrummet i källaren där det "bara" var 29 grader varmt.

Nummerlappar hämtades ut och planeringen började. Skulle vi ta bil till tävlingen? Eller var det enklare att cykla dit? Eller skulle vi rent av ta bil och sen åka buss sista biten? Men kan vi åka buss med en 7 månader bebis utan bilbarnstol? Frågorna var många men vi kom utan problem ut på etapp 1 och drog igång tävlandet.

För er som aldrig sprungit orientering i Örnsköldsvik så kan terrängen beskrivas som rejält kuperad, detaljerade sluttningar och många fina hållpartier. Bitvis riktig drömterräng med god sikt men också ack så svårt att läsa in sig på sluttningarna om man gör ett misstag. Alltså relativt olik terrängen hemma på Närkeslätten (ja jag vet, det är kuperat i Kilsbergen men förutom det).

Åter till etapp 1. För egen del ett relativt stabilt lopp med några mindre misstag som summerades upp till ca 5 minuters bomtid. Dock var det en hel del som bommade mer än så och som min svåger Markus summerade dagens prestationer i H21 kort –" jo men vi var ganska jämna idag jag och mina killkompisar/kombatanter. Vi bommade väl alla mellan 15 och 20 minuter där i sluttningarna." Detta visade sig var ett ganska genomgående tema för hela veckan. Små misstag blev lätt till stora misstag i den kluriga terrängen och det hände mer än en gång att favoriter bommade bort sig. Därtill en tryckande värme som knäckte vissa.

För egen del hade ännu inte mamma-formen (för er som inte känner till begreppet så syftar jag på den för många konditionstränande

idrottare förbättrade fysiska kapaciteten och löpformen året efter barnafödande) nått sin topp, det gjorde den först under hösten. Med en löpfart lite långsammare än vanligt lyckades jag navigera mig fram relativt väl i den kluriga terrängen under veckan och detta skulle visa sig vara en vägvinnande strategi i år. Lite sakta men säkert helt enkelt!

Efter 2 dagars tävlande vid arena Domsjö var det dags för vilodag. Många passade på att åka till Skulubergets nationalpark där själva



Skuluberget innehar världsrekordet i landhöjning med sina 286 meter. För oss blev det dock havsbad för hela slanten. Trots den relativt nordliga breddgraden var det såklart varmt och behagligt i Bottenhavet, till och med badkrukan Oskar slängde sig i.

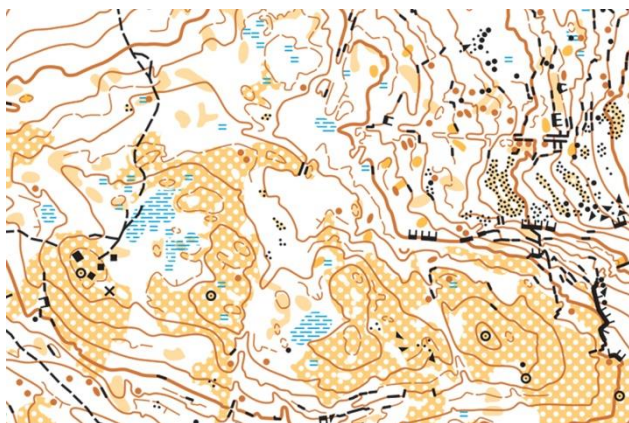
Ettapp 3 och 4 avgjordes nordväst om staden vid arena Backsjö. Hit ut valde familjen att cykla. Van att mest cykla på Närkeslätten så fick man kämpa på med cykeln dit ut. Så redan innan start rann svetten, något som i och för sig började bli ett normaltillstånd under denna vecka.

Ekipage på väg mot ettapp 3



Här bjöds på riktig drömterräng med öppna fina hållpartier men ack så kuperat bitvis. Jag fortsatte min stabila "lite sakta men säkert"-taktik och det var också här framgångsrikt.

Foto från etapp 3 arena Backsjö av Peter Holgersson.



