



# Trananbladet

Nr 2, september, 2010  
Årgång 36

---

## SM-GULD



KARL-JOHAN WESTBERG

---

# ledare

---



Ja, på något annat sätt kan man ju knappast börja detta nummer. **Karl-Johan Westberg SM-guld!!!** När man dessutom påminner sig själv om att det inte var första SM-guldet för i år, nej han tog ju dessutom ett SM-guld i skidor i vintras, blir man ju inte mindre imponerad! Snacka om att kunna ta fram det bästa ur kropp och knopp när det verkligen gäller. Vad kan man då säga??? Superlativen räcker liksom inte till. Grattis känns lite fjuttigt, men det är väl ändå det man kan säga: **GRATTIS KALLE!** Vi i klubben är oerhört stolta över dig och jag vågar lova att du inspirerar många med både dina framgångar och ditt sätt att vara. Framgångar föder framgångar....

För visst är det så att Kalles framgångar inte är de enda för klubben. Anton Nilssons 11:e plats på USM är, om något, väl värt att nämna! Flera av våra övriga ungdomar har också fått se sitt namn på den övre halvan av resultatlistan ute på olika distriktstävlingar. Värt att nämna är också den prestigefyllda klubbtävlingen för ungdomarna: Grannfejden. Där stod OK Tranan som segrare sammanlagt, före Ulricehamns OK, och dessutom fanns det en Trana överst i *varje* klass!

Att ungdomarna tävlar flitigt noterar jag, som gärna håller koll på deras framfart via nätet. Själv har jag liksom inte kommit ut på någon "riktig" tävling än... Men jag har sprungit två mästerskap!! Klubbmästerskap och kindsmästerskap. Dock var båda på hemmaplan. Men det går att missa där också vill jag lova! Jag tyckte att jag hade gått rätt hyfsat på kindsmästerskapet, tills jag skulle ha en sten i ett grönområde. Jag vet att man inte ska hänga, men det var en grabb... och han var österrikare... och han var ung... och han såg snabb ut... och han såg säker ut... och jag tyckte att jag hade koll också... Jag menar – hur svårt kan det vara? Jag hade ju riktningen, stenen skulle vara stor och jag har säkert varit där innan... Men... där sprang jag och ynglingen fram och tillbaka, hit och dit och leta och leta, utan att hitta någon kontroll! Visst vet jag också att man ska springa ut och läsa in sig, om man virrar, men på något sätt tror jag alltid att jag till slut ska få syn på den där skärmen utan att ta några steg i onödan. Men till slut fick jag nog och sprang ut till skogsvägen och läste in mig och fick kontrollen, denna gång med andra män i bakhasorna – om än sisådär 60 år äldre än min kära yngling från Mozart land. Ja ja, man får se det positivt – jag lyckades hänga på honom några hundra meter... och det var trevligt!

/Madde

## Ordföranden funderar.....

Då var sommaren över..... med allt vad den innehöll, Tjoget som gick kanon: 8:e plats med häng på mer, klubbrekord! Vi hade TVÅ lag med vilket gjorde att många ”nya” fick testa på Tjoget känslan.

Sen var det dags för O-ringen som vanligt med regn i Närke.. trots detta bra resultat med etappsegrar för Lotta, Lars-Gunnar och Lina.

SM Guld, SM Guld, SM Guld... Kalle fixade detta på långdistansen i Molkom - kanon!

Anton fixade en 9:e plats på USM lång, även det ett bra resultat.

På U 10-mila blev HD 12 10:a.

Övriga ungdomar och medlemmar har visat upp sig i HELA Sveriges land under sommaren med många bra resultat som följd.

OK Tranan är på G!

Inför hösten och framtiden har vi mycket som står på agendan, vi skall arrangera U 10-mila 2013, O-ringen 2015 och där emellan vanliga nationella tävlingar.

Vi ska upprätthålla ungdomsverksamheten och till och med utveckla den och som Tina skriver i artikel så är det kanske dags för utbildning av vuxna i orientering igen. Allt detta kräver ideella ledarinsatser så känner DU att detta är något du vill så tveka inte - HÖR av dig till någon i styrelsen.

Nu kör vi så det ryker.....

OL hälsningar

*/Lillen*

# VÅRSÅSONGEN 2010

Årets kalla och snörika vinter gjorde att nästan alla vartävlingar i mars månad blev inställda. På så vis blev den i vanliga fall korta vårsäsongen ännu kortare. Några av våra orienterare debuterade på tävlingar i slutet av mars i Skåne. Annars var vårdebuten för våra tävlande i Gudhem den 3 april. Med tanke på ovanstående har dock ändå våren varit intensiv med många tävlingar och fina resultat för vår klubb.

Vi har haft 128 aktiva som tillsammans gjort 673 starter, Med 52 första placeringar, 42 andra och 46 tredje placeringar. Givetvis en del placeringar i öppna och motionsklasser men ändå ett bra facit eller hur?

Att ha så många aktiva deltagare är verkligen bra. Våra ungdomsledare är helt fantastiska. Vi har haft 64 ungdomar i klass II 18 år och yngre, vilket imponerar på mig som skriver detta, dessutom känner jag mig stolt över att vår klubb utvecklats till det den är idag.

