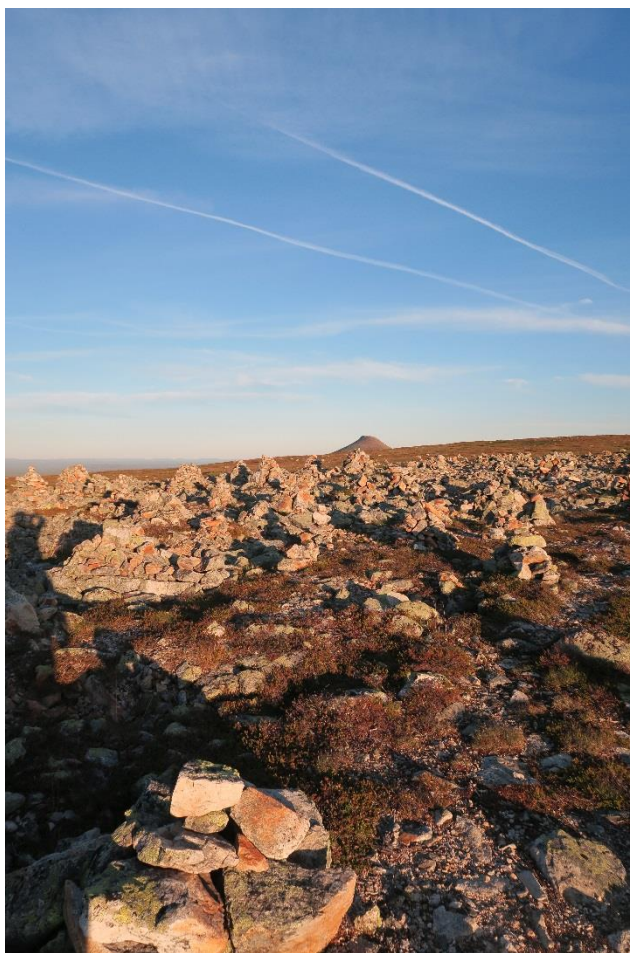




KLUBBSTÄNK 1-2, 2017

Årgång 64

Medlemsblad & klubbinformation för Hagaby Golf



Det kan vara grönt eller stenigt...

SM: "Tack alla"

OL-minnen



VÄLKOMMEN IN

Ordförande har ordet

Hagaby har fyllt 91 år och vi kan snart lägga ännu ett lyckat verksamhetsår till handlingarna. *Bilden är från Skogssport och föreställer Martin Regborn.*

2017 har på många sätt visat att vi är på rätt väg. När det gäller resultat så har Martin fortsatt att visa vägen och är numera bofast i landslaget på samtliga distanser. Under våren bärgade han sin och klubbens första världscupseger vilket tillsammans med andra topplopp ledde till att han när säsongen var över var bästa svensk i herrsammandraget. På 10MILA sprang han helt rätt ifrån samtliga medtävlare på förstasträckan och skickade ut Viktor med 4 minuters ledning. Med en färsk topplacering från Natt-SM i ryggen var Viktor nog mentalt beredd på att gå ut först, men knappast Oskar. Att Viktor i ensam ledning skulle hålla undan var lika imponerande som Martins förstasträcka. Att laget var toppat och inte skulle hålla ända fram visste vi, men alla gjorde sitt och lagplaceringen blev den bästa på många år. Med en skadefri Filip och nyvaknat intresse hos de andra grabbarna så håller vi ut några sträckor till nästa år och om några år ända fram! Även på 25manna blev det bästa placering på många år. I juni klämde dessutom Viktor till med ett SM-guld i MTBO – definitivt klubbens första.

På vår klubbdag förra hösten diskuterade vi hur vi skall få mer liv och rörelse på våra klubbaftnar. Vi bestämde oss för att satsa på torsdagskvällar för både gemensam träning och ungdomsverksamheten och att krydda med något tema någon gång i månaden. Glädjande nog verkar det fungera. Det är fullt med ungdomar och de äldre som sticker ut på ett gemensamt träningspass blir fler och fler. Den ständiga efterfrågan på fler ledare till ungdomsverksamheten är ett svårt men kärt problem.

Två gånger under året har vi kraftsamlat som arrangörer. Ultralång-SM och Stafett-SM blev tack vare gedigna och entusiastiska insatser arrangemang av högsta kvalitet som befäste Hagabys position som

topparrangör. Om det var dessa arrangemang eller våra tidigare arrangörsmeriter som lett till det ska vara osagt, men under hösten har vi skakat hand med Föreningen Tiomilakavlen och i dagarna har det kungjorts att Hagaby tillsammans med Almby IK i maj 2022 arrangerar 10MILA med arena på Ånnaboda Skidstadion.

10MILA 2022 är en långsiktig satsning som under de närmsta 2-3 åren endast kommer att kräva några få personers engagemang, men vi har annat att göra fram till dess. Under Kristihimmelsfärdshelgen 2018 arrangerar vi tillsammans med Garphyttans IF deltävling 3 och 4 av Närkekvartetten med Arena i Klunkhyttan och framåt höstkanten svarar vi ensamma för DM Lång och DM Medel. För Närkekvartetterna de kommande 4 åren, dvs 2018 - 2021, kommer Garphyttans IF att vara vår arrangörspartner, inte för att vi inte trivdes med KFUM, utan för att på bästa sätt utnyttja det kartmateriel som vi investerat i till SM 2017. Men vi har lite att jobba med – Vårt tävlande fortsätter att sjunka och även om tillflödet av ungdomar ser bra ut så ökar vår medelålder. På riksnivå har den nedåtgående tävlingstrenden brutits, men bara nätt och jämt. Hur även Hagabys tävlande ska öka och hur vi ska sänka medelåldern kommer att vara utmanande debattämnen under den närmsta tiden.