Kartklipp etapp 4 arena Backsjö

Femte och sista etappen hölls på arena Skyttis, relativt centralt i Ö-vik. Denna avgörande etapp hade också jag jaktstart vilket skapade ett nytt

nervkittlande moment i dagsplaneringen. Skulle jag hinna i mål innan Oskar behövde springa till start? Tidigare dagar hade vi lugnt och fint kunnat anpassa min starttid så att en av oss alltid kunde vara med Alma men denna dag kunde det bli tight. Jag fick då av fler anledningar försöka springa snabbt och rätt helt enkelt. Och snabbt gick det ändå men inte rätt hela tiden... Efter en rykande spurt där jag lyckades gå vinnande ur en tremannakamp höll jag min utgångsplacering och sprang in på en 26:e plats. Och med 5 minuters marginal klarade jag också tiden innan Oskar skulle iväg till start. Alla glada och nöjda!

Text: Lovisa Falk

O-ringen i siffror

Olle Olofsson tog 4:a etappsegrar samt totalsegern i klassen H65. Sofia Holmgren tog en etappseger på 4:e etappen och slutade som 4:a i klassen D50 Kort och Filip Dahlgren tog slutligen en fin 5:e plats i klassen H21 Elit.



Rapport från ungdomssektionen

Under året har det varit en stadig grupp på 12-15 ungdomar på torsdagsträningarna. Det har också varit ett större deltagande på tävlingar 2018 jämfört med förra året vilket känns roligt. Extra roligt är att det var sex ungdomar med i årets 25-manna varav fem var med i förstalaget. Annat resultat som stuckit ut under hösten är Fia Andersson och Judit Wennbloms placering i Daladubbeln. De sprang in på en lysande 26e plats av 126 lag i D12. Årets sista viktiga tävling på hemmaplan, den årliga Fia-med-knuff-turneringen, vanns av Ellen Andersson som får njuta av vandringspriset ytterligare ett år.



Text: Marit Äng

Martins Instagram 2018

Klubbstänk har gjort några nedslag på vår landslagslöpare Martin Regborns Instagramkonto.



Hagaby 46:a och bästa länslag på 10MILA 2018. Inledde som i fjol med startsträckan, hade en liten lucka men fick efter en bom mot slutet se mig upplockad av klungan. Skickade ut @vktrlrssn som tvåa och som grabbarna sprang sen! Bästa resultatet sen 2009 och extra kul att slå Tisaren 😊 Nästa år topp 40!

30:e plats på Jukola för Hagabys herrar! Stabil laginsats och vi kan även stoltsera med att bli 10:e bästa svenska lag! Själv plockade jag 7 placeringar på sistasträckan men blev lite för mycket bommar för att jag ska vara riktigt nöjd med min egen insats. Bra helg i Finland ändå och en fin uppstart på träningen mot VM!



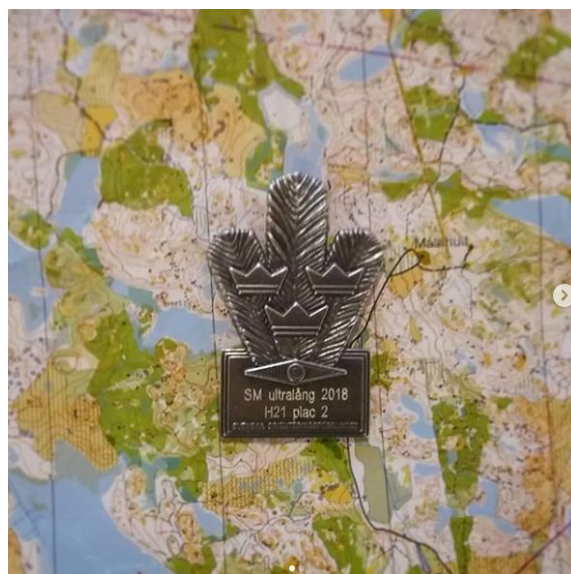
Genrepade inför sprinten på VM om en och en halv vecka med ett gästspel på O-Ringens sprintetapp. Bra besked fysiskt men lite för många småmisstag på den roliga och trixiga banan för att jag ska vara helt nöjd. Fin andraplats ändå 7 sekunder bakom @emilsvensk. Nu hem till Örebro för den allra sista finslipningen av formen innan det bär av mot Lettland!