En liten genomgång över våra orienterare som tävlat i huvudklasser i vår:

I H 21 har vi Alexander Westberg, även broder Karl-Johan H 18, har provat på denna klass, där väl motståndet är i tuffaste laget ännu. I JSM klarade han sig bra i kvalet, tyvärr gick finalen sämre. Erik Johansson H 20, går i skola i Östersund, har klarat sig bra på mindre tävlingar där bl.a. två etappsegrar i Frösö femdagars i klass H 21. Fredrik Finnskog tävlar i H 18. I H 16 har vi Anton Nilsson, Andreas Jansson och Erik Finnskog. Anton har sex segrar under våren: Gällstadsbygdens SOK den 24/4, Kinnaströms SK den 1/5, IK Ymer den 2/5, Ulricehamns OK den 8/5 samt två segrar i natt sjuan.

Även i H 14 har vi en trio som kämpar med varandra och uppvisar flera fina resultat, de äro:

Ludvig Holmberg, Edvin Alsteus och Simon Olausson.

H 12 Eric Jansson, tre segrar under våren: Gällstadsbygdens SOK den 24/4, IK Ymer den 2/5 och distriktsmästare i sprint.

H 10 Klas Johansson, även han med tre segrar under våren: Kinnaströms SK den 1/5, IK Ymer den 2/5 och även han distriktsmästare i sprint. Även Hugo Setthagen och Erik Lindström, har i slutet av säsongen provat på att springa i denna klass, vilket säkert kan ge dem fina placeringar i höst.

D 21, syskonen Jenny och Åsa Martinsson, har åter börjat tävla så smått efter barnafödande, får säkert fina placeringar framöver. Marie Johansson, har haft någon bra placering i vår.

Lina Nilsson D 18, vann IK Ymers tävling den 2/5, distriktsmästare i sprint.

D 16 Sara Nilsson och Elin Sundqvist. Sara vann i Kinnaström den 1/5. Elin i Vänersborg 5/6.

I D 14 har vi också en bra trio: Sara Kindlund, Hanna Lindström och Emma Nilsson. Sara vann Gällstad och Kinnaströms tävlingar, Emma Ymers tävling.

D 12, Lisa Johansson och Lina Sundqvist, båda har var sin tredje placering som bäst.

D 10 Maja Kindlund och Malin Nilsson, båda har gjort framsteg under våren.

D 35 Ulrika Kindlund och Annika Johansson. Ulrika har sex segrar. Gällstad, Ymer, Ulricehamn, KFUM Örebro, Hagabys tävlingar samt DM-mästarinna i sprint. Annika har blivit tvåa efter Ulrika i Ymer, Ulricehamn och DM-sprint.

D 40 Kristina Nilsson, seger i Gällstad 24/4. Gunnel Svensson D 45 segrar i Gällstad och i Bauernatten den 29/4. D 55 Monica Martinsson och Anne Johansson. Monica segrar i Ymers och Ulricehamns tävlingar. D 60 Monica Larsson. D 65 Birgitta Johansson.

H 35. Mats Kindlund och Claes Setthagen. H 40 Kenneth Johansson, Christian Jansson och Peter Nilsson. Kenneth har fyra andra placeringar: Gudhem, Gällstad, Ulricehamn och DM i sprint. H 45 Per Sundqvist, H 50. Egon Johansson. H 60. Ingvar Bergman, Kjell Martinsson och Ulf Jogbratt. Ingvar, med sin eminenta orienterings förmåga har två segrar i Gällstad och Ymer. Ulf var tvåa i Gällstad och Kjell trea där.

H 65, har vi tre deltagare: Göte Dp Johansson, Henrik Bergman och Lars-Åke Larsson.

I H 70 också en trio: Roland Johansson, Kurt Rydin och Sten Hjelm.

H 80 Lars-Gunnar Enström, som har en syreupptagningsförmåga som en 45 åring.

