



BROOSKET



Simon Kappel tävlade i junior-VM i mountainbikeorientering i Polen.

Foto: Eva Kappel

I denna tidning:
**Simon om junior-VM
samt en debutant på O-ringen**

Nr 3 Årgång 28
september 2014

► Några ord från redaktören:

Har man inget att göra kan man alltid titta på orientering. På datorn, menar jag då. De stora tävlingarna går alltid att följa, SM och VM och Tiomila och sånt. Men för dem som vill se riktigt långsam tv, som motpol till dagens snabba verklighet, kan knappa sig in på ”Öppet arkiv” på SVT.

Tro det eller ej, men där finns såväl Tiomila som ett Mästarmöte från 70-talet att titta på. Långa, lågsamma sändningar som klockar in på ett par timmar. Och så Sven ”Plex” Petterssons kommenterande röst, Yngve Ek-reklamen, Kompassrosen-skorna, allt det där som var en gång.

Tänk att vår sport fick all denna tv-tid, tittarna torde undrat vad det var de såg och varför. En skogsglänta med vitmossa, en klocka i bild och...inget mer. Fascinerande.

Jag hade sändningen på skärmen en dag på jobbet, samtidigt som jag pysslade med annat. Arbetskamraterna undrade naturligtvis vad jag såg på. Orientering, sa jag. Då sa de ingenting mer för vad skulle de säga?

”Plex” Pettersson hade alltid mer att säga. Vilken yrkesman! Att kunna kommentera en tv-bild med just vitmossa där ingenting händer på flera minuter är inget annat än genialt. Stort är också att höra honom säga, med adress till oss tittare, under det tv-sända Mästarmötet från Rengsjö i Hälsingland 1975: ”Startdjupe är 33 minuter och då förstår ni att det måste bli dessa hopp mellan olika positioner på banan. Det är lätt att det uppstår viss begreppsförvirring hos er, men jag rekommenderar nu att ni skärper till er så att ni förstår var på banan vi befinner oss”.

Ord och inga visor där.

Magnus Ihreskog, redaktör

Gotlands Bro OK
Box 1145 621 22 Visby
Kinnerstugan, tel: 27 31 70
Hemsida:
www.gotlandsbrook.com
e-mail: info@gotlandsbrook.com

Nästa nummer

Nästa nummer av Broosket ges ut i luci tid. Manusstopp 10 december.

► Örjan, ordförande:

Nu ser vi fram emot 25-manna resan eller hur?

Ni väl anmält intresse till Anders om 25-manna, hoppas att vi även får tur med vädret och får en mysig helg tillsammans, samt att vi presterar bra resultat.

Tredagars blev ett lyckat arrangemang, dock lite synd att det blev en andradag på Bungenäs utan speaker. Bra med deltagare totalt vilket gör att vi även får ett bra ekonomiskt överskott från tävlingen. Tack alla ni som hjälpte till att göra det så bra.

Hoppas att föreningen återigen får en tröjmästare nu under hösten. Men framför allt hoppas jag att vi får lite bättre deltagande i tävlingarna från föreningen och att vi kan locka ut dom nya att pröva på.

Styrelsen kommer under hösten att se över vår vision, värdegrunder och policy, har vi rätt vision och lever vi efter värdegrunderna och följer dom olika policyn. Kom gärna med synpunkter till mig. Blir även någon form av redovisning av styrelsens översyn på plane-ringsmötet under hösten.