Gänget som är redo för långdistans! ☞ Efter en veckas väntan sen sprinten är det imorgon äntligen dags för mig att kliva in i VM-cirkusen igen. Ser fram emot att kämpa hela vägen på en lång, tuff, hård, svårframkomlig och allmänt ogästvänlig långdistansbana!

Jag startar 16:02 (15:02 svensk tid) och tävlingen TV-sänds på TV 12, C-more och på liveorienteering.com.

Avslutade årets tävlingssäsong med ett silver på SM Ultralång. 🏆 22,6 km i härlig Smålandsterräng. Sprang bra på de inledande gafflade slingorna, och gick ut i tät på den avslutande gemensamma delen tillsammans med @gusbergman. Låg och sladdade i hans rygg men blev tvungen att släppa med tre kontroller kvar och väggade totalt i uppforsbacken till näst sista. Var så trött att det började flimra för



ögonen och fick lov att stanna några sekunder på toppen för att inte tippa av. Tur att det var utför till målet efter det och lugnt bakåt. Nu väntar några dagar välförtjänt vila innan det är dags med att dra igång med vinterträningen!

Text: Martin Regborn

"Ungoteket klubb"

ÖLOF Ungdom gör denna vinter en satsning på att utbilda och inspirera ungdomar till att skapa och leda orienteringsarrangemang i en form som heter "Ungoteket klubb". Det kommer att ske utbildning under 3 heldagar med teman som arrangemang, orienterings- IT, kartritning, banläggning, ledarskap och kost. Målet är att ungdomarna ska bli inspirerade till och utbildade för att bli mer aktiva i klubbarnas träning- och tävlingsarrangemang. Hagaby bidrar med utbildare i banläggning med familjeduon Karin och Janne Gustafsson. 17 ungdomar födda -04 eller tidigare är anmälda men tyvärr är ingen från Hagaby med i denna omgång. Under 2018-2019 genomförs Ungoteket klubb inom 4 regioner i Sverige. För äldre, från 17-30 år, finns "Ungoteket Riks" med samma tanke med inspiration och utbildning men för unga vuxna.

Text: Marit Äng

SM Lång - Landets bästa herrklubb!?

Rubriken kanske innehåller en viss grad av högmod men det såg onekligen bra ut för klubben när resultatet stod klart efter avslutad tävling. Filip 4:a, Martin 5:a, Viktor 11:a och Love 29:a gjorde lagresultatet till det bästa bland landets herrlag.

Höstens SM-tävlingar inleddes med långdistansen och kvalet på lördagen avgjordes i typisk brötterräng, sån där som Tisaren brukar kunna bjuda på och man undrar varför man inte stack och tränade i Kilsbergen istället för att åka söderut. Det bästa vägvalet var ofta att hålla sig nära sträcket och samtidigt hitta de snabba stråken.

Förhoppningarna var höga i Hagabylägre innan start, det var bara Martin som kände sig lite sliten efter sensommarens tuffa tävlingsprogram med först VM och sedan världscup. Förutom nämnda kvartett stod även Jakob och Josefin på startlinjen men syskonen Wallenhammar hade inte någon lycka utan fick efter målgång fokusera på att heja i mål de övriga.

Love var först i mål och nöjd med sitt lopp, men då det var många löpare kvar i skogen blev det en oviss väntan där han till slut tog sig vidare till finalen som 10:e och siste man med 26 sekunders marginal. Filip imponerade stort och vann sitt heat före Gustav Bergman, Martin blev tvåa i sitt och även Viktor lyckades ta sig vidare till A-finalen, vilket var första gången som senior (!).

