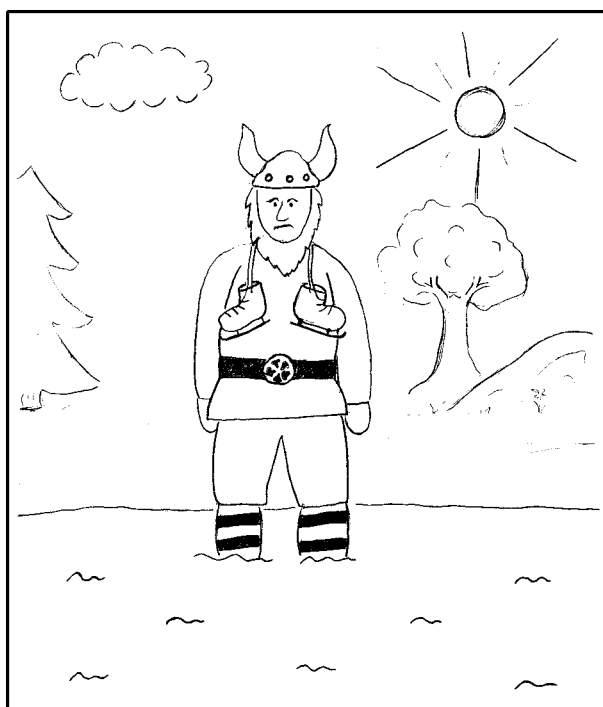


O-NYTT

Klubbtidning för OK Linné
Nr 1 våren 2001

OK
Linné
Uppsala



Innehåller information om
dina arbetsuppgifter
under O-Ringen

www.oringen.com/2001

www.oklinne.nu



INSIDAN

Redaxruta

Nu börjar det ljusna. Efter några temperatursvängningar av hög amplitud, och störtskurar av hög intensitet, har vädret de senaste dagarna varit riktigt fint. En konsekvens av det är att den genomsnittlige orienteraren börjar ana konturerna av en uppvaknande skog. Det börjar rycka i benen och en känsla av att ett antal väl dolda kontroller väntar bakom kröken börjar infinna sig.

Kort sagt, det är dags att snöra på sig orienteringsskorna igen. Den idoge orienteraren har naturligtvis haft skorna på hela vintern, under många, långa nattpass i Nåsten, men motivationen för oss andra ökar med temperaturen – åtminstone till en viss gräns. Kanske är det i år läge även för dem som inte varit med på ett tag, och komma till klubbgården och träna någon tisdag? Träffa gamla vänner och stärka gemenskapen inför sommarens stora arrangemang, O-Ringen!

/Redax

Manusstopp 2001:

16 februari

8 juni

14 september

7 december

Bidrag skickas till:

Erik Melin

Thunbergsvägen 26

752 38 UPPSALA

manus@melin.nu

Redax medlemmar:

Elin Hjertson

Stina Karlsson

Erik Melin

Åsa Nordlander

Mats Åberg

Material till O-NYTT

- Vi kan ta emot material antingen på papper, eller ännu bättre, elektroniskt på diskett eller via e-post. Frågor om möjliga dataformat besvaras av Erik Melin.
- Var ute i god tid, och respektera manusstopp.
- Tänk på att vårt utrymme är begränsat, nu när vi bara ger ut fyra nummer per år.



Kort om

OK Linné

Adress Klubbgården:

OK Linné

Tallbacksvägen 68

756 45 Uppsala

Ordförande:

Per-Erik Thunström, 018-21 58 01

Anmälningar:

Sker i pärmen på klubbgården

Träningar:

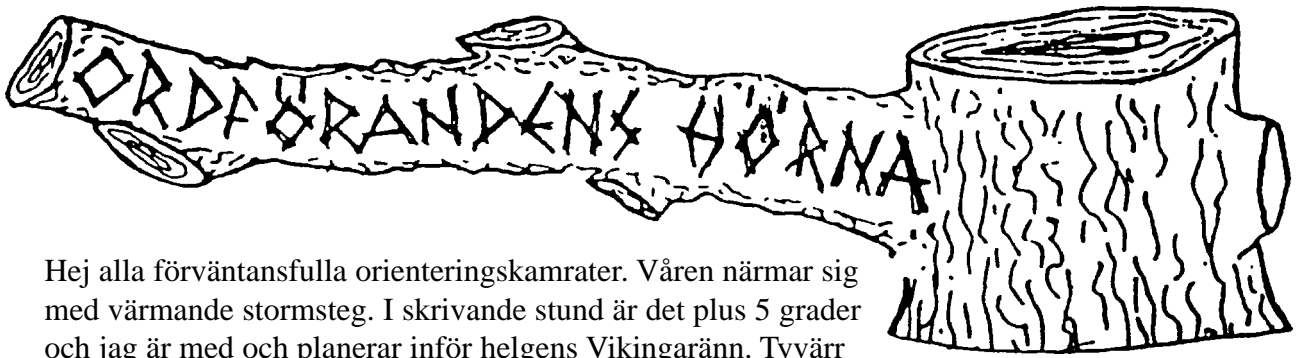
Se "Från Klubbarna" i UNT eller hemsidan

Postgiro:

36 48 11-0

Internet:

www.oklinne.nu



Hej alla förväntansfulla orienteringskamrater. Våren närmar sig med värmande stormsteg. I skrivande stund är det plus 5 grader och jag är med och planerar inför helgens Vikingaränn. Tyvärr ingen start i Uppsala denna gång. Jag åker inte långfärdsskridskor men tycker det ser fantastiskt trevligt ut. I stället för skridskor och annan träning har jag laddat upp för att bli med i årets SM. Viktökning, målinriktning och teoretiska studier ger en stabil grund för att varje lördag eftermiddag orka spana in vilka aktörer jag har att kämpa emot. Med lappen, kortet och pengar stegade jag in till agenten som härmed ger mig möjligheten att tjäna de stora pengarna. Räckte fram det hela och hon såg nöjd ut. Jag fick därmed en plats i årets Tips-SM.

Styrelsen och kommittéerna har lagt fast grundstrukturen för klubbens verksamhet under året. O-Ringen svävar som ett moln över alla planer. Vi skall ju också klara av allt annat som vi normalt hinner med ett år. Tack alla ni som med hjärtat ställer upp för klubben. Det ser bra ut i organisationen just nu.

Mycket av det vi håller på med i klubben är viktigt men ungdomsverksamheten tycker jag är viktigast och där vi tillsammans behöver öka rekryteringen av barn och föräldrar. Vi skulle kunna rekrytera hur många barn som helst, men då räcker inte ledarna till och kvalitén på övningarna blir låg. Genom att få föräldrarna med i nybörjar-verksamheten kommer hela familjen in i föreningen på ett naturligt sätt. Under åren jag varit aktiv i orienteringsrörelsen, har jag sett vad föräldrarnas engagemang betyder för barnen. Detta gör föräldern genom att själva delta, stötta, skjutsa, motivera och intresserat följa upp barnens utveckling tillsammans med ledarna. Det kostar på men är värt mycket i det långa loppet. Dessutom menar jag att vi på det viset kan få med fler ut på fler tävlingar. Tävlingar går som en tråd (välj färg) genom verksamheten. Tävlrar man inte känns inte träningen lika nödvändig och blir därför bara sporadisk. Regelbunden fysisk träning är både nödvändig och nyttig för ungdomar. Tävlingsdeltagande kan därför bli ett bra mål för träningen. Här menar jag att var och en naturligtvis väljer sin egen ambition att nå ett bra resultat som man själv är nöjd med. Alla behöver inte vinna för att ha kul med orienterandet. Ju fler vi är desto roligare blir det på tävlingsplatsen.

ORIENTERING är en tuff idrott, en spännande idrott och en utmanande idrott. Men ORIENTERING är också social gemenskap, kamratskap över klubb-, distrikts- och nationsgränser, underhållande och stimulerande motions- och friskvårdsform.

För flera av klubbens mest aktiva är säsongen igång för fullt och nu följer träningsläger inom och utanför Sverige, tävlingar och träningstävlingar slag i slag. För ungdomar kommer vårupptakten följt av ett medlemsmöte för alla 20/3.

OK Linné arrangerar kortdistansen ingående i Uppsala Möte lördagen den 21 april med målplats i Hågadalen. Dagen före kan vi springa UIF natt och på söndagen IF Thor klassisk distans.
Lycka till! Nu kör vi tillsammans igång det mest spännande året i OK Linnés historia?