**Örjan Högberg,
ordförande**

Gotlands Bro OK:s vision

- **Erbjuda bra utvecklingsmiljö för klubbens medlemmar och på sikt få fram elitlöpare på svensk elitnivå.**

Värdegrunder för att utveckla föreningen så att visionen kan bli verk-lighet

- **Trivsel och Gemenskap**
- **Kvalitet**
- **Respekt**
- **Rent Spel**

Den här gången säger vi GRATIS till

Eva Stenström 70 år 30 november
Thomas Persson 50 år 25 oktober
Ulf Nilsson 50 år 22 december
Elin Gustafsson 40 år 10 november

Alice Yttergren 10 år 24 oktober
David Westfält 10 år 2 november
Lucas Molin 10 år 16 november
Jonathan Falk Flodman 10 år 10 december

► Inbjudan till dagläger

Dagläger vid Gardestugan den 5 oktober

25-manna träning på förmiddagen och teknikövning för orange-violett nivå och uppåt på eftermiddagen

När: Den 5 oktober kl. 10.00 – 17.00 (För vit och gul nivå enbart på förmiddagen)

Var: Samling vid Gardestugan, norr om Stenkyrka

För vem: Förmiddagen är öppen för alla, från vit/gul nivå och uppåt. På eftermiddagen tränar orange/violett nivå och uppåt teknik.

Medtag: Träningskläder, sportident, ombyte, egen lunch och något att stoppa i magen efter eftermiddagspasset. Vi har tillgång till Gardestugan och omklädningsrummen

Kostnad: 40kr/person för hyra av Gardestugan och karttryck, betalas på plats!

Anmälan: Senast den 30 september, så vi hinner skriva ut kartor och fixa med lag!

Anmäl er till: Anna Samelius, anna.samelius@telia.com alt. 072-5178937
Brent Godman, brent.godman@gmail.com alt. 073-7601315

Välkomna till uppladdning inför 25-manna! önskar Visborgs OK och Gotlands Bro OK

► MAQ-träning i vinter

Andreas och Brent kommer att erbjuda MAQ-träning även kommande vinter. Vi hoppas att återse våra stammisar men också nya ansikten. Tanken är att vi kör som vanligt måndagar kl 18.00 i Tjelvarskolan med start 1 december (väntar ännu på bekräftelse från regionen).

MAQ står för Muscle Action Quality och är en träningsmodell som är väl utvecklad främst inom tyngdlyftning och brottning för att stärka framför allt rygg och bål men biter på oss ”inte-så-fysiskt-byggda” över i princip hela kroppen.

Konceptet utgår ifrån rörelsemönster där enda redskapet är en käpp för att upprätthålla en rak hållning och sedan kroppen för tyngd. Låter kanske inte så jobbigt men är nog så stärkande och krävande för alla i klubben, ung som gammal. Så med denna inledning så hoppas jag väckt fröet hos er alla att komma och testa denna träningsform i december!

► Ledarevårdsdagen

Klöver mot hjärter

För fjärde gången arrangerades ledarvårdsdagen, en dag för klubbens kommittéledamöter och andra ledare. Det skall vara lite tävling, men mest trevligt och socialt. Årets upplaga arrangerades av f.d. Träningskommittén (förstärkt med **Jonas P**) den 23 augusti.

Samling vid Shell Rondellen, med cykel. Tyvärr dök det inte upp så många deltagare, så den kommittévisa bataljen uteblev. Tävlingsgeneralen **Andreas** delade in oss i två lag: Klöver under ledning av **Susann** och Hjärter anförda av **Örjan**.

Första anhalt var Järnet på Lundbygatan. Där skulle vi tävla i ädel 5-kamp. Första gren ut: Golfslag. Järnet är nämligen f.d. Inomhusgolfen, så man hade kvar en bana. Stilarna var mycket olika, och resultaten lika så. Nästa gren, skytte, även det i simulator. Detta var nog vår bästa gren, poängen överlag bra, vissa riktigt bra. Tredje grenen var den enda som var ”på riktigt” – blåsrör mot piltavla. Sen var det simulering igen, utförsäkning på Wii-platta och avslutande racerbil. För egen del var skytte och blåsrör godkända, de andra rena katastrofen. Men det kanske underlättar med lite dataspelsvana, jag har bara kört ”Fånga pannkakor” som jag fick på Tröjfesten 1982....

Nåväl, det bar sig inte bättre än att Klöver vann varenda gren och fick för det välförtjänta guldmedaljer.