Ser med tillförsikt fram mot 2018/Stefan Blomgren, ordförande

Wikipedia om Tiomila: i arrangörernas kommunikation skrivet 10MILA, är en av orienteringssportens budkavleklassiker. Herrtävlingen är en stafett med tio delsträckor som mestadels genomförs om natten. En av sträckorna i herrklassen är den omtalade Långa natten. Även en damkavle samt en ungdomskavle finns på 10-Mila.

Tack Martin för ikväll! Hälsar ungdomarna! Martin var hemlig gäst vid en träning. Text och bild från Facebook. För er som vill läsa Martins blogg gå in på martinregborn.com Bild av U16-gruppen: Johan Gerdevåg



Om detta Klubbstänk

Förra gången vi gav ut Klubbstänk var det ett jubileumsnummer. Då det saknas en redaktion i år gjordes det ett ryck med att få fram denna tidning mot slutet av året. Tryck gick att ordna först efter jul.

Om du vill ha en heltäckande bild över året som gick hänvisas du till de digitala kanalerna såsom Facebook, webb och nyhetsbrev. Det är inte en kronologisk ordning i detta nummer utan vi tar det lite i den ordning som materialet har kommit oss till handa. Vill du jobba med klubbtidningen framöver, kontakta styrelsen.

Valberedningen jobbar med frågan om att få tag i nya medlemmar som vill engagera sig i tidningen. Tveka inte – det är roligt att skriva om oss för framtiden. Fler kan hjälpa till med innehållet. Tack till er som skrev fina bidrag.

/Red. Emma Ring Eriksson (text/foto om inget annat uppges)

SM-menyn i sammanfattning

I år har det varit SM i Örebro län. Här är en sammanfattning av tävlingarna. Samtliga sju SM-tävlingar i orientering arrangerades i Region Örebro län, från april till september. Det var fyra av länets orienteringsklubbar, Almby IK, Hagaby GoIF, OK Tisaren och KFUM Örebro Orientering, som tillsammans antagit uppdraget att skapa tuffa, utmanande och roliga SM-tävlingar för tävlande såväl som för publik. SM-tävlingarna sågs som ett samarrangemang mellan de fyra klubbarna där alla hjälpte alla. Dock var varje klubb ansvarig för sin egen tävling. På SM-menyn fanns såväl sprinttävlingar i stadsmiljö som ultralångdistans i krävande kilsbergsterräng. Tävlingarna hade både junior- och seniorklasser. Och självklart erbjöds publiktävlingar. Först ut att avgöras var **SM, natt** som gick i i trakterna av Östansjö den 21 april. Den 6 maj var det dags för **SM, ultralångdistans** som arrangerades i samband med den traditionella vårtävlingen Närkedubbeln i Lekhyttan. **SM, sprint**, både individuell distans och stafett, gick av stapeln i Örebro 2-4 juni. 16-17 september var det **SM i långdistans** i Klockhammar

och helgen efter avslutades SM-året med **SM i medeldistans**, 22-23 september och **stafett** 24 september. Medeldistansen gick i Nyckelhult, nära Åsbro och stafetten avgjordes i Ånnaboda. Kika gärna in på Hagabys Facebooksida för kommentarer och bilder. Här är en text från en väl insatt skribent.

SM-ultra och Närkedubbeln 6 och 7 maj: Tack!

Först och främst ett stort tack till markägare och arrendator i Klunkhyttan som upplät marken. Sedan ett jättetack till Hagabys fantastiska funktionärer som gjorde arrangemangen möjliga.

När vi fick SM arrangemangen var den ursprungliga planen att arenan skulle vara belägen i Lekhyttan. Efter de första provlöpningarna av terrängen och banskiserna från banläggarna Love Sintring och Jakob Wallenhammar, konstaterar vi att terrängen närmast Lekhyttan inte medger ett SM arrangemang. Omtag för kartritare och banläggare. Den enda öppna mark som finns inom det tänkta tävlingsområdet är fårhagarna i Klunkhyttan. Kontakt tas med markägare och arrendator. Markägare, arrendator och närboende ställer sig positiva till arrangemangen och vi får en fantastisk arena med utmanade orientering ända in till mål.

Arrangera en orienteringstävling i Kilsbergen i början på maj kan vara ett vågspele. Sen vår med snö, blöta parkeringsgården, översvämmade vattendrag och sankmarker. Inget av detta besannades. Vi fick en torr vår med snöfria marker och en underbar tävlingsdag med soligt och fint väder.