Finalens 15,6 km inleddes med en av de värsta startpunkterna som jag (Love) varit med om. Efter 80 meters snitsel blev vi löpare avsläppte 30 meter från en dammkant. Framåt låg två rotvältor över varandra, till vänster tjockt granbestånd och till höger (där jag valde att ta vägen) ett igenväxt surdrag som sög en ner till midjan vid första löpsteget. Detta satte ribban för resten av banan även om det blev något snällare bitvis. Jag genomförde loppet bra med två tidstapp på 1 minut vardera, dock var det aldrig någon vidare fart på benen men så kände nog de flesta. Vid målgång stannade

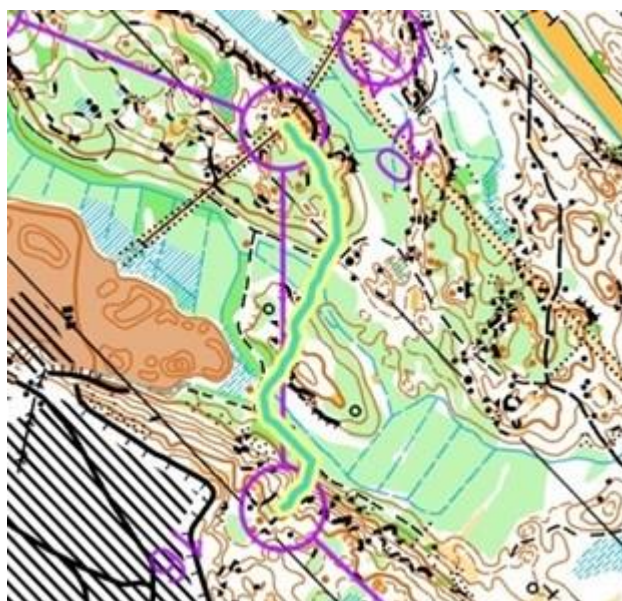
klockan på 2:05:55, närmare rekommenderad tid för Ultra-SM än den för lång.



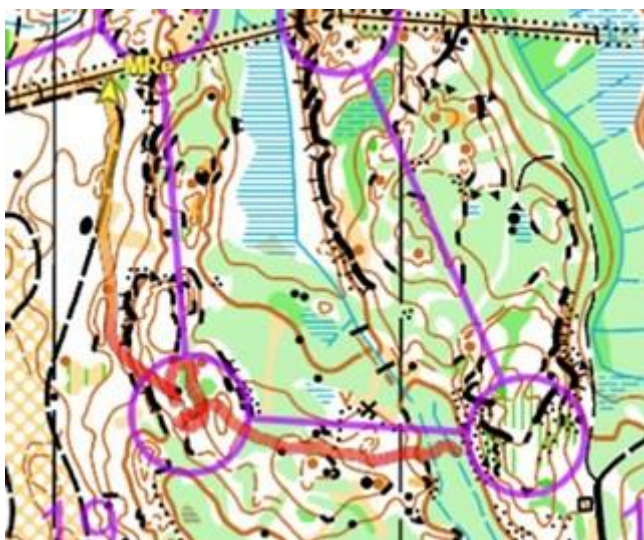
Martin och Love. Foto Lars Rönnols

Detta kraftprov visade sig passa de övriga bra och särskilt Viktor tog sig förbi många som placerat sig före honom på kvalet.

Gustav Bergman visade sig vara överlägsen segrare men där bakom var både Martin och Filip länge med i striden om bronset. Både gjorde dock försmädliga bommar på de avslutande kontrollerna ned mot arenan (Filip övre bilden, Martin nedre). Filip lyckades även slita upp högerskon mot en vass sten och grinade illa vid målgång.



Filip springer av stigen för tidigt påväg mot 17:e kontrollen.



Martin stryker förbi 19, lägger bort en minut och tappar bronspengen.

Resultat:

1	Gustav Bergman	OK Ravinen	1:40:02	
2	Ruslan Glebov	OK Ravinen	1:43:21	+3:19
3	Emil Svensk	Stora Tuna OK	1:46:42	+6:40
4	Filip Dahlgren	Hagaby GoIF	1:47:19	+7:17
5	Martin Regborn	Hagaby GoIF	1:47:49	+7:47
11	Viktor Larsson	Hagaby GoIF	1:52:43	+12:41
23	Gustav Hindér	OK Tisaren	2:04:00	+23:58
29	Love Sintring	Hagaby GoIF	2:05:52	+25:50
36	Daniel Attås	OK Tisaren	2:17:21	+37:19



Viktor och Fille kämpar mot mål. Foto: Lars Rönnols

Text: Love Sintring

SM - Hagaby stafett 4:a!