Medelst pedalkraft förflyttade vi oss nu lite längre norrut, till startplatsen för Broruset intill sotpipen. Först fika och sedan bar det iväg på MTBO. Lag Hjärter startade 5 minuter före lag Klöver. Vi fick tre kartor, en med gul-grön bild, en bara brunt och en med svarta kartecken. Vid starten fick vi se en liten bit av den riktiga kartan med en kontroll inritad. Sedan skulle vi ta oss dit med våra egna kartor. Vi hade även fått en OH-plast och dito penna för att underlätta kontrollinritningen. Plasten var mest i vägen, sorry Andreas som lagt ner mycket jobb på att inhandla dylika antikviteter.

Efter visst strul på första (mitt fel) så fick vi upp ångan och tekniken på de övriga. Det gick undan i skogen, vi skall nog satsa med på MTBO. Lag Hjärter startade först och var först i mål. Tävlingsledningen sa att Lag Klöver hade samma tid och att det blev oavgjort i denna gren. Vi lämnade visserligen inte in någon protest, men vi i lag Hjärter är inte säkra på att det verkligen var rätt resultat. Sista kontrollen låg så pass långt in i skogen (Vi fick alltså lämna cyklarna på stigen) så vi borde ha mött lag Klöver om de inte var mer än 5 minuter efter i spåret. Men nu var det ju inte så viktigt med resultatet.

Sista stopp för dagen var på Irisdalsgatan där det ordnades grillparty på gården. När maten var slut och det började bli svalt fortsatte gemytet i Andreas lägenhet. Tydligt hade aldrig så många suttit samtidigt i hans soffa. Efterrätten var en alldeles suverän Marängsviss à la **Jonn**.

Nästa års arrangör brukar bli den kommitté som kommer sist i tävlingen. Nu var det ju inte kommittélag i år, så nästa års arrangör är Info-kommittén, något oklart hur det kunde bli så.

Men vi i info önskar er hjärtligt välkomna till nästa års viktigaste uppgörelse, vi skall nog hitta på något att bita i!

Birgitta Hjerthén

► Junior-VM i MTBO

Simon skriver om sin vecka i Polen

Simon Kappel satsar med och mer på mountainbike-orienteering. I augusti tävlade han i junior-VM i Polen. Här beskriver Bro OK:s landslagsman veckan i blågult.

Det var en tidig fredagsmorgon, tror att det var klockan 06, som jag väckte mina föräldrar med orden ”Vi ska åka till Polen.”

Ungefär sex veckor senare lyfte planet från Skavsta till Warszawa, för att sedan åka bil till Bialystok där tävlingarna skulle gå.

Lördagen och söndagen ägnades åt att lära känna varann lite (för oss som var nya) och att förstå vad som var på gång. På söndagen körde vi även en Model Event för att se vad som väntade i veckans tävlingar, dvs sand och regn. Normalt kanske inte vädret på ett Model Event stämmer in på det som blir på tävlingarna, men den här gången så var det så. Regn innebar hala stenar och rötter och leriga stigar.

Sprintstafett, måndag: En mixstafett med en kille och en tjej som körde två sträckor var.

Vi var för många killar jämfört med tjejer, så att jag fick köra med en kille (många som fick göra så) i en Öppen klass. Stog nervös vid starten dels för att det var min första MTBO-stafettstart någonsin (går inte till likadant som en vanlig OL-start) och dels för att det var första tävlingen i blågula kläder. Mina två rundor gick hyfsat bra, förutom en liten bom på första varvet för att en stig inte var med på kartan (jag kan åka tillbaka till Polen och bevisa det).

Dagen slutade med ett brons för Oskar Sandberg och Kajsa Engström i Mix20.

Sprintdistans, tisdag: Regn. Och en stenbro som skulle passeras två gånger, vilket inte kan sluta 100% bra. Andra gången jag körde över bron, när jag skulle bromsa in lite och svänga, så fick jag känna på hur en blöt stenbro är.