Parkering löstes tidigt med bergtäkten på södra sidan av E18. Några klagade på att det var långt att gå 1 km från parkeringen. Ett orienteringsarrangemang idag slukar mycket el. Det är datorer, kaffebryggare, våffeljärn, stekbord, högtalare med mera som behöver elen. Med hjälp av sponsring från EON hade vi tillgång till ett stort dieselaggregat som producerade el så det hade nog räckt till alla boende i Klunkhyttan. För att få fram alla transporter till arenan

var vi tvungna att grusa uppfarten till målgärdet. Både vägen genom Klunkhyttan och stigen till arenan fick sig en ansiktslyftning med allt grus som skänktes från bergtäkten. Hur gör vi med 5-trådigt el-försett vargstängsel runt hela arenan? Då vänder man sig till Hagabys medlemmar och vips så har vi en expert på stängsel inom klubben som till och med tillverkar liknande stängsel.

Per-Anders Norman från KFUM var dataansvarig för våra arrangemang. Han fick sig några rejäla träningspass när han skulle kolla mottagning och räckvidd för radiokontroller. Länkar placerades på toppen av berget närmast målet. När vi trodde att kartan var färdigritad 4 månader före tävlingen började Sveaskog att avverka ett stort område norr om arenan. Banläggarna fick hastigt och lustigt börja justera banor. Kartritaren fick ge sig ut igen för att revidera den nyritade kartan.

SM-ultra genomfördes under perfekta förhållanden, arrangemang och banor har fått högsta betyg och vi fick se hur Tove Alexandersson och Gustav Bergman överlägset segrade i D21- och H21-klasserna.



Några glada funktionärer, Love och Jacke. Fotograf okänd.

Den enda smolken i bägaren är att Svenska Orienteringsförbundet och landslagsverksamheten inte lyckats skapa ett tävlingsprogram som möjliggör för våra bästa löpare i Sverige att delta i SM-ultra.

Deltagarantalet till SM-ultra blev lägre än vi beräknat och det saknades många av de bättre löparna i framförallt H21 och D21. Det roligaste med SM arrangemangen är det samarbete som haft med de andra föreningarna som deltagit i SM arrangemangen.

Samtidigt som SM arrangerades så genomförde vi också Närkedubbeln med medeldistans på lördagen och långdistans på söndagen. Jan och Eva Gustafsson var banläggare och gav deltagarna många kluriga kontroller och vägval.

Lite siffror från arrangemangen:

Antal anmällda:

SM-ultra 188. Närkedubbeln lördag 607. Närkedubbeln söndag 487.

Intäkter:

Startavgifter 239 775 kr. Parkering 9 660 kr. Markan 34 532 kr.

Utgifter:

Arena 60 639 kr. Markan 21 409 kr. Tävlingsadministration 31 393 kr. SOFT avgift 24 340 kr. ÖLOF 9 800 kr.

Tävlingsledaren tackar för allt arbete som alla våra medlemmar lagt ner på våra arrangemang.

Text: Anders Larsson

Stafett-SM

Inledningsvis ett stort tack till alla medlemmar, vilka genom sina fantastiska insatser har hjälpt till att genomföra årets SM-tävlingar. Som avslutning på SM-året arrangerades som bekant Stafett-SM den 24:e september i Hagabys regi.

Alla vi som sett banorna eller bara vistats på TC i förväg visste att det skulle bli ett riktigt kraftprov för löparna. Kilsbergskanten kan vara tuff både fysiskt och orienteringstekniskt, vilket bäddade för stora omkastningar och därmed spännande tävlingar. Banorna som lagts av Johan och Lars "Peno" Persson fick i efterhand mycket beröm och innehöll många intressanta gafflingar för att minska klunglöpningen.

Själva tävlingen blev framförallt en mycket stor framgång för Stora Tuna då de sprang hem tre av klasserna (H20, D21 och H21). Det höll dock på att bara bli två segrar då Tove Alexandersson saknade en stämpling vid målgång.

Tack vare bra förberedelser kunde vi dock lösa problemet snabbt och Tove kunde godkännas då hon faktiskt varit vid alla kontroller. Det var också häftigt att se hur bröderna Svensk och Sjökvist (4+2) lyckades springa hem båda herrklasserna, det har knappast hänt tidigare. Svenska mästare i D20 Eksjö SOK.

Det kan dock sägas att jag som tävlingsledare inte kan säga att jag hade någon koll på resultaten förrän priserna delades ut. Vid en stafett som denna sker allting väldigt fort och på bara några timmar har nästan 800 löpare sprungit sina banor och vi kunde kora 4 nya svenska mästare. Det går inte heller annat än imponeras av speaker-teamet som tillsammans lyckas hålla koll på alla radiotider, växlingar och GPS-spår för att till slut, på ett så rafflande sätt som möjligt kunna ta i mål löparna.