# VÅRENS POÄNGTABELLER 2010

## KLASS I (D OCH H 19 ÅR OCH ÄLDRE)

1. Erik Johansson	9	481 p.	47. Egon Johansson	4	21 p.
2. Ulrika Kindlund	8	418 p.	48. Madeleine Johansson	1	16 p.
3. Monica Martinsson	13	381 p.	48. Markus Gustavsson	1	16 p.
4. Claes Setthagen	15	337 p.	50. Carina Finnskog	3	13 p.
5. Göte D-p Johansson	12	322 p.	50. Egon Pettersson	3	13 p.
6. Kristina Nilsson	9	321 p.	52. Christina Nilsson	3	12 p.
7. Kenneth Johansson	6	309 p.	53. Johan Holst	2	11 p.
8. Kjell Martinsson	12	309 p.	54. Inga Larsson	1	10 p.
9. Ingvar Bergman	7	295 p.	55. Anette Johansson	3	4 p.
10. Gunnel Svensson	9	286 p.	56. Agnes Eskilsson	1	3 p.
11. Mats Kindlund	5	285 p.	57. Henric Karlsson	2	3 p..
12. Annika Johansson	7	285 p.	57. Jan Karlsson	2	3 p.
13. Per Sundqvist	7	249 p.	59. Karl-Eric Dahl	2	2 p.
14.. Kurt Rydin	11	216 p.	59. Mikael Johansson	2	2 p.
15. Lars-Gunnar Enström	21	190 p..	61. Alf Emanuelsson	3	2 p.
16. Sten Hjelm	9	187 p.	62. Håkan Larsson	1	1 p.
17. Christian Jansson	7	158 p.	62. Magnus Juvén	1	1 p.
18. Alexander Westberg	3	138 p.	64. Erik Grinneby	1	0 p.
19. Jenny Martinsson	4	130 p.			
20. Anne Johansson	4	123 p.			329
21. Lars-Åke Larsson	13	121 p.			
22. Lotta Westberg	5	120 p.			
23. Birgitta Johansson	11	116 p.			
24. Marie Johansson	3	112 p.			
25. Monica Larsson	9	106 p.			
26. Ulf Jogbratt	3	103 p.			
27. Henrik Bergman	3	94 p.			
28. Roland Johansson	3	87 p.			
29. Stefan Nordin	3	82 p.			
30. Göran Peterson	3	80 p.			
31. Christian Andersson	4	80 p.			
32. Åsa ;Martinsson	2	76 p..			
33. Christian Olsson	2	64 p.			
34. Peter Nilsson	5	62 p..			
35.. Magnus Elverlind	6	62 p.			
35. Gunnar Svensson	6	62 p.			
37. Kristofer Holmberg	8	62 p.			
38. Peter lillen Nilsson	2	54 p.			
39. Annika Lidh	3	46 p.			
40. Anette Sundqvist	7	46 p..			
41. Marika Elverlind	7	45 p..			
42. Kajsa Nordin	3	38 p.			
43. Linda Benjaminsson	2	32 p.			
44. Hans Blomgren	1	25.			
45. Roland Börjesson	2	25 p.			
46. Sofia Östenson	1	22 p. .			

## VÅRENS MÄSTARE

(Siffrorna före är klubbens erövrade mästerskap)

## DISTRIKTMÄSTARE

202. Klas Johansson	H 10	sprint
203. Eric Jansson	H 12	”
204. Lina Nilsson	D 18	“
205. Ulrika Kindlund	D 35	“

## SJUHÄRADSMÄSTARE

72. Hanna Lindström	D 14	medel
73. Lina Nilsson	D 18	”
74. Anne Johansson	D 55	”
75. Erik Johansson	H 20	”

## KLASS II D OCH H 18 OCH YNGRE

1. Anton Nilsson	16	544 p.	47. Erik Benjaminsson	1	4 p.
2. Sara Nilsson	16	386 p.	48. Axel Benjaminsson	1	2 p.
3. Lina Nilsson	11	359 p.	49. Malin Hörstedt	2	2 p.
4. Karl-Johan Westberg	6	309 p.	49. Edvin Andersson	2	2 p.
5. Sara Kindlund	10	243 p.	49. Anton Andersson	2	2 p.
6. Lisa Johansson	10	241 p.	49. Kenan Hamza	2	2 p.
7. Lina Sundqvist	10	217 p.	49. Kristina Finnskog	2	2 p.
8. Elin Sundqvist	12	211 p.	49. Adam Norén	2	2 p.
9. Klas Johansson	8	208 p.	49. Anina Hamza	2	2 p.
10. Emma Nilsson	12	205 p.	56. Matilda Andersson	1	1 p.
11. Eric Jansson	7	195 p.	56. Erin Felvic	1	1 p.
12. Hanna Lindström	7	180 p.	56. Stina Lundahl	1	1 p.
13. Ludvig Holmberg	6	144 p.	56. Maja Nordin	1	1 p.
14. Edvin Alsteus	8	125 p.	56. Erik Kindlund	1	1 p.
15. Maja Kindlund	9	124 p.	56. Thyra Hjort	1	1 p.
16. Hugo Setthagen	11	118 p.	62. Anton Johansson	2	1 p.
17. Malin Nilsson	9	93 p.	63. Axel Hjort	1	0 p.
18. Simon Olausson	6	70 p.	63. Hilma Hjort	1	0 p.
19. Elias Alsteus	8	67 p.			
20. Andreas Jansson	4	64 p.			344
21. Erik Lindström	4	46 p.			
22. Peter Hörstedt	2	35 p.			
23. Albin Persson	3	33 p.			
24. Gustav Östensson	3	31 p.			
25. Emma Rönn	4	27 p.			
26. Olle Holmberg	7	27 p.			
27. Tuva Persson	2	26p.			
28. John Benjaminsson	2	24 p.			
29. Sofia Elverlind	6	23 p.			
30. Hugo Sjögren	2	19.p.			
31. Isac Karlsson	2	17 p.			
32. Axel Holst	2	16 p.			
33. Gustav Ohlin	2	15 p.			
34. Victoria Andersson	2	14 p.			
35. Mattias Berggren	1	12 p.			
36. Isac Karlsson	2	12 p.			
37. Felicia Norrby Rydin	2	11 p.			
38. Nils Larsson	3	9 p.			
39. Fredrik Finnskog	4	8 p.			
40. Joel Persson	2	7 p.			
41. Julia Elverlind	6	7 p.			
42. Amanda Norrby Rydin	2	6 p.			
43. Erik Finnskog	4	6 p.			
44. Hanna Olausson	1	6 p.			
44. Linn Olausson	1	6 p.			
46. Nejira Hamza	1	5 p.			