Per-Erik Thunström

Anmälningrutiner 2001

Nu är det snart dags för en ny härlig vårsäsong. Jag, Jenny, fortsätter att ha ansvaret för anmälningarna, med god hjälp av Johan.

Ni anmäler er i pärmen som vanligtvis ligger på klubbgården, men även tas med ut på de flesta tävlingar. Listan tas vanligtvis ur pärmen efter träningen/tävlingen söndagen två veckor innan aktuell tävling (ca kl 12). (Vissa tävlingar kan dock ha andra anmälningstider.) Eftersom det är deltagarbegränsning på en del tävlingar i maj kommer vi att anmäla dessa tävlingar i flera omgångar. Detta för att de som verkligen vill springa ska få chansen att komma med. En lista över dessa tävlingar och när de anmäls kommer senare.

I vår kommer jag att bo i Västerås under veckorna för att göra min apotekspraktik där. Det är därför osäkert hur ofta jag kommer att kolla min e-post, alltså är detta ett osäkert sätt att anmäla sig på.

Vid frågor kan ni nå oss på tfn: 018-257948

Jenny Karlsson och Johan Westerberg

Tävlingsprogram våren-2001

Mars

- 17 Sundbybergs IK (klassisk)
- 24 IFK Södertälje (klassisk)
- 25 Mäsenstaffetten Oxelösund

April

- 7 Länna IF (kort), Nybro OK (J-cup, klassisk)
- 8 Rånässtaffetten, Nybro OK (J-cup, kort)
- 12 Västerås SOK/Surahammars SOK (natt)
- 13 Kjula (klassisk)
- 14 VSOK/Surahammar (klassisk)
- 15 VSOK/Surahammar (kort), Årila IF (kort), OK Orion (Elitserien, klassisk)
- 16 Strängnäs-Malmby OL (kort), OK Orion (Elitserien, kort)
- 20 Upsala IF (natt), Stigtomtakavlen
- 21 OK Linné (kort), Stigtomtakavlen
- 22 IF Thor (klassisk)
- 28 TIOMILA Strängnäs
- 29 TIOMILA Strängnäs

Maj

- 1 ValboAIF (klassisk), Boxholms OK (Elitserien+J-cup, klassisk)
- 5 IFK Mora (klassisk), OK Ravinen (klassisk)
- 6 Siljanskavlen IFK Mora, Gustavsbergs IK (klassisk)
- 12 Avesta OK (klassisk)
- 13 Krylbo OK (kort)
- 19 Ockelbo OK (klassisk), Sundsvalls OK (Elitserien+J-cup, klassisk)
- 20 OK Hammaren (kort), Njurunda OK (Elitserien+J-cup, kort)
- 24 Rehns BK (klassisk)
- 25 Rehns BK (kort)
- 26 Hälsingekavlen
- 27 Ljusdals OK (klassisk)

Upptakt för Ungdomar

Tisdagen den 20 mars kl 18.00 på klubbgården

Nybörjarkurs för ungdomar

Tyvär har klubben fram tills nu inte kunnat mobilisera några ledare till en nybörjarkurs för ungdomar i 10 årsåldern. Vi hoppas dock fortfarande att det skall finnas några som är sugna på att ta hand om dessa Ok Linnés framtida löpare på tisdagarna under våren. Stöd i form av utbildning och material från tidigare nybörjarledare garanteras.

Kontakta gärna Ola Hedberg för vidare information.

Tfn: 018-320893

E-post: <owh@telia.com>

Nybörjarkurs för vuxna

Klubben inbjuder till nybörjar-kurs för åldrarna 16-99 år. Start den 20 mars på klubbgården kl 18.00 Anmälan och information:

Björn Gembert, tfn: 018-208258, e-post: <bjorn.gembert@hem.utfors.se>

Annonser i UNT

Har du något meddelande som du vill ha in under "från klubbarna" i UNT? Det går då bra att maila eller ringa mig senast 2 dagar före införingsdag så fixar jag det. Det bästa är dock om jag kan ha hela veckans annonser tillhanda på söndagen.

Eva Lindman, tfn: 018-55 14 76, e-port: <evalindman@telia.com>

Pannlampor till ungdomar

Du som har ett batteri till pannlampa hemma, som du pga att det förlorat delar av sin ursprungliga kapacitet, förpassat till en låda: Skänk det / låna ut det till ungdomssektionen där vi inte tränar lika länge som du gör. Har du dessutom en lampa till batteriet är det naturligtvis ett plus.