SM-tävlingarna i medeldistans och stafett avgjordes strax utanför småländska Hok. Martin stod för den främsta placeringen på medeldistansen med 8:e plats och i stafetten lyckades Viktor, Martin och Filip knipa 4:e platsen i H21.

SM Medeldistans avgjordes med kval under fredagen och final på lördagen. Terrängen bestod främst av granskog i varierad ålder med alltifrån snabbblöpt storskog med bra sikt till täta granplanteringar. I kombination med detaljrika och småkuperade höjder så bjöds det på bra medeldistansbanor. Flera av Hagabys löpare visade hög nivå på kvältävlingen där Filip vann medan Viktor och Martin var 2:or i sina heat. Love, Johan P, Josefine och Linnéa räckte tyvärr inte till denna gång och kvalade inte in till A-final.

I finalen visade förra helgens segrare Gustav Bergman, OK Ravinen, återigen att han är Sveriges bästa manliga orienterare. Han tog en överlägsen seger med en marginal ner till 2:an Jonas Leandersson, SNO, på +1:26. Hagabyloparna stod för stabila prestationer utan större misstag men var en bit ifrån toppstriden. Martin var främst med 8:e plats +3:12 följt av Filip 11:a +3:37 och Viktor 15:e +4:15. En



jämn laginsats vilket bådade gott inför söndagens stafett där Hagabys lag nämndes som ett av favoritlagen

Martin mot 8:e plats! Foto: Stefan Månsson

På söndagens stafett var arenan densamma som under medeldistansen men terrängen innehöll mer variation där granplanteringar varvades med både lövskog och gles tallskog samt en del mossar. Kuperingen var kraftigare med flera långsmala höjder och åsar vilket bidrog till intressanta vägvalssträckor och väldigt bra stafettbanor.

Hagaby hade två lag till start med Viktor, Martin och Filip i lag 1 och Love, Jakob och Oskar i lag 2. Sträckorna va ca 9,5km och beräknad tid per sträcka ca 60min. Viktor inledde bra och låg efter dryga halvtimmen 4:a, 30 sekunder efter. In mot varvningen på arenan kom tyvärr en bom och vi tappade till 22:a plats, +2:40. Efter en urstark avslutning plockade Viktor både placeringar och tid på täten och växlade ut Martin som 6:a, +2:21 efter ledande IFK Göteborg. Love höll ihop det bra men kunde inte matcha tätlagens tempo och växlade ut Jakob på 40:e plats, +6:21. Martin var snabbt

uppe på 4:e plats och genomförde stora delar av sträckan ensam med en lucka både framåt och bakåt. Efter ett stabilt lopp kunde han växla ut Filip på sistasträckan som 4:e lag, +3:53 efter IFK Göteborg som fortfarande var i ledning och med häng på medaljerna då OK Ravinen gick ut 34 sekunder före. Jakob tappade en del tid inledningsvis på ett sämre vägval men kunde tillslut växla ut Oskar på 34:e plats, +16:28. Filip lyckades inte täppa luckan framåt men genomförde ett bra lopp förutom en vägvalsmiss mot slutet. Avståndet bakåt var dock tillräckligt stort och han kunde föra in Hagaby på 4:e plats! Avståndet upp till segrande Stora Tuna, där Emil Svensk stod för en ruggig sistasträcka, blev hela +8:32 och till OK Ravinen på bronsplats fattades +3:24. Oskar kämpade tappert efter en mindre bra uppladdning i form av en långdragen förkylning. Han förde in lag 2 på 42:a plats av totalt 73 fullföljande lag, +38:58.



Lag 1 under stafetten: Viktor mot växel str 1, Martin mot växel str 2, Filip ut på str 3.