En svag liten inbromsning och svänga samtidigt innebar att bakhjulet lekta Bambi på hal is och åkte som det ville och inte som jag ville. Jag klarade mig utan att vurpa men det var riktigt nära. Ett område längst söder på kartan, som var som en stor glänta med några träd/buskar här och där, var väldigt svårsläst som gjorde att jag la bort några sekunder där. På ett ställe, som liknade en rondell, skulle jag ta första vänster men råkade ta andra vänster vilket gjorde att jag fick gena genom skogen och tappade ca 15 sekunder. Guld till Oskar Sandberg i M20.

Medeldistans, onsdag: Den distansen jag är ”bäst anpassad” för med tanke på min

Fortsättning på sidan 8



Junior-VM i MTBO, fortsättning

träningsbakgrund på cykel. Inte för långt och inte för snabb orientering. Det var iallafall så jag tänkte. Men avslutningen var väldigt svårt att hänga med på i huvudet och jag upptäckte att det krävs mer rutin för att klara något sådant här.

Veckans hjärnsläpp kom under den här dagen. Stannar i en stigkorsning och tänker ”Jag ska upp för den där backen” och så cyklar jag upp. Nästan uppe så får jag för mig att jag inte alls skulle upp dit och cyklar ner igen.

När jag väl kom ner så kom jag på att jag visst skulle det. Kanske var lite väl dumt att köra backträningen under JVM...

Guld till Cecilia Thomasson i W21 och till Kajsa Engström i W20 samt silver till Erica Edman i W17.

Vilodag, torsdag: Bialystok ligger ca 5 mil från gränsen mot Vitryssland. Den gränsen skulle idag inspekteras. Först stannade vi vid en smal väg där det bara fanns ett staket och en skylt på polska som jag tror betydde att där var gränsen, helt oöväntat. Andra stället vi stannade på var vid en tull och där var en väldigt lång kö med lastbilar som ville in i Vitryssland, men det var ingen som ville in i Polen som vi såg.

Långdistans, fredag: Kan säga att mitt 4,5-timmars träningspass på 10,1 mil i våras inte var i närheten av lika jobbigt som det här. Även fast denna långdistans ”bara” var drygt 2 timmar och 36 km lång.

Många sträckor där det bara var att köra på och inte läsa så mycket, vilket inte riktigt var min grej. Gjorde bara en bom då jag missade en stig och fick köra runt vilket blev en del tid eftersom vägen runt var längre än om jag hade cyklat rätt.

Upploppet var först platt, sen en väldigt jobbig uppförbacke, sen en klurig nedförbacke. Nedförbacken gjorde att cykeln rullade lite för långt och jag fick ta målet från fel håll.

Stafett, lördag: Jag fick äran att köra sista sträckan i andralaget. Halvtaskigt väder med regn och de som körde tidigt sa att det var sandigt så det skulle bli en rätt tung dag i skogen. Med gårdagens långdistans i benen var dagens sandiga terräng riktigt tuff, inte något jag var tränad för. Inte så jättesvår orientering men blir benen trötta så blir även huvudet trött. En liten krok på slutet där jag genade lite för tidigt genom skogen och blev en bom på kanske 45 sekunder. Silver till Emmy Albinsson, Erica Olsson och Erica Edman i W17.

Hur ska man sammanfatta en vecka i Polen då? Jo, det kan man göra på olika sätt. Om man ska sammanfatta det jag var där för, nämligen MTBO-JVM, så kan man använda två ord: Grymt kul! Om man någonsin får chansen till något sådant så ska man definitivt ta den.

Jag har lärt mig mer om cykelvård så att cykeln håller, och har även lärt mig en del MTBO-tänk. Det har varit bra att få vara med ett år utan någon press på sig så att jag till nästa år inte behöver vara så nervös när jag går för medaljer.

Nästa år är det (troligtvis) JEM i Portugal i juni och sedan är det JVM i Tjeckien i augusti. Mina mål till nästa år är inte små. Det är att ta JVM-Guld, helst på långdistans, och kunna göra segerintervjun på tjeckiska. Jag säger som Gunde Svan: ”Ingenting är omöjligt!”