## KLUBBMÄSTARE 2010

Maja Kindlund	D 10
Lisa Johansson	D 12
Sara Kindlund	D 14
Elin Sundqvist	D 16
Jenny Martinsson	D 21
Ulrika Kindlund	D 35
Kristina Nilsson	D 40
Gunnel Svensson	D 45
Anne Johansson	D 55
Monica Larsson	D 60
Erik Lindström	H 10
Eric Jansson	H 12
Ludvig Holmberg	H 14
Anton Nilsson	H 16
Mats Kindlund	H 35
Kenneth Johansson	H 40
Roland Börjesson	H 50
Ingvar Bergman	H 60
Göte Johansson	H 65
Sten Hjelm	H 70
Mats Kindlund	H 21 Ultra-L
Annika Johansson	D 21 ”
Ingvar Bergman	H 50 ”
Monica Martinsson	D 50 ”

## BLAND DE TRE BÄSTA VÅREN 2010

(Gäller ej placeringar på egna mästerskap)

	1:a	2:a	3:e	p-g		1:a	2:a	3:e	p
Anton Nilsson	6	1	0	20	Axel Holst	0	1	0	2
Ulrika Kindlund	6	0	0	18	Mats Kindlund	0	0	1	1
Erik Johansson	3	1	1	12	Jenny Martinsson	0	0	1	1
Klas Johansson	3	1	1	12	Karl-Johan Westberg	0	0	1	1
Lotta Westberg	4	0	0	12	Per Sundqvist	0	0	1	1
Eric Jansson	3	1	0	11	Kjell Martinson	0	0	1	1
Kenneth Johansson	0	5	0	10	Marie Johansson	0	0	1	1
Monica Martinsson	2	1	2	10	Monica Larsson	0	0	1	1
Elias Alsteus	2	1	1	9	Lisa Johansson	0	0	1	1
Ingvar Bergman	2	1	0	8	Lina Sundqvist	0	0	1	1
Kristina Nilsson	1	2	1	8	Victoria Andersson	0	0	1	1
Sara Kindlund	2	0	2	8	Julia Elverlind	0	0	1	1
Sara Nilsson	1	2	1	8	Mattias Berggren	0	0	1	1
Hugo Setthagen	2	0	2	8	Linda Benjaminsson	0	0	1	1
Annika Johansson	0	3	1	7		52	42	46	
Gunnel Svensson	2	0	1	7					
Lina Nilsson	2	0	1	7					
Lars-Gunnar Enström	0	3	1	7					
Emma Rönn	1	1	1	6					
Christian Andersson	2	0	0	6					
Emma Nilsson	1	0	3	6					
Hanna Lindström	0	2	1	5	Ulrika Kindlund		5 st.		
Elin Sundqvist	1	0	2	5	Kenneth Johansson		4 st.		
Göte Dp Johansson	1	0	1	4	Kristina Nilsson		3 st.		
Stefan Nordin	0	1	2	4	Monica Martinsson		3 st.		
Kurt Rydin	0	2	0	4	Annika Johansson		2 st.		
Albin Persson	1	0	1	4	Erik Johansson		2 st.		
Sten Hjelm	0	0	3	3	Lina Nilsson		2 st.		
Magnus Elverlind	0	1	1	3	Ingvar Bergman		2 st.		
Malin Nilsson	0	1	1	3	Kjell Martinsson		2 st.		
Christina Nilsson	1	0	0	3	Karl-Johan Westberg		1 st.		
Simon Olausson	1	0	0	3	Mats Kindlund		1 st.		
Erik Lindström	1	0	0	3	Anne Johansson		1 st.		
Hugo Sjögren	1	0	0	3	Gunnel Svensson		1 st.		
Peter Hörstedt	1	0	0	3	Göte Dp Johansson		1 st.		
Ulf Jogbratt	0	1	0	2					
Christian Jansson	0	1	0	2					
Roland Johansson	0	1	0	2					
Claes Setthagen	0	1	0	2					
Anne Johansson	0	1	0	2					
Kajsa Nordin	0	1	0	2					
Birgitta Johansson	0	0	2	2					
Fredik Finnskog	0	1	0	2					
Anette Sundqvist	0	1	0	2					
Maja Kindlund	0	1	0	2					
Sofia Elverlind	0	1	0	2					
Henrik Bergman	0	1	0	2					

## GULDPLACERINGAR UNDER VÅREN

Ulrika Kindlund	5 st.
Kenneth Johansson	4 st.
Kristina Nilsson	3 st.
Monica Martinsson	3 st.
Annika Johansson	2 st.
Erik Johansson	2 st.
Lina Nilsson	2 st.
Ingvar Bergman	2 st.
Kjell Martinsson	2 st.
Karl-Johan Westberg	1 st.
Mats Kindlund	1 st.
Anne Johansson	1 st.
Gunnel Svensson	1 st.
Göte Dp Johansson	1 st.