SM Medeldistans H21			
1	Gustav Bergman	OK Ravinen	32:44:00
2	Jonas Leandersson	Södertälje-Nykvarn OF	34:10:00 +1:26
3	Johan Högstrand	IFK Göteborg Orientering	34:31:00 +1:47
8	Martin Regborn	Hagaby Golf Örebro	35:56:00 +3:12
11	Filip Dahlgren	Hagaby Golf Örebro	36:21:00 +3:37
15	Viktor Larsson	Hagaby Golf Örebro	36:59:00 +4:15
43	Gustav Hindér	OK Tisaren	42:36:00 +9:52

SM Stafett H21			
1	Stora Tuna OK 1	03:01:59	
2	IFK Göteborg Orientering 1	03:05:40	+3:41
3	OK Ravinen 1	03:07:07	+5:08
4	Hagaby Golf Örebro 1	03:10:31	+8:32
18	OK Tisaren 1	03:21:55	+19:56
42	Hagaby Golf Örebro 2	03:40:57	+38:58
66	KFUM Örebro OK 1	04:12:56	+1:10:57

Viktor, Martin och Filip's 4:e plats var klubbens främsta framgång på länge i SM-stafetten (denna sida år 2000 i alla fall, djupare analys i resultatarkiven krävs) och vi visar att flera av landets främsta orienterare är Hagabyare! Nästa år siktar vi på medaljerna och att ställa minst ett D21-lag på startlinjen!



Delar av Hagaby-gänget på plats under SM Stafett: Reseledare Ann-Charlotte W, lagledare Anders L, Filip samt herrarnas lag 2 med Love, Jacke och Oskar. Det är kul med stafett!

Skribent: Filip Dahlgren

Nybörjarkurs för vuxna

Under 2018 har jag hållit en nybörjarkurs eller snarare en nybörjargrupp inom Hagaby.

Vuxna nybörjare är lite av mitt specialintresse inom orientering, då jag själv är vuxen nybörjare. För mig har orienteringen betytt oerhört mycket men jag vet också vilka svårigheter man stöter på som ny i sporten, så jag brinner för att hjälpa folk "över tröskeln" så att de kan