Simon Kappel



Sprint-DM avgjordes 19 juni, just före midsommarhelgen. Arenan var förlagd till grönytan intill Norrgatt-rondellen, alldeles i anslutning till dagiset. Drygt 100 löpare tävlade i terräng och på asfalt: Nordergravar, lasarettet och nybyggda området Sjölliljan.

► O-ringen i Skåne

En debutants hisnande upplevelser

HansRichard Nordenankar är i första hand löpare, men har gått vuxenkursen vid Kinner. Här beskriver han debuten i O-ringen, som i år avgjordes i Kristianstad. Håll i er, det gick inte alltid rakt på!

Efter att ha lurat med mig Mattias och Göran på Stockholm Marathon förra året i en gemensam 40-årskrispresent lovar jag detta år att återgälda tjänsten genom att ställa upp i O-Ringen i Kristianstad. Under våren har jag gått nybörjarutbildningen i klubben under Kjells ledning och i juni springer jag mitt andra Stockholm Marathon, så Mattias hoppas att jag är mogen att begå min tävlingsdebut som orienterare i klassen O-Ringen Challenge - ”klassen för dig som är ny i orienteringssporten och löpstark”. Ja, eller tävlingsdebut förresten, jag vinner faktiskt en påse grönsaker i det prestigefyllda ”Morotsloppet” kring Kinnerstugan under våren, men då får alla priser, till och med de som springer i från sin ”skugga” och därför tvingas leta efter en hopplöst svår kontroll i över en halvtimme, förlåt Kjell!

Ettapp 1 - Östra Göinge-etappen (9500 meter)

Det är varmt i hela landet och Skåne är inget undantag. Det kommer dock rätt snart visa sig att värmen är mitt minsta bekymmer. Taktiken som läggs upp innan start av Mattias och Andreas (som båda utgör mitt resesällskap tillsammans med Mattias son, David) är att jag ska hålla mig efter stigar och vägar eftersom det ju utlovas ”relativt lätt orientering”. Jaja, jag hittar till första kontrollen, till andra springer jag lite fram och tillbaka innan jag hamnar rätt, men vid tredje tar det tvärstopp. Jag hittar inte kontrollen och, vad värre är, jag har nog ingen större koll på var jag befinner mig på kartan. Så jag stannar lite folk och frågar och majoriteten är nog rätt hyggliga så klart och visar. Problemet är bara att de visar på sina egna kartor och de ser ju inte alls ut som min karta!