# Årets egna tävlingar

Klubbens egen-arrangerade tävlingar blev i år samlade under en ganska kort tidsperiod. Från slutet av april till början av augusti hade vi genomfört våra fem planerade tävlingar, från Traneträffen den 25/4 till Kindsmästerskapet den 3/8 och däremellan klubbmästerskap och närtävling. Tack alla funktionärer för en bra insats.

Klubbens största tävling under säsongen var Traneträffen den 25 april i Hagatorpet. Efter en lång och kall vinter blev det äntligen dags för orienterarna att komma ut på tävlingar och vi trodde nog att det skulle bli fler startande på denna tävlingen än vad det blev. Men 440 startande varav 150 i direktanmälda klasser får ändå vara godkänt.

Därefter var det dags att planera för klubbmästerskapet den 3 juni. Vi valde ön på Kroksjön som samlingspunkt. Det blev ett underbart försommar-kortbyxe-väder, vilken fantastisk tur vi hade. Det var strax över 100 som startade den kvällen och allt avslutades på ett mycket trevligt sätt framför grillen.

För 32:a gången genomfördes sedan Ultra-lång KM i terrängen kring Hagatorpet. Det hölls några dagar före midsommarhelgen och de som var riktigt i form var Mats Kindlund och Annika Johansson som vann H- resp D18-45 klassen. Kenneth Johansson och Per Sundqvist gjorde ett bra jobb med banläggningen även om en och annan fick springa lite längre än det var tänkt.

Kindsringens årliga närtävling arrangerades på samma plats och med samma banunderlag som KM, dvs på ön i Kroksjön. Tävlingen samlade 106 löpare från ett tiotal klubbar i närområdet. Återigen var det jättefint väder.

Säsongens sista tävling var Kindsmästerskapet som avgjordes tisdagen den 3 augusti, strax efter 5-dagars. Lars-Åke hade reviderat terrängen kring Laberg/Sjöryd och vi hade Sjörydsängarna som tävlingscentrum. 127 startande från inte enbart kindsklubbar utan också från smålandsklubbar och till och med från Österrike. Lina Palmér och Gustav Eklöf båda från UOK tog hem seniorklasserna.

*/Jan Karlsson*





# O-RINGEN ÖREBRO 2010

## Etapp 1

Vi bor precis intill busshållplatsen och grannar med Ulricehamn. Vaknar till ett smattrande på husvagnstaket. Regn, regn. Till toaletterna värmer vi upp med att gå en välstakad hinderbana.

Tidig start för Karl Johan i H18 Elit. Efter en 40 min i bussen är vi framme. Vi är dom första Tranorna på TC. En bra bit att traska i regn och lera. Vi tar skydd i ett mattält för tejpling och finjusteringar.

Kalle startar 11.00 och jag har valfri starttid. Riktigt laddade önskar vi varandra Lycka till och joggar iväg till start

Tar mig i mål på höga 10 min per km och jag är riktigt nöjd med loppet. Inga större missar och riktigt rolig orientering.

Inväntar Kalle på ett regnigt TC och nu har övriga Tranor också infunnit sig. Känns bra. Istället för Kalle kommer ett rådjur i högsta speed på upploppet. Rådjuret korsar upploppet genom reklamskyltar och allt och vidare ut genom publiken.

Tillbaka åker vi med en busschaufför som testar hur nära han kan köra framförvarande buss. Detta innebär ett bromsande och gasande så till och med jag blir riktigt åkrädd.

Mitt lopp visade sig räcka till en etappvinst. Kanonkul. Etappvinsten firades i regn efter den sedvanliga genomgången och en spännande tävling där Tranans snabbaste och klurigaste par skulle utses.

Ett stort GRATIS till Kjell och Monika ni är Tranans snabbaste och klurigaste par! Ett riktigt trevligt inslag. Tävlingskommittén det här har ni inte gjort för sista gången.

Riktigt skoj.

*/Lotta Westberg*

---

## Etapp 3

Då var det dags igen att besöka Arena Dovra sjöar. Efter gårdagens medeldistans var det nu lång som stod på programmet. Efter 2 dagars regnande hände det något

underligt, solen bröt igenom. Istället för en massa regnande fick man nu springa i solsken, kan tyckas ganska härligt, men det var varmt och klabbigt. Men man skall väl inte klaga. Efter dagens resa i skogen kunde man sammanfatta en 18 plats i H 35 kort. En placering som man fick vara ganska nöjd med. Mer nöjd efter dagen fick Lars-Gunnar Enström vara efter en etappseger i klassen H 80. Grattis! Efter dagens tävlande var det dags att dra hemåt och förbereda inför kvällens långbord. Innan kvällens mat och aktiviteter på gatan skulle dagens etappsegrare hyllas. I en underbar kvällssol fick nu Lars-Gunnar kliva upp på scenen på O-ringen torget och hyllas av en stor skara Tranan löpare.

Efter prisutdelningen var det dags för kvällens långbord, många grillar kom fram. Lika många olika sätta att tända på, som "sann miljövän" föredrar jag det miljövänliga sättet med tändblock. Men jag kan väl erkänna att även om det skulle vara det bästa miljövänliga så fick jag ta hjälp av tändvätska även denna gång för att få glöd.