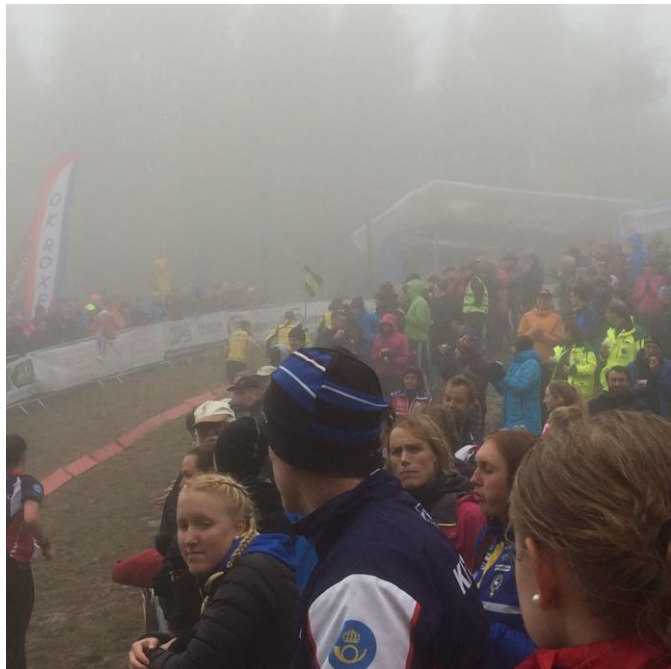
Det som vi alla kommer minnas bäst från tävlingen är nog dock dimman! Sällan har väl sikten från toppen på den gamla slalombacken varit så dålig (se bilderna här intill). Framförallt alla besökare som inte visste hur fint det kan vara gick miste om något. Kanske får de dock en möjlighet att uppleva detta när 10MILA arrangeras i Ånnaboda 2022?

Återigen ett stort tack till alla som hjälp till att göra SM-tävlingarna till en stor succé.

Text: Anton Blomgren

Några bilder från SM i Ånnaboda

”Dimmig som vid slaget i Lützen” jämförde speakern. Här är några bilder från en funktionär som stod vid målrakan.



Ungdomsgänget hälsade välkommen. ”Vad fint någon har gjort”, sa ledaren Mikael Andersson om blommorna på stolparna i entrén. Absolut! Det är bara att hålla med. Första intrycket är alltid viktigt.



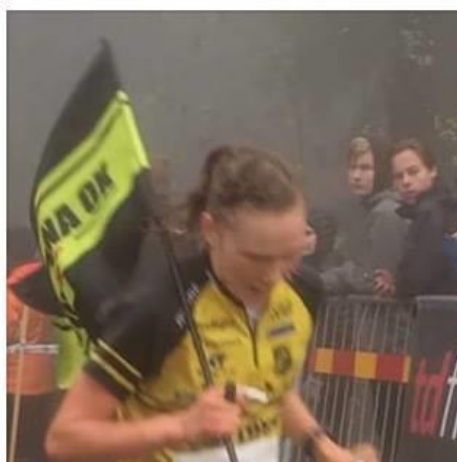
Många funktionärer behövdes, i leran. Ett digert förarbete med fin utsikt kom ändå till sin rätt (vädret till trots), för upploppet var häftigt!

Att se Sverigeeliten slita uppför en före detta slalombacke: "Är det verkligen det", undrade en journalist. "Ja", blev svaret.

Överallt jobbade funktionärer. Förarbetet var stort. Fotografen hade som uppgift att lotsa över och stoppa publiken vid upploppet och fick möjlighet att heja fram Sveriges bästa löpare.



Fotot ovan är taget från Hagabys Facebookgrupp. Arne Nordström skrev: "Nu börjar arenan bli klar. Speakern som ska vara på ställningen kommer att ha väldigt fin utsikt". Nedan syns samma arena vid Stafett-SM.



Stafett-SM innebar en mycket stor framgång för Stora Tuna OK.

Smått och gott

Har du barn som orienterar? Du vet väl om att du gärna får vara med vid träningar? Vill dina barn springa själva kan du "skugga" någon annan, dvs följa efter i skogen. Många vuxna kan behövas, speciellt dessa mörkare årstider.

Har du tid en torsdag – prata med någon av ungdomsledarna, eller kom bara! Kontaktuppgifter – se hemsidan.

Känner du barn som vill orientera?

Hör med ledarna när det passar att de och föräldrarna kommer på besök.

Klubbafton, torsdagar kl. 18.

Kom och träna ihop med fler! Efter sommaren fanns det mycket att prata om, t ex O-ringen och Idre.

Här bilder från

Grövelsjön, ett perfekt utflyktsmål vid Idreveckan, Dalarna.



Sugen på ett kalas? Dags för studenten? Du vet väl om att du kan ha kalas mm i klubbstugan? Den är till för oss alla i föreningen! På anslagstavlan i klubbstugan finns mer info.

Vill du engagera dig i Hagaby? Tala med styrelsen. Allt är möjligt!

Behöver du samåka till träning/tävling? En del efterlyser skjuts via Facebook. Ibland sker också samåkning vid ungdomsträningarna.

U16: Venaskogsäventyret

Även i år var det dags att genomföra orientering för de allra yngsta. Venaskogsäventyret riktar sig till barn mellan 9 och 11 år och sker sommartid. I år höll man på i fyra dagar. Dessa kan fortsätta i U16.

Ledare var Eric Valjus samt Arvid Eriksson. De arrangerade även delar av en 4-klövertävling i Bettorp som en del av sitt sommarjobb.

Eric och Arvid gjorde enligt uppgift från en styrelseledamot *"ett jättebra jobb och vi hoppas även nästa år kunna rekrytera ledare med rätt förutsättning. Det här är ett samarbete mellan klubben och kommunens sommarjobbprogram som vi vill fortsätta med, vid behov med viss backup av föräldrar"*. Styrelsen kommer att jobba med planeringen för 2018.

När Klubbstänk var på plats delades diplom ut. I år skötte ledarna hela rubbet från första till sista dagen med matlagning osv. Något att tänka på inför kommande år är om det finns ledare i rätt ålder för kommunens sommarjobbprogram, det får undersökas vidare.