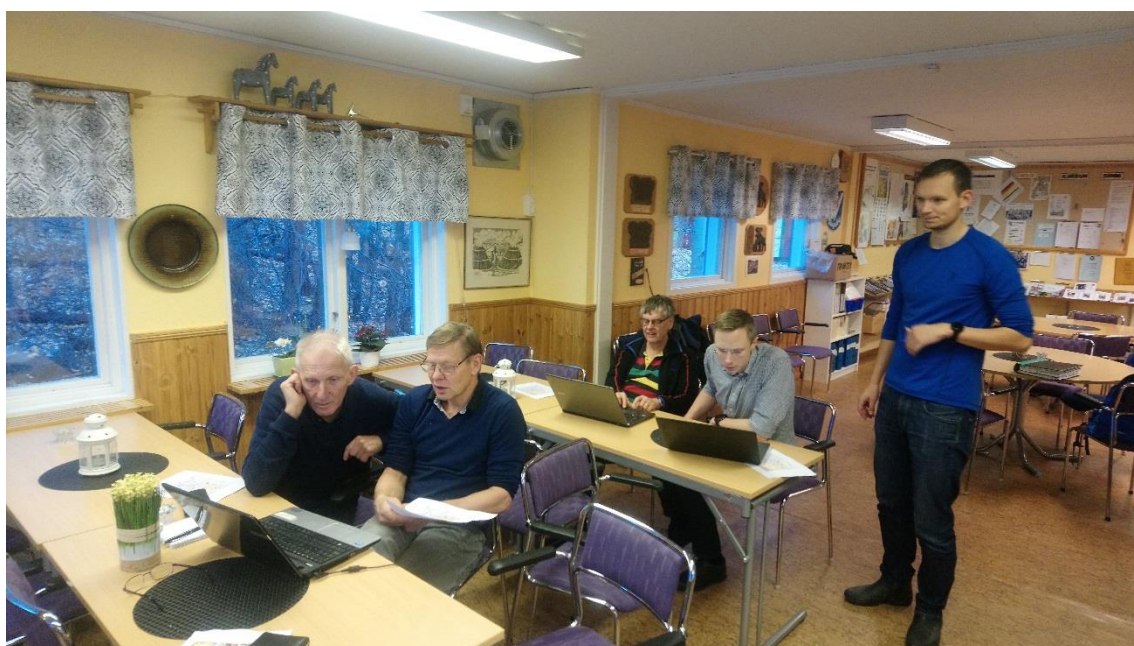


känna sig hemma i orienteringen. Gruppen har haft ett 10-tal klubbträningar, ofta tillsammans med ungdomarna, och jag har peppat deltagarna att åka på tävlingar och träningstävlingar i länet. Totalt har ett 15-tal personer deltagit i någon träning och av dem är minst hälften medlemmar i Hagaby (de har valt att bli det eller var det redan innan). Nybörjargruppen har nu tappat ganska mycket fart i och med älgjakt och mörker, men vi fortsätter till våren med preliminär kick off torsdagen den 4:e april. Har ni kollegor eller vänner som är nyfikna på orientering, hänvisa dem gärna till mig!

Text: Karin Fägerlind, 0737 53 78 53.

Kurs i hur man använder laserdata

Den 11/11 höll Johan Persson en uppskattad kurs i hur man kan använda laserdata när man ritar kartor. Fokus var på hur man skapar filer som man kan använda som stöd för ett kartritningsprojekt i OCAD eller Open Orienteering Mapper, men Johan visade också hur man kan autogenerera kartor med hjälp av den finska programvaran Karttapullautin, som man kan springa på direkt, fortsätta rita på eller använda som stöd i ett kartritningsprojekt. Vi diskuterade möjligheten att genom klubben köpa laserdata för till exempel Örebro län (man kan inte köpa



laserdata som privatperson). Kostnaden är inte så stor men det finns indikationer på att mätningen kan komma att göras om inom kort, och det kan också hända att laserdatat släpps fritt. En föraning om vad det senare skulle innebära fick vi av att titta på den automatgenererade kartan över Finland på internet: <https://www.mapant.fi/> som kunnat skapas genom att Finland låtit sitt motsvarande laserdata användas fritt. Tack Johan för en superbra kurs!

Text: Karin Fägerlind

60 plus

Året börjar (eller slutar) den 31/12 med vandring från klubbstugan till Venastugan där vi äter frukost!

Sedan har vi haft vandringar på onsdagar i jämna veckor från klubbstugan med början 10/1.

Den 11 april började vi med orienteringsbanor som någon av oss lagt, den 13/6 hade vi våravslutning med cykling till brandstation där Anders Larsson guidade oss. Vid vårtävlingarna i Klunkhyttan var vi med och byggde arenan.

Den 8/8 började vi med orienteringsbanor igen och avslutade i Entomma hos Björn & Ingrid Pettersson, sedan fortsatte vi med vandringar från klubbstugan på onsdagar i

jämna veckor. Och vi har även haft höstvandringar på olika platser i Närke under ledning av Björn Pettersson. Totalt är det 44 Hagabyare som varit med på någon av 60+ träffarna, vi brukar vara mellan 25 och 35 st. varje gång. Och det har varit 35 st. 60+ träffar under året.

Vi har arrangerat 2 st. veteranorienteringar för Närkes veteraner med c:a 80 deltagare varje gång.

10-årsföreningen har haft årsmöte med underhållning och arrangerat räkfrossa med underhållning och en höstfest med mat och underhållning. Vi har också stöttat ungdomssektionen med bidrag till pannlampor.

Text: Arne Nordström



Framgångar på DM

Olle Olofsson höll i ett lyckat DM medel och lång tillsammans med funktionärer från Hagaby. Många Hagabyare visade framfötterna under tävlingarna. Filip vann både medel och långdistans. Herr- och damlagen tog dessutom sedan förstaplatserna i stafetten. Grattis till bra insatser!



Victors MTBO-facit

Viktors framgångar i MTBO fortsätter. Han är nu fast förankrad i



landslaget och radar upp bra placeringar. Viktor har startat i ett 16-tal lopp under säsongen och slutade 2:a i svenska cupen och 21:a i världscupen (bäste svensk). Bästa placeringar:

2:a i VM-stafett

11:a i VM Långdistans

11:a i WC3 Portugal Långdistans

1:a i SM Sprint

25-manna, årets mönstring av bredden

Höstens höjdpunkt för klubbredder, 25-Manna, avgjordes första helgen i oktober och Hagaby hade två lag på startlinjen.