Efter en delikat måltid var det nu dags kvällen tipsfråga "Åktenskapskampen". Tävlingens par var ikväll Tina/Lillen, Lotta/Lennart och Ulrica/Mats. Tävlingen bestod av att göra en jordgubbstårta så fort som möjligt samtidigt som den skulle bedömas av en opartisk domare i detta fall, Mia Olsson. Dem tävlande gick ut hårt i tävlingen med att skaka grädde, med lite olika resultat. Något som är viktigt när man skakar grädde är att stänga locket, eller hur Lennart? Annars fortsked tävlingen ganska smärtfritt. Och när alla tårtorna var färdiga, var det dags för kvällens domare att utse en vinnare. Det blev Tina och Lillen.

Som vanligt blev det en lyckad kväll med "familjen Tranan".

*/Claes Setthagen*

## Etapp 4

Sovmorgon. Det är så skönt att inte behöva gå upp tidigt och stressa iväg ut på tävlingen, utan att man sova lite längre och sen gå upp och göra sig klar i lugn och ro. Som vi alla nu är vana vid så innebär en tävling på fem-dagars regn och gegga, så regnkläderna åkte på redan hemma vid husvagnen. Denna dag var det vi som åkte först ut och hade därför tältet med oss vilket vi satte upp när vi anlände till TC. Tiden gick och det blev dags att göra sig i ordning för start. Jag joggade iväg den, för ovanlighetens skull, korta vägen till start och kände mig sådär halvseg i benen och tänkte att hur ska jag nu orka detta. Men så fort jag startade och kom ut i skogen var det som bortblåst. De två första kontrollerna sprangs förbi och jag kände att jag kunde springa på bra mycket bättre än vad jag trodde. Till trean var det en lite längre sträcka och jag tvekade lite fram och tillbaka över vägvalet. Tillslut jag den väg jag trodde skulle gå snabbast, igenom skogen istället för att springa en bit till på stigen, vilket jag ganska snart ångrade. Jag hade svårt att läsa in mig och hade ingen riktig koll när jag sprang och blev, som man alltid blir när man krånglar till det, sur på mig själv för att jag aldrig kan springa stig. Jag kom till slut fram till trean men trodde då att jag hade tappat en hel del tid, men jag sprang vidare och resten av banan kände jag mig nöjd med, både löpmässigt och med orienteringen. Spurten denna dagen kändes riktigt jobbig! Jag hade sprungit på vad jag kände var ganska fort på slutet av banan och var riktigt trött när jag tog sista kontrollen. Jag har lite problem med andningen när jag har tagit ut mig ordentligt och hela spurten kände jag hur det pep i halsen för att jag inte fick tillräckligt med luft. När jag kom tillbaka till tältet kom alla fram och frågade om jag mådde okej och om jag kunde andas och så, ingen (inte jag själv heller) tänkte på hur själva loppet egentligen hade gått. På väg mot duschen gick jag och mamma förbi resultaten och såg, till bådas förvåning, att min tid slog alla på listan.

Men jag tänkte ju det då att såklart någon annan kommer komma in framför. Jag duschade i spöregn med mamma som min personliga paraplyhållare och så gick vi ut och ställde oss i bussköerna. Denna dag var bussarna bara enda stort kaos! Det kom inga bussar och alla köer stod fel, ingenting var som det skulle. Regnet öst ner och minuterna gick. Regnkläderna var tillslut inget större skydd längre, det rann lika mycket vatten innanför som utanför dem. Ju längre tiden gick utan att bussarna kom desto mer irriterade blev alla, inte ens arrangörerna hade den minsta koll på vad som hände. Alla knuffades för att stå längst fram och komma med nästa buss, men inga bussar kom och helt plötsligt skulle köerna ändras om. Från att ha stått relativt långt fram i kön hamnade man nu återigen långt bak. Som tur var kom det tillslut bussarna på rad och folk slussades på. Hemma i husvagnen satt Claes med datorn. Jag tror vi har en segrare i husvagnen, var det första vi hörde när vi kom hem. Skojar dom med mig? Jag var verkligen inte beredd på att jag skulle vinna, men det kändes väldigt skönt kan jag säga! Men ja, det var ju lite fel dag kanske (vilket jag fick höra av vissa andra med), regnet öst ner ute. Men klubben ställde upp och kom alla och hejade på mig vid prisutdelningen, tack alla! Seger i D18 lång, väldigt roligt! Självklart firades det på kvällen med tårta och så var dagen slut, en mycket bra och rolig dag trots de "små" problemen med bussar och väder.