När vi var på plats pågick en mysig fruktstund: Före det var dags att säga hej då. De verkade nöjda och lite trötta, lagom till midsommar.



Deltagande barn & ledare vid årets orienteringsskola i Hagabys regi.

Kanske en sommartävling 2018?

Tänk så härligt det är med orienteringstävlingar som också kan bli till en semester. Här är ett axplock bilder från Idre och O-ringen, mer finns att se på klubbens Facebooksida. Sök på Hagaby GoIF.



Idre: Några av oss var på plats. Vi mötte blandat väder och tuff terräng, från ösregn till sol, och en helt fantastisk natur vid Städjan. Här erbjuds närkontakt med renar som en omtyckt bonus. Det finns även andra aktiviteter att ta del av bortom orienteringen (som vissa ansåg lämnade mer att önska på grund av kartorna). Det gick också bra att åka MTB, rida, vandra och ta en tur på fjället. En kul vecka!



Idreveckan 2017



Behöver du köpa klubbkläder?

Håll utkik på hagaby.se och Facebook när det är dags att köpa nya kläder, det brukar gå fort när det väl är dags! Du kan även efterlysa urvuxna plagg, det är ju bra för både miljön och familjekassan. Se anslagstavlan eller använd t ex Facebook.

En sommartävling – O-ringen

O-ringen 2017 För dig som ser fram emot nästa säsong och O-ringen på Höga Kusten. Vi som var i Värmland hade trevligt! Här en text från Eva Gustafsson som gjorde ett besök.



Ett kort men underbart besök på O-ringen

I somras fick jag chansen att arbeta på Kebnekaise Fjällstation, underbart på alla sätt och vis förutom att det troligen skulle förstöra min hundra procentiga närvaro på O-ringen hittills i mitt liv. Men en kombination av en snäll chef och en hel del envishet (eller dumhet beroende på vem man frågar) så tog jag mig till O-ringen i somras och fick besöka mitt 24e O-ringen!

Så söndagen den 23 juli gick jag upp och åt frukost vid klockan 6 för att hinna vandra de första 8 km till båtplatsen där jag tog båten över Láddjujávri för att spara in 6 km vandring, skulle ju ändå delta i sommarens viktigaste tävling dagen efter så då gäller det att spara på benen! Från Enoks var den sen bara att vandra de sista 5 km till Nikkaluokta för att hinna med förmiddagsbussen in till Kiruna. Just denna dag började man riktigt känna att sommaren var på väg och jag kunde vandrade i t-shirt och solglasögon redan vid halv åtta på morgonen och när jag kom fram till Nikkaluokta hann jag med sommarens första glass innan jag hoppade på bussen in till Kiruna.

Då jag endast var ledig tre dagar i följd gällde det att resa snabbt genom vårt avlånga land och för att komma från Kebnekaise till Arvika på snabbast möjliga sätt så får man ta en liten omväg till vårt kära grannland. Så efter en mellanlandning på Arlanda bar det av till Gardemoen där pappa väntade med bilen för att köra mig till O-ringencampingen. Medan vi körde mot Arvika och O-ringen camping gick solen ned och det är galet vad fort man vänjer sig vid midnattssolen och glömmer bort att det är mörkt på natten även mitt i sommaren i södra Sverige. Efter att ha hittat till Hagabys husvagnar, fått mina orienteringskläder som familjen tagit med sig åt mig var det dags att sova för att vara redo för morgondagens kamp mot min syster Karin i klassen Svår 5,0 som hon valt åt oss.



Så kom äntligen dagen då jag skulle få orientera denna sommar och jag kände mig som en enorm nybörjare, glömde gps-klockan i husvagnen och lyckades knappt knyta skorna, och åt vilket håll starten var hade jag ingen aning om.

Men med lite hjälp av Karin tog jag mig till start och snäll som jag är lät jag henne starta först, detta var ett mycket bra beslut då jag hade drygt 14 minuter till ettan som var en sträcka på hela 320 meter. Tydligen är det skillnad på skalan 1:10 000 och 1:50 000 och ännu större skillnad är det på ekvidistanterna 5 meter och 20 meter så jag var några meter fel. Det var kanske bra ändå att jag glömde gpsen i husvagnen, annars hade ni fått se hur man bommar riktigt snyggt! Till slut kom jag i mål efter drygt 73 minuter och jag hade kunnat ge mig ut på en minst lika lång runda till, för att springa i riktig skog och inte bara på kalvfjäll eller i björkskog det var helt underbart!

Så var då helt plötsligt sommarens stora tävling över för min del, men kvar var ju den bästa delen, att gå runt mellan husvagnarna på kvällen och träffa alla ens vänner, bli bjuden på klubb-fika av någon helt annan klubb och bara njuta av att vara på världens största och bästa orienteringstävling!

På vilodagen som sedan väntade för alla andra ställde min snälla pappa upp och skjutsade mig tillbaka till Gardemoen så jag skulle hinna med flyget till Arlanda och vidare till Kiruna. Från Kiruna sedan fick jag låna en bil från en bekant och körde ut till Nikkaluokta där jag sedan tog helikoptern de sista 19 km. Och tur var det för just den kvällen var det högsommar på Kebnekaise fjällstation och kökschefen hade låtit flyga in glass till oss i personalen för att fira att värmen och sommaren kommit till Sveriges högsta berg! *Text: Eva Gustafsson*



Hösten: Kort rapport från en 4-klövertävling

"Det var lagom svårt – tack!!"