Ola Hedberg

Tack

En ny 50-åring i klubben, december 2000 Detta firade klubben genom Per-Erik som representant. Ett stort tack till alla medlemmar för de vackra blommorna!

Torsten Ericsson

Tiomilamenyn

På årets Tiomilameny står det Thaigryta med falukorv – en smakupplevelse. Till denna serveras pasta eller Thai ris. Vegetariskt alternativ kommer att finnas. För glutenkänsliga gör jag eget alternativ, om jag inte hittar glutenfri korv. Som vanligt kommer det att finnas hembakat mat- och kaffebröd, kaffe och annan dryck och smörgåspålägg.

Kenneth Smidemo

En kille, 17 år, behöver din hjälp!

En ung kille på 17 år har drabbats av en psykisk sjukdom och går under behandling. Han klarar inte själv det andra i hans ålder tar för givet - att komma ut i naturen, att gå promenader, att ha någon att prata med. Den här killen skulle må bra av att få kontakt med en man, kanske någon eller några gånger i veckan. Han har sitt intresse i idrotten, främst i basket och fotboll. Drömmer om att en gång bli sportjournalist eller att på något annat sätt få skriva. Om du är intresserad av att hjälpa denna kille att ta sig ur sin isolering och komma ut och röra på sig, hör av dig till:

Ylva Danielsson, Luthagens ungdomssektion, tfn 276763, <ylva.danielsson@lu.uppsala.se>

Torsten Ericsson, tfn 018-40 33 61, e-post: <torsten@beta.telenordia.se>

Senaste nytt på O-ringenfronten

Planeringen fortsätter i stort enligt planerna. Nu kommer det att bli intensivare och intensivare. Fler och fler blir inblandade och alla kommer att vara i full aktion ju närmare sommaren vi kommer. Vad som är viktigast nu är att fylla på bemanningsplanen. Senaste aktuella bemanningsplan bifogas. De namn som anges i fet stil har vidtalats och sagt OK.

Övriga namn är förslag på befattningar/uppdrag.

Jag ber er alla att kolla upp befattningsförteckningen.

- 1 För de vars namn är i fetstil var god meddela omgående om det är något fel.
- 2 För övriga, kontakta snarast befattningsansvarig och meddela att Du ställer upp så slipper befattningsansvarig ringa ett stort antal samtal. Detsamma gäller om Du är beredd att ställa upp på andra uppdrag än det du är föreslagen till.

Vi har också några viktiga uppdrag som vi snarast måste bemanna.

Tältgruppen

Vi måste ha 6-7 man hela veckan som skall riva och resa tält på etapperna. Dessa personer ingår i ett team med lika många personer från övriga etapper. I ett tidigare skede sa vi att det endast behövdes 3 personer per etapp till detta men pga att försvarsmakten inte kan biträda med värnpliktiga som tidigare måste vi själva sköta tälthanteringen (5 st 5x5 tält) till sjukvården.

Banderollgruppen

Vi måste ha 3 man hela veckan som skall ta ner och sätta upp reklambanderoller på etapperna. Dessa personer ingår i ett team med lika många personer från övriga etapper.

Flaggstångsgruppen

Vi måste ha 1-2 man hela veckan som skall ta ner och sätta upp flaggstängerna på etapperna. Dessa personer ingår i ett team med lika många personer från övriga etapper.

Resultat

Vi behöver också ytterligare ca 10 personer till resultatfunktionen alla fem dagarna. Vänligen kontakta Martin Fredholm eller Göran Söderberg. Färre dagar kan också komma ifråga om det finns avbytare. Även de som jobbat med annat på vår egen etapp på söndagen är välkomna resten av veckan

Miniknat

Vi behöver en ansvarig för miniknat på vår etapp som tillsammans med 2-3 personer sköter miniknatet under dagen. En mycket rolig och tacksam uppgift.

Vänligen hör av er till Per-Erik Thunström eller undertecknad snarast som kan ställa upp på ovanstående arbetsuppgifter. Vi är tacksamma om Ni slår en signal eller skicka ett mail. Vi har fullt upp ändå med alla våra uppgifter och att ringa runt till olika personer.