*/Lina Nilsson*

---

## Etapp 4

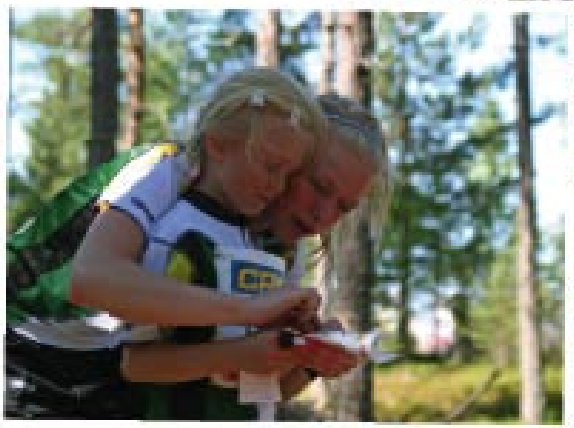
Dagen började som vanligt med en rejäl tallrik gröt och att lyssna på regnet som smatrade på taket. Därefter tog vi bussen ut till tc och även denna dag använde jag denna bussresa till att sova, 40minuter senare kliver jag av bussen ute på det regniga tc. Sen var det dags att gå till start tillsammans med Elin, som tur var hade regnet upphört. Denna dag hade jag lagt upp en taktik för att jag inte skulle bomma

som jag hade gjort alla andra dagarna, jag skulle försöka ta det lugnt in mot kontrollerna och på sträckorna skulle jag löpa på. Taktiken funkade ända fram till det tredje sista kontrollen då det tyvärr blev en onödig 3minuters bom. Trots det var jag nöjd med dagens prestation. När jag skulle gå och duscha så började det regna igen så jag skyndade mig för att komma på en tidig buss, även resan hem tillbringades i sovande läge. Resten av dagen tillbringades med kompisarna

inne i Örebro. Senare på kvällen var det samling efter att Lillen hade läst upp morgondagens PM så var det dags för tävling. Dagens tävling gick ut på att man skulle bygga ett så högt torn som möjligt av klossar, segrade gjorde Kurt Rydin och passande nog fick han en tumstock. Sen gick jag iväg och borstade tänderna tillsammans med kompisarna och sen läggdags.

*/Anton Nilsson*

## **O-Ringen** Hälsingland 2011



**Välkommen till Mohed 23-29 juli!**

## Ungdomens 10-mila 2010

I år var det vår tur igen att få delta i den klassiska budkavlen U10-mila. Vi hade egna lag i HD12 och D18 kaveln och ett kombinationslag med UOK i HD18 kaveln. Fredag em. var de flesta på plats vid Sparresäterskolan utanför Lerdala. Lagom till första start slutade det regna och vi fick ett härligt dygn uppe i Skaraborg. Eric Jansson var först ut på HD12 kaveln. Han startade bra och kom in som 17:e. Tyvärr var det många lag som stämplade fel redan på första sträckan. Lina Sundqvist fortsatte bra och plockade 2 stycken placeringar p till 15e. Tredje sträckan var en sk. "paralellsträcka" där Malin Nilsson, Maja Kindlund och Klas Johansson sprang. Först in av dem var Klas som fick skicka ut storasyter Lisa på sista sträckan. Hon gjorde ett kanonlopp och spurtade i mål på 10 plats.



Halv tre på natten var det dags för HD18 kavelns start. Karl-Johan Westsberg fick till ett fint lopp tillsammans med kompisen Johan Högstrand och de två var först in på första sträckan. Grabbarna blev nog lite skakis av den fina inledningen så de tappade rejält redan på 2:a sträckan. Anton Nilsson sprang 3:e, Ludvig Holmberg 4:e,

Fredrik Finnskog 5:e, 3 st UOK killar 6:e Edvin Alstéus 7:e, Simon Olausson 8:e och som avslutning hade vi 2 stycken Österrikiska bröder som tävlar för UOK. Alla killar kämpade väl och laget slutad på en 35:plats.

Tidigt på morgonen var det dags för D18 kaveln. Första sträckan sprangs av Sara Nilsson som växlade som 60:e tjej. Elin Sundqvist sprang andra och Sara Kindlund och Emma Nilsson sprang 3:e. Sara var först in av dem och växlade ut Hanna Lindström på 4:e sträckan. Som avslut hade vi vår 18-åring Lina Nilsson. Tjejerna gjorde bra ifrån sig och gick i mål som 45:a. Värt att nämna är att Sara Kindlund hade 17:e snabbast tid på sin sträcka och Hanna Lindström 25:e bästa tid. Det var en mycket lyckad helg med nymodigheter som storbildsskärm och "tracking" på löparna så vi kunde följa dem som var i skogen.

*/Annika Johansson*

# Trivselgruppen rapporterar...

Ja då var det dags igen, tiden går. Våren och sommaren har i år verkligen varit skiftande i vädret. Men om vi skall ta det från början, vad det gäller trivselgruppen. Hade vi som vanligt fikakvällar i våras, sedan kom det stora ”kalaset”, KM. Vi var på ön i Kroksjön, en av de finaste kvällarna i våras. Hur många vi var ute på ön vet jag inte, men det var ca. 100 starter, vilket är en fantastisk siffra. Grillmästarna var lika svettiga som vi som sprang. Allt tog slut, hoppas att det inte var någon som blev utan. Sedan var det Lång-KM, och där fixade vi lite fika, och som tur var fanns det vätskekontroll på banan, allt med tanke på de långa banorna, speciellt de som sprang H 50 elit. När jag skriver detta har vi redan avverkat en klubbfika, välbesökt som vanligt, med ca: 65 personer. Planeringen framåt är att julfesten och skinkracet kommer att gå av stapeln lördagen den 4/12. Skriv upp det i era almanackor. Väl mött i skogen.