Klubbstänks utsände har varit med vid en 4-klövertävling i höst. Här var det ungdomar från sommarens Venaskogsäventyr som tagit fram banorna. Svårighetsnivån var uppskattad, även om många gjorde en extra krok på slutet...

"Det gick bra", sa flera som med en röst. Det de gillade speciellt var svårighetsnivån. Att den låg på rätt nivå i deras mening. Det var 16-årige Arvid Erikssons första roll som banläggare. Pappa Mats ryckte in, liksom Eric Valjus klubb- & gymnasiekamrat, med att sätta ut och ta in kontroller. Det är mer jobb än man tror med minsta träning och orienteringstävling. Fler gjorde insatser denna kväll som funktionärer, däribland i fiket, med tidtagning, vid målgången mm.

Regnet öste ner, men barnen som gick i mål var glada och nöjda. Kan det vara bättre egentligen? Någon hade svårt att hitta till själva tävlingen, men lotsades rätt av Klubbstänks utsände. Tänk att gå lite

vilse redan från den parkerade bilen. Att sedan brandlarmet gick på skolan var ingens fel egentligen – duscharna klarade inte så mycket ånga! Det blev en något oväntad final med blåljus och brandfordon denna kylslagna kväll. En av våra funktionärer fick beröm för att så handfast ha lett styrkorna till källan för brandlarmet.

Tyvärr saknas bilder här, men vi som var där har det i färskt minne, liksom det varma tack som utdelades för fina funktionärsinsatser av ledaren för styrkan som kom till platsen.

Du vet väl om att du som är förälder med barn i Hagaby kan skriva om det ni upplever vid träningar och tävlingar på vår Facebooksida. Samt dela bilder där om du finner det lämpligt. Kul är om alla åldrar finns med i våra sociala medier och på hemsidan/Red.

60+

Vill du se vad 60 + gör över tid ska du läsa i Hagabys Facebookgrupp. Här är ett tillfälle från året:

13 september: I dag hade 60+ vandring på Snårsjöleden vid Åsbro. Och som namnet antyder så var det en jobbig vandring tyckte de 21 deltagarna. *Text & bild från Facebook; Arne Nordström*



Snårsjöleden.

DM

Samma sak här – se våra digitala kanaler för mer information om året som gick. Men vi fann en jättefin bild via Facebookgruppen.



*10 september, Arboga:
"D21 3a på DM idag"*

Foto: Karin Gustafsson

Mer om DM i Arboga

Stafett-DM i Arboga (bilden nedan). Våra duktiga ungdomar i HD12 och Öppen 1. Därtill tog våra herrseniorer silver och damseniorerna brons. Bra jobbat! *Text och bild: Ingrid Persson*

Häng med - beställ Hagabys nyhetsbrev!

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



25-manna 2017

Äntligen var det dags för en av årets roligaste tävlingar, 25-manna. Jag hade länge varit osäker över min egen form och om jag skulle kunna delta eftersom jag då var gravid i v 32. Efter samtal med vår eminenta och hårt arbetande UK Johan Persson blev jag tilldelad en av platserna på 6:e sträckan i andralaget vilket kändes som en lagom uppgift just detta år. Tävlingsdagen bjöd inte på världens bästa höstväder direkt utan vi fick nöja oss med gråmulet och regn denna dag. I sann höstorieningsanda förvandlades också målgärdet ganska snabbt till lervälling, härligt! Tur då att det fanns gott om fikabröd i klubbältet att muntra upp sig med både före och efter loppet.

Eftersom diverse höstsnuvor och sjukdomar slagit till såhär i oktober så fick det bli några sista minutenändringar i lagen vilket tyvärr resulterade i att lag 2 inte blev helt fullt (trots att Johan och Hans sprang 2 varv). För min del spelade det inte så stor roll, kul att vara med i alla fall! Klockan 9 var det dags för start. För Hagabys del var det Martin Regborn och Johan Persson som fick starta. I vanlig ordning var det ett rasande tempo ut på förstasträckan och det dröjde inte länge innan det var dags för nästa löpare att ta vid. Tävlingen rullade på och snart var det dags för mig, Eva och Kajsa att ge oss ut på 6:e sträckan. Eftersom jag pga bebiskulan inte kunde springa så väldigt långt så fick uppvärmning ske på väg till startpunkt och kontroll 1, fungerade finfint.

Sprang vidare på min bana utan större problem. Vid det här laget hade många sprungit sträckan innan och trampat upp små löpvänliga stigar i terrängen, gött. Att i maklig takt ta sig fram i skogen är faktiskt ganska trevligt och på en sådan här breddtävling ganska socialt. Man hinner byta några ord med andra tävlande och även agera "barnhjälpare" i skogen. Fick för första gången i min orienteringskarriär uppleva fenomenet att man får en liten kö med vilsna barn bredvid sig när man hjälpt det första barnet. Blev ett gäng passa om kartan och peka där.