Kl 09 gick startskottet och Benita Månsson och Lovisa Falk utnyttjade mammaeffekten och sprang både fort och rätt. Tack vare bra lopp av Viktor och Andreas gick båda lagen ut i bra lägen på parallellsträckorna.

På parallellsträckorna gjorde de flesta stabila lopp men särskilt Simon Markendahl och Karin Persson imponerade. Den förstnämnde klassade ned sig till andralaget under tävlingsdagen, men spöade alla i förstalaget.



På de sista sträckorna sprang framförallt Filip Dahlgren och Jennie Axin fort. Jennie sprang så fort att UK inte fick gå ut i omstarten utan fick springa runt hela sistasträckan.

Till slut kom lagen in på platserna 45

respektive 164 av 320 fullföljande lag. Stark jobbat av klubben! Till 2019 får vi hålla igång så att vi får ihop två lag igen.

Text: Johan Persson

Hagabys vintermarknad

Snö och is möjliggör för sporter och aktiviteter som slalom, längdskidor och ishockey. Men för växande barn och ungdomar kan det bli en dyr historia att köpa ny utrustning varje år. Med anledning av detta arrangerar Hagaby GoIF varje år en bytesmarknad i klubbstugan vid Pettersbergs IP.



– Det här är ett sätt för oss att både visa att vi som klubb finns och hjälpa till att förmedla billig vinterutrustning, säger Janne Öberg som är ansvarig för vintermarknaden.

Förutom slalomskidor, längdskidor, skridskor, stavar och pjäxor, gick det också göra loppisfynd och köpa egengjorda juldekorationer.

– Det är vi "60-plusare" som har gjort juldekorationer av bland annat granris. De föreställer antingen julbockar eller tomtar, säger Jan Öberg och Lars-Göran Karlsson och visar tomtarna med potatisnäsa och röda små luvor.

Några som var på jakt efter vinterutrustning var Bea och Birger Bergqvist.

– Birger behövde längdskidor och när vi fick höra att det här fanns, så testade vi att åka hit, säger Bea.



Hon tycker det är bra att det finns möjlighet att köpa begagnad utrustning.

– Eftersom han fortfarande växer så känns det ju bra att kunna köpa begagnat så att som går att byta vidare nästa år, säger hon.

Text: Anna Leijon, NA

Häng med - beställ Hagabys nyhetsbrev!

De skickas till medlemmar som har en e-postadress. Får du dem inte – kontakta Arne Nordström (arno44@telia.com) som har hand om medlemsregistret. Din e-post är kanske inte registrerad eller så har du inte anmält din nya. Nyhetsbreven summerar kortfattat vad som händer i föreningen.

REDAKTIONEN

ANSVARIG UTGIVARE Stefan
Blomgren, ordförande Hagaby
GoIF

REDAKTÖR/LAYOUT
Hans-Olof Carlsén
hans.olof.carlsen@gmail.com

Tryckeriet, Region Örebro län

UPPLAGA 250 ex totalt

UTGES 1 nr i år

INNEHÅLL Klubbstänk
innehåller medlemsinformation
och reportage för Hagabys
medlemmar och sponsorer. För
mer information se Hagabys
hemsida, Facebookgrupp samt
nyhetsbrev.

NR 1-2, 2018, ÅRGÅNG 65

KLUBBSTÄNK GES UT
AV Hagaby GoIF,
Ringstorpsvägen 20, 703
69 Örebro Klubbstuga vid
Pettersbergs idrottsplats
(IP), Örebro.
Telefon: 019-31 20 16.
Bli medlem/sponsor –
kontakta oss här eller via
webben!

HEMSIDA
www.hagaby.se

PLUSGIRO 11 51 63-8

MATERIAL I huvudsak
bidrag från medlemmar.
Klubbstänk publiceras
även digitalt.