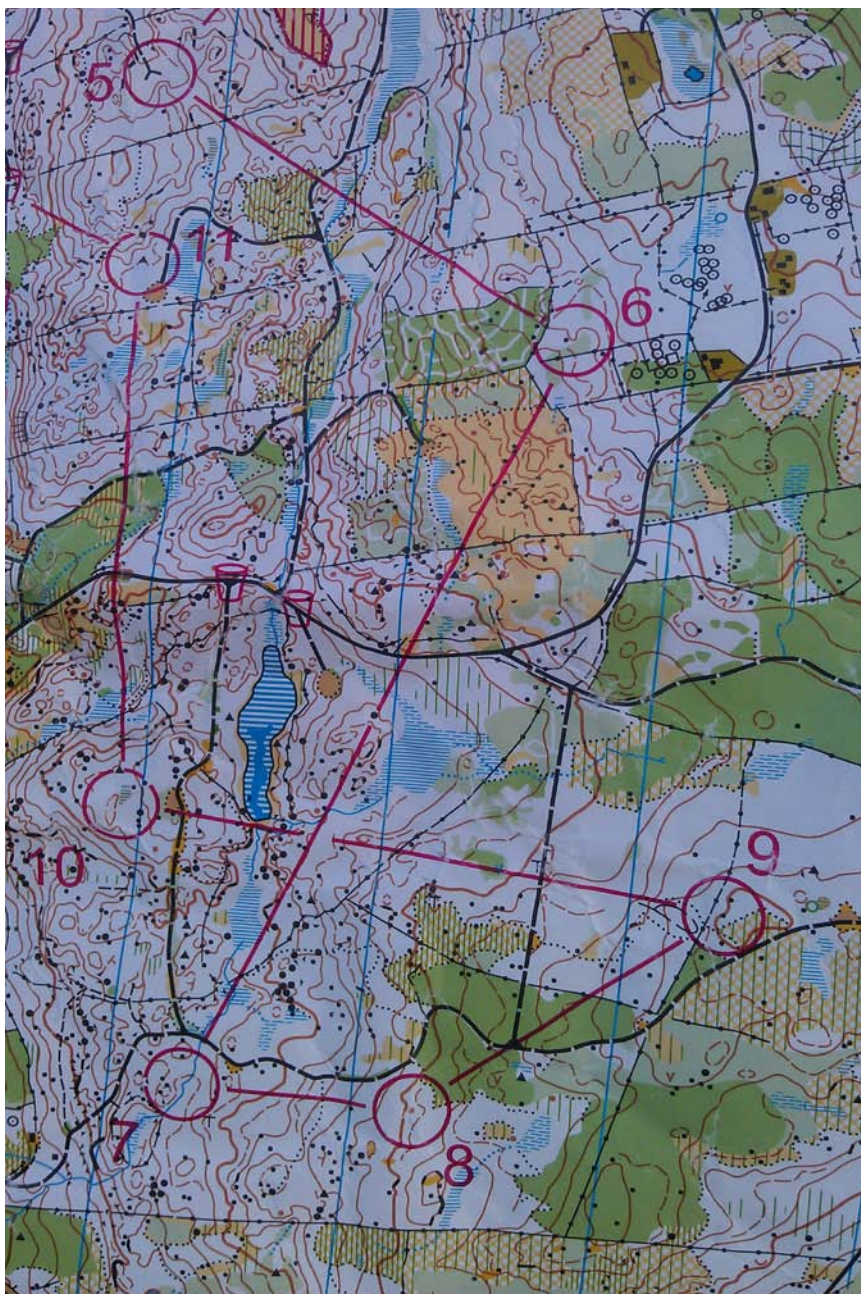
Målsättningen innan tävlingen är att ta samtliga kontroller och bli godkänd, men efter femtio minuters O-Ring och en undflyende kontroll tre inser jag att det här kommer inte att gå. Så de närmaste 30-40 minuterna freebasar (uttalas: fribejsar) jag runt i skogen precis så som Mattias sagt innan att jag inte skulle göra, det vill säga som en ”riktig” orienterare där jag knappt sätter ner fötterna på en stig eller väg utan i stället kämpar mig nerför och uppför branta stup, vadar genom myrar och springer genom grenverk som växer så tätt att jag knappt kommer igenom det. Eftersom jag springer som en ”riktig” orienterare

har jag under den här dryga halvtimmen väldigt dålig bild av var jag befinner mig i terrängen. Till slut inser jag att det nog är läge att ställa kosan hemåt så att inte Mattias, Andreas och David måste vänta till kvällningen för att skjutsa hem mig, så jag börjar springa mot vad jag tror är målområdet. Plötsligt är det alldeles tyst runtomkring mig och jag börjar misstänka att någonting inte står rätt till, vart tog alla orienterare vägen? Jag följer en väg, springer under en kraftledning, men hittar givetvis ingen kraftledning på kartan. Då får jag syn på en stillastående pickup längre fram på vägen och eftersom det sitter folk i den frågar jag givetvis var jag är och hur jag tar mig till mål. Mannen i förarsätet tittar på kartan och konstaterar att han inte kan visa på kartan för jag befinner mig inte ens på den. Så fel kan man tydligen springa, tänka sig, att man inte ens finns med på kartan. Så jag får vända tillbaka och kommer rätt till slut. **Resultat Etapp 1:** fyra av 14 kontroller på 123,07 minuter, ej godkänd.