Ha dé från Egon!

## Rapport från ”Träning”

Inför detta året har en viss förändring i kommittésammansättningen skett och vi har numera en kommitté som heter TRÄNING, därifrån utgår planering och genomförande av all träningsverksamhet i klubben.

Den största och aktivaste delen är Ungdomsträningen, det finns en stabil och inarbetad rutin för barn och ungdomsträning.

För att locka nya orienterare till vår verksamhet så hade vi en nybörjarkurs kallad ”orienteringsäventyret” under 3 kvällar i april, där hjälpte våra äldre ungdomar till att vara ledare! Parallellt med detta genomfördes ”genvägen”, en snabbkurs för lite äldre ungdomar som vill testa orientering igen!

För föräldrar ordnades ”Kollen” – en guidning i ”orienteringens underliga värld” så att du som förälder ska veta lite mer om kartor, tävlingar, och OK Tranan. Som avslutning på detta ”projekt” arrangerade OK Tranan Traneträffen vid Hagatorpet där både barn och föräldrar sprang banor och fick uppleva en riktig orienteringstävling.

Vårens torsdagsträningar har efter det samlat 50-60 barn och ungdomar, från 5-åriga skoglekare till våra yngre juniorer. Det är en härlig upplevelse att se denna blandning och den gemenskap som finns i alla åldrar mellan både tjejer och killar!

För våra tävlingsaktiva ungdomar från 13 år och uppåt har tisdagar fortsatt att vara en kvalitetsdag. Fokus på ol-teknik och att få fart på löpningen har varit vårens mål. Alltid med efterföljande kvällsfika och kartgenomgång. Även den moderna tekniken har använts i form av vägvalsanalyser på RunOway på storbild!

Träning för ”övriga” har inte samma inarbetade rutin och saknar i dagsläget ansvariga ledare. 21+ (eller är det 35+...) tjejerna har sina gemensamma onsdagsspringningar där utgångspunkten är Hagatorpet 17.30, men tid och plats ändras vis SMS inom gruppen. Killarna inom samma åldersgrupper tränar med utvecklingsgruppen på tisdagar.

I april och maj genomfördes "månadens bana". 3-4 banor i olika svårighetsgrad med SportIdent och efterföljande klubbfiika på Hagatorpet.

Detta var en nyhet för året och lockade ca 20-30 löpare, borde varit betydligt fler med tanke på hur många som är tävlingsaktiva, men en nyhet kräver kanske regelbundenhet... det blir fler tillfällen i höst!

En klassiker som också ligger under Träning är NATURPASSET.

Ett inarbetat koncept som sköts på ett exemplariskt sätt av "pensionärsgruppen" med Lonken i spetsen. Detta är många "icke aktivas" möte med orienteringen, och försäljningssiffrorna visar att den är mycket populär. Tranemo och Ljungsarp har haft naturpass under våren och sommaren.

En nyhet för i år är "Fotopasset" som arrangerades på närkartan runt Tranemosjön.

Orientering där du ska para ihop en bild med en kontroll på kartan. Ett sätt att locka "skogsrädda" ut i närområdet med karta!

En ganska intensiv och aktivitetsfull vår är till ända.

Planeringen inför hösten är i full gång.

Vi har många nya föräldrar och andra som är intresserade av orientering som motionsform.

Vuxen-nybörjarkurser och gemensam träning efterfrågas.

Under vintern behöver vi kraftsamla för att kunna erbjuda även denna grupp någon form av gemensam träning.

Kan Du göra en liten eller stor insats inom detta område?

Håll ögonen öppna, i januari (se nästa trananblad)

kommer vi att bjuda in till en "idédag", då blir det fokus både på vilken verksamhet vi ska erbjuda och hur vi rent praktiskt och personellt ska kunna genomföra det.

*/Träningskommittén gm Tina*

Sparbanken  
Tranemo



# Nu kör vi igång igen!!!

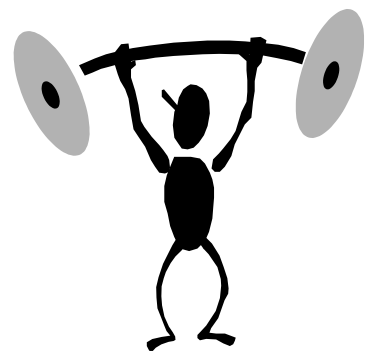
## STYRKA – SPÄNST – SNABBHET

Ja, det ska vi satsa på - även i år - under vinterhalvåret – allt för att vi alla ska komma bättre förberedda för kommande skid- och orienteringssäsong.

**Tisdagar mellan klockan 19.30 och 20.30**  
kommer vi, **fr.o.m. tisdagen den 5/10**, träna styrka i idrottshallen.

Träningen kommer ha upplägget i form av stationsträning, s.k. cirkelträning. Det gör att alla kan vara med och träna efter sin egen förmåga. Såväl barn och vuxen som elit och motionär kan alltså vara med!

Vågar du låta bli?



**VI SES!**

*/OK Tranan + Tranemo IF skidor*