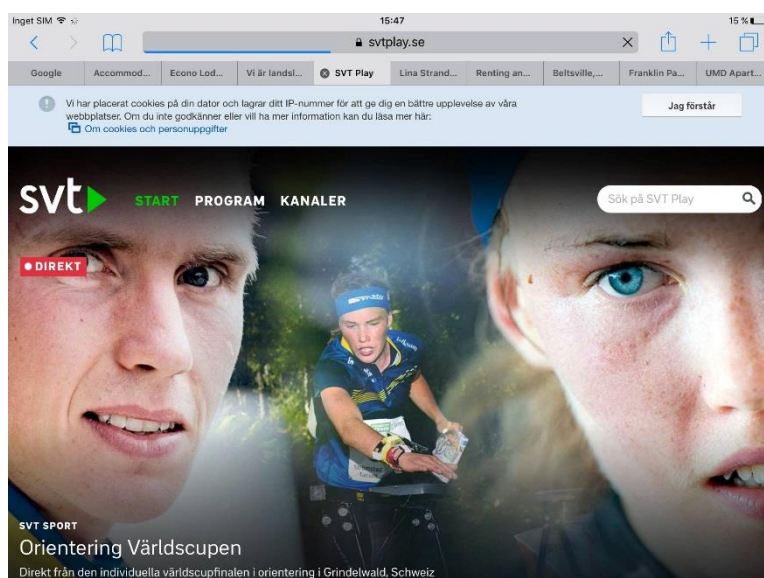
Efter 43 minuter var jag i mål, över förväntan ändå måste jag säga. Fick växla ut Hans på hans andra varv för dagen. Sen var det tyvärr slut på löpare i lag 2 som fick utgå på plats 154. Men tävlingen fortsatte och det började bli riktigt spännande för förstalaget nu. Alla presterade bra och laget låg kring 30-sträcket och lurade. Efter en stunds spänd väntan kom Josefine och spurtade in laget på en 31:a plats, kanon! Bästa länslag med god marginal blev det också eftersom OK Tisaren lyckats stämpla fel och KFUM lag 1 kom på plats 72. Firade med ytterligare en kärleksmums i tältet och sen var det dags att åka hem och inta soffläge. Som alltid kul med denna breddstafett där så många i klubben är med och får chansen att springa i ett lag. Ung eller gammal, kille eller tjej, snabb eller långsam, med eller utan bebiskula – alla kan vara med.

Text: Lovisa Falk

Klubbstänk tipsar

Hjärtstartare – du vet väl om var den finns? Hagaby har köpt in en hjärtstartare och förra året erbjöds intresserade medlemmar en kurs i hjärt-lungräddning (HLR). Titta gärna var hjärtstartaren finns och läs på om hur du gör om olyckan är framme via exempelvis www.redcross.se/forstahjalpen

Följ Martin! Här är en bild från SVT: Ett av alla de tävlingstillfällen då Martin syntes i år. Följ hans blogg via martinregborn.com för att



läsa det senaste om träningar och tävlingar. Du som gillar Kilsbergen kommer också att få många bra tips som rör platser du kanske inte känner till sedan tidigare. Nu håller vi en tumme för Martin inför 2018!

ULLMAX. Bra funktionskläder. Köp/sälj, bra vinst, 30% går till Hagaby. Kataloger finns på klubbstugan. Du kan även se kläderna via deras webbsida. Vid frågor kontakta Gunnel Axin, 070-375 78 13.



Vintermarknad 2017

I förra numret av Klubbstänk berättade Arne Yngström att Lasse Hallmén ligger bakom Vintermarknaden, sonen Erik gick i sexan och idén kom därifrån. Numera lockar speciellt bytesmarknaden besökare, även via Facebook-evenemang: Över 800 anmälde intresse den vägen i år. Det var en stor ökning. Handgjorda julbockar och tomtar blev mycket populära även i år!



Tyrolens 5-dagars eller en veckas promenad i uppförsbacke

Det här är ett bidrag som kom precis när vi gjort klart Klubbstänk, så vi fick klämma in det lite på slutet. Johan P och Kajsa skrev detta till LOKs klubbtidning. Där hittar du även bilder samt en tabell över resultaten/Red.

I somras åkte en stor skara svenskar ned till Österrike för att pröva sin lycka i de österrikiska alperna. Däribland VM-löpare som Martin Regborn, William Lind och Tove Alexandersson. Men den mest prestigefyllda kampen stod mellan D21E och H21Lång, och i synnerhet mellan Kajsa Hammarström och Johan Persson, eftersom det var samma bana alla dagar utom den sista.

Dag 1 – Sprint: Kajsa hade på förhand utsett det här som sin starkaste dag. En stadssprint där hon skulle kunna utnyttja sin snabbhet och streetsmartness. Johan startade dock först och gjorde ett stabilt lopp där han försökte att ta stora, tydliga stråk för att slippa finlira. Det resulterade dock i några missade broar över ån. Kajsa fick med sig några tips innan start om att använda huvudgatan så mycket som möjligt och att undvika järnvägen. Det ledde till att hon fick använda sina rugbyskills och tackla turister och andra orienterare som var i vägen. Men även att hon fick bra flyt några sträckor. Tyvärr blev det några för många svängar och hon fick stryk av Johan med några sekunder. Kajsa - Johan 0-1.