Etapp 2 - Bromöllaetappen (9920 meter)

Stukad, men inte knäckt, beger jag mig till samma tävlingsområde som gårdagen. Hettan i luften är fortfarande snudd på outhärdlig och i dag är det masstart som gäller. Mattias och Andreas har återigen taktiken klar - strunta i kartan och häng på ledaren. Jag känner mig lite för färsk i de här sammanhangen för att knuffa mig ända fram till ledaren när startvisslan ljuder, men jag tar sikte på några ryggar framför mig och börjar springa, utan att titta på kartan så klart. Tempot är högt uppskruvat till första kontrollen och plötsligt ligger jag på mage i ett träsk under en trädstam och inser att nu springer jag tillsammans med ”riktiga” orienterare med den enda skillnaden att de vet vad de sysslar med och det gör inte jag. Efter mindre än 20 minuters löpning på etappen har jag redan slagit personbästa från gårdagen, fyra kontroller, så jag tar mod till mig och frågar killen bredvid vad han sprang på i går. När han svarar 70 minuter berättar jag att då kommer jag att följa honom i dag och det verkar han tycka är helt okej för jag kan hjälpa honom med farthållningen på vägar och stigar och han hjälper mig hitta till kontrollerna. Och så där fortsätter vi resten av dagen, jag pushar honom på de lättlöpta partierna och leker hare, men så snart vi viker av i utforskad terräng rättar jag in mig i ledet och låter honom nosa upp kontrollerna. När vi stämplar vid sista kontrollen tycker han jag ska dra före (inte ens jag springer alltså vilse från det här avståndet, man ser målet 190 meter bort) men jag lägger mig bakom eftersom det skulle kännas orättvist om jag skulle spurta ner en kille som är enda orsaken till att jag tar mig i mål idag. **Resultat Etapp 2:** 19 av 19 kontroller på 67.31 minuter, godkänd på 8:e plats.

Fortsättning på sidan 14



Ett utdrag från första etappen.



...och ett utdrag från tredje etappen. Ingen av dem kan anses vara gul svårighet.

Fortsättning från sidan 11:

Etapp 3 - Kristiansstadsetappen (9840 meter)

Jodå, det är stekande hett ute även idag när vi drar mot kusten för etapp tre och valfri starttid igen. Vilodagen är först i morgon, men när jag hör hur långt, eller snarare kort, de andra klasserna ska springa blir jag lite fundersam varför de får ta ut sin vilodag i förskott. Medeldistans kallas det visst och till och med Herrar Elit springer bara futtiga sju kilometer i dag, men vi som har ”valt” Challenge kan glömma allt vad medeldistans heter, för oss är samtliga etapper upp emot milen.

På väg till startfällan råkar jag få syn på min räddare i nöden från gårdagen i toalettkön (nu vet jag att han heter Anders, springer för OK Tyr och ligger totalfyra efter två etapper). Jag vinkar och går vidare, men tänker att jag ändå vill tacka honom en sväng innan jag sticker iväg. Han dröjer dock och eftersom jag ju ändå bestämt mig för att i dag ska jag banne mig orientera själv, utan hjälp från någon, så jag sticker iväg ensam. Och ensam känner jag mig också när jag tittar ner på kartan jag nu håller i handen och inser att det här nog kommer att ta sin lilla tid idag också. När jag efter närmare tio minuters irrande tycker att jag bör vara hyfsat nära första kontrollen frågar jag en pappa som är ute och orienterar med sin lilla dotter vad han anser. Han tycker förmodligen att jag borde valt hans dotters klass på svårighetsgrad, men han är artig och håller masken, pekar (på min karta och inte sin dotters, stort tack för det!) och det visar sig att jag är riktigt nära kontrollen. Vem kommer då rusande mot samma kontroll, jo, Anders från OK Tyr. Dilemma, dilemma, dilemma... Här har jag alltså förföljt honom i skogen mindre än 24 timmar tidigare, jag har bestämt mig för att verkligen försöka orientera själv under dagens etapp och så händer det här. Men, vadå, jag kan väl alltid lära mig orientera när jag är hemma på Gotland igen, så vi slår följe och resten av dagen blir tämligen bekväm för min del eftersom terrängen är betydligt mer lättsprungen än de tidigare två dagarna, killen jag sällskapar med har fortfarande full koll på karta och kompass, men i ren löpning har jag inga problem att hänga med utan väljer fortfarande att försöka dra fram honom när jag faktiskt upptäcker var vi befinner oss på kartan. **Resultat Etapp 3:** 20 av 20 kontroller på 67.34, godkänd på 9:e plats (Anders går upp som totaltre i klassen).