Dag 2 – Medel: TC på både etapp 2 och 3 var belägen runt 1500 m över havet vid en fjällrestaurang. Hela medeldistansbanan gick kors och tvärs på en brant sluttning. Klassiskt kontinental terräng med andra ord. Dock med regn i luften och snorhalt gräs längst bort. Så första halvan handlade mer om att överleva än orientering. Kajsa hade en tung dag och utsåg den här medeldistansen till hennes jobbigaste långdistans någonsin. Det blev inte bättre av att hon läste fel på en brant och sprang ned fem kurvor för långt mitt på banan. Dagens behållning var annars ett vattenfall på TC där det gick att tvätta av sina leriga skor. Framförallt när några H10or också ville bada och ställde sig rakt under iskallt alpvatten. Kajsa-Johan 0-2.

Dag 3 – Lång: Den här etappen utsågs av Regborn till en av hans tre häftigaste orienteringsupplevelser (någonsin). Vi fick åka en otroligt långsam lift till start, längst upp på en alptopp. Liftens långsamhet kombinerat med Johans tidsoptimism ledde till att han kom för sent till start. Som tur var får alla sent startande startstämpla i Österrike så han tappade ingen tid på det. Förutom att hans adrenalinnivåer var på 110% och att han därför knappt hittade till startpunkten. Utsikten under banan var magnifik tack vare den höga höjden och klart väder. Men det blev även ett riktigt kraftprov med tunn luft och sugande backar. Jobbigast var långsträckan hem efter en dryg timmes löpning. Kajsa valde att springa 75 höjdmeter uppför på hedarna medan Johan valde att springa en serpentinväg ned och sedan upp 100 höjdmeter. Det gick egentligen på ett ut, men Kajsas

krafter tog slut och hon fick se sig besegrad en dag till. Kajsa-Johan 0-3.

Dag 4 – Medel: Ytterligare en dag med lift till start. Perfekt för Johan som har en högre matchvikt än Kajsa. Eller så kunde man göra som Tove Alexandersson och värma upp genom att springa till start. Kajsa startade först och gjorde ett okej lopp där hon kryssade mellan sandstenar och enar. Hennes kommentar i mål var dock att det skulle passa Johan perfekt. Johan var därför övertaggad på väg till start och satt och snackade taktik med sprintvärldsmästaren Mårten Boström i liften upp. Banan inleddes dock klurig i ett område med stående grönt och sandstenar så första biten låg handbromsen i. Sedan ökades farten successivt och Johan kom i mål som trea av alla på banan med bara några småbommar och promenerande i två backar på sitt samvete. Alla H21Långare, H35or, H20Elitare och D21Elitare blev dock ägda av Tove Alexandersson. Johan hade 38 minuter, den näst snabbaste på banan (En i H21L) 34 och Tove 31. Därmed visade Tove återigen att hon är sinnessjukt bra på att orientera och att hennes lopp på medel-VM i år inte var en engångsföreteelse. Alla övriga VM-löpare i D21E fick stryk med minst åtta minuter av henne. Men som man säger - det sitter bara i hennes konkurrenters huvuden att hon är bättre än de...

Dag 5 - Lång: Nu gällde det att göra ett stabilt lopp och gå för totalen. Här hade D21E en annan bana än H21Lång så nu var det slut på hushållstävlingen. Banan gick på en ganska brant slänt och började med en stigning på 50 höjdmeter till startpunkten. Johan gick halva biten innan han fick upp farten och faktiskt sprang. Mitt under banan gav dock hans trasiga skor slutligen upp, så han fick springa resten med tårna utanför skon. Som tur var avslutades banan på en tallhed där Kajsa efter en försiktig inledning plockade fram sitt fina löpsteg och susade fram. Kajsa spurtade in på en 13e plats totalt i D21E och Johan blev trea i H21Lång. Dock så vann Johan den otroligt viktiga kampen om bäst i hushållet. Totalt plockades nog mellan 1000 och 1500 höjdmeter under den här veckan för de som tog optimala vägval och inte fick springa upp och ned pga missar. *Text: Kajsa Hammarström och Johan Persson*

Från SM till 10-mila

Så avslutades Klubbstänk förra året och vi återanvänder rubriken. Den passar bra även nu med SM-löparna som kom till vårt län. Vilket drag det blev och vad mycket jobb som lades ned. Bra gjort. Här syns arbetet med en SM-arena.



Vad är stort och nytt framöver? Under hösten har det hållits möten och samtal om 10-mila. I ordförandetexten ser du vad som är tänkt med det. En utmaning är våra tonåringar. Visst finns det barn i U16, men hur många tävlar i 18-årsåldern? Det finns framtidsfrågor att bita i med andra ord. Samtidigt har Hagaby elitlöpare som presterar när det gäller. Det bådar gott! Med önskan om en God Fortsättning samt en bra vintersäsong tackar vi för oss/Red.

REDAKTIONEN

ANSVARIG UTGIVARE Stefan Blomgren, ordförande Hagaby GoIF

SKRIBENT/LAYOUT Emma Ring Eriksson, magda1816@hotmail.com (text och bild om ej annat uppges).
Hans-Olof Carlsén, korrektur.

TRYCK Repro, Örebro universitet

UPPLAGA 250 ex totalt

UTGES 1 nr i år (tidigare 2 nr/år)

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

NR 1-2, 2017, ÅRGÅNG 64

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

HEMSIDA www.hagaby.se

POSTGIRO 11 51 63-8

MATERIAL Bidrag från medlemmar prioriteras. Allt publiceras digitalt.

MANUSSTOPP Ej klart

UTGIVNING Ej klart

FOTO SID 1 Idre, utsikt över Stådjan