Etapp 4 - Sölvesborgsetappen (9930 meter)

Masstart i dag igen och tempot är furiöst från start till mål. Att avverka ett gäng kilometer i sexminuterstempo är helt klart överkomligt när man lallar fram på ett motionsspår eller en landsväg, men i skogen här på gränsen mellan Skåne och Blekinge är det så nära maxfart för mig att jag nästan bara vill sätta mig ner på en stubbe och gråta när jag känner mjölksyran närma sig. Jag vet alltså inte om det är terrängen, eller om jag bara börjar bli tom i kroppen efter alla höga knälyft i fyra dagar, men i dag är jag verkligen ingen hjälp åt Anders ens i farthållningen, utan har fullt sjå att inte tappa bort honom i skogen. Själva kartan låtsas jag bara titta på ungefär halvvägs, sen är jag så trött att jag inte ens orkar lyfta

upp den framför ögonen. Som en trogen hund plågar jag mig ändå efter Anders hela vägen, Northugg-style, och det skiljer bara en sekund mellan oss (igen) vid målstämplingen. Men ni ska veta att det är inga duvungar vi tampas med. I målfällan intervjuas totalledaren i klassen, Anders Österlund, som visar sig vara en av landets bästa maratonlöpare. Och jag blir allt lite lycklig när Anders berättar för speakern det jag misstänkt hela tiden nämligen att det här är det svåraste O-Ringen Challenge han någonsin deltagit i. "Lätt orientering" - skulle inte tro det! Resultat Etapp 4: 15 av 15 kontroller på 60.41, godkänd på 10:e plats.

Etapp 5 - Bagheeraetappen (9920 meter)

Det verkar som att killarna i det absoluta bottenkiktet i klassen har tröttnat på orientering så här till femte och sista etappen. Namn efter namn ropas upp i startfällan men ingen stiger fram och eftersom jag startar absolut sist får jag alltså inga ryggar att jaga vare sig 15 eller 30 sekunder före mig som jag hade hoppats på. Det här gör väl tyvärr att även min egen löplust avtar en hel del för vid det här laget inser jag ju att utan karthjälp i skogen fixar jag inte den här nivån ännu. Vis av erfarenhet från första etappen håller jag mig därför hela tiden i närheten av andra orienterare samtidigt som jag joggar bort lite stelhets i kroppen efter en stenhård vecka. **Resultat Etapp 5:** 4 av 16 kontroller på 37.36, ej godkänd.

Dags att summera min premiär som orienterare. Löpmässigt är jag helnöjd. Maraton-Anders, som vann klassen med över 20 minuter, hade jag givetvis aldrig kunnat matcha, men OK Tyr-Anders, som kom trea totalt, hade jag bra koll på så länge vi bara sprang. Nu handlar orientering om att hitta saker med hjälp av en karta också och där räckte det inte med vårens nybörjarkurs i Kinner för att jag skulle bemästra den här klassen. Men nu är premiären överstökad och jag får ta nya tag. Det ryktas om en budkavle om en vecka och Mattias har lovat att jag ska få springa vit bana. Om så blir fallet lovar jag att inte Northugga någon och ta varenda kontroll på kartan oavsett hur lång tid det tar!

HansRichard