Bifogad personalplan kommer successivt att revideras och den kommer att finnas tillgänglig

- dels på vår hemsida

- dels på klubbgården

- dels kommer även informationen att finnas tillgänglig på O-Ringens hemsida.

Jag ser fram mot många positiva samtal och mail från klubbmedlemmar som ställer upp.

Owe Fredholm

<u>Efternamn</u>	<u>Förnamn</u>	Telefon	<u>TJÄNST</u>	Lundblad	<u>Mattias</u>		Kontrollvakt
Fredholm	Owe	302547	Etappchef, Tävlingschef	Phersson	Marcus	525269	Kontrollvakt
Thunström	Per-Erik	215801	Bitr Etappchef, TC-CHEF	Påledal	Anna-Stina	460320	Kontrollvakt
Fellenius	Jan	321309	Personalansvarig	Roos	Stefan	420412	Kontrollvakt och B
				Skogtjärn	Pål	013-100456	Kontrollvakt
Edling	Anders	552448	BANLÄGGARE	Thor	Hans	421168	Kontrollvakt
Gullberg	Urban	302028	BANLÄGGARE	Westerbergh	Johan		Kontrollvakt
Boström	Kurt	324987	Kontrollkontrollant				
Hjertson	Andreas	321350	Bankkontroll, ungdomsb	Fredholm	Martin	302547	Resultatchef
Kampf	Thomas	422171	KARTOR	Söderberg	Göran	463678	Resultatchef
Andersson	Johan	503624	Kontrollvakt	Andersson	Britt-Inger	503624	Resultat
Borell Boström	Olof Henrik	750303 324987	Kontrollvakt Kontrollvakt	Andersson	Lars	532482	Resultat
Boström	Anders	303846	Kontrollvakt och B	Agnedal	Emelie	320435	Resultat
Eriksson	Christer	503624	Kontrollvakt och B	Bergens	Arne	420559	Resultat
Eriksson	K Anders	422837	Kontrollvakt	Bergens	Eva-Lena	420559	Resultat
Göhl	Henrik	741220	Kontrollvakt	Boström	Sofia	315462	Resultat
Fröberg	Mats	740429	Kontrollvakt	Fellenius	Gustaf	321309	Resultat
Hart	Robin		Kontrollvakt?	Fredholm	Erik	302547	Resultat
Hedin	Åsa	525269	Kontrollvakt?	Fredholm	Eva	302547	Resultat
Hedin	Kajsa	300931	Kontrollvakt	Gembert	Björn	208258	Resultat
Henriksson	Niklas	500638	Kontrollvakt	Gullberg	Barbro H.M.	302028	Resultat
Karlsson	Jenny	461240	Kontrollvakt	Gullberg	Johanna	302028	Resultat
Lindman	Eva	402743	Kontrollvakt	Grahn	Carl-Erik	369346	Resultat

Hedin	Birgitta	300931	Resultat	Andersson	Tomas	503624	B
Hedin	Jan	300931	Resultat	Andersson	Jonas	324474	B
Lagerkrantz	Ulf	300352	Resultat	Boström	Bertil	324095	B
Larsson	Jeanette	513060	Resultat	Carlsson	Ove	323905	B
Söderberg	Fredrik	463678	Resultat	Edberg	Kenth	355839	B
Söderberg	Mattias	463678	Resultat	Ehn	Mattias	248581	B
Söderberg	Patrik	463678	Resultat	Forsberg	Bo	317323	B?
Söderberg/Lövgren	Annette	463678	Resultat	Gustavsson	Ove	327217	B
Wickbom	Mats	328177	Resultat	Hedberg	Ola	320893	B
Ericsson	Torsten	403361	PREOCHEF	Johansson	Holger	245101	B
Nilsson	Tage	255317	Preo, Banläggare	Karlsson	Bertil	355484	B
Ehn	Arne	223169	ELANSVARIG	Lövqvist	Bernt	420669	B, D
Ehn	Ingegerd	252248	PREO	Nilsson	Kjell	125973	B
Ehn	Lennart	252248	PREO	Nilsson	Bengt	320233	B
Ericsson	Marianne	403361	PREO	Tärnlund	Mathias	142423	B
Johansson-Måwe	Leif	315151	Preo	Tärnlund	Hans	251139	B
<u>Efternamn</u>	<u>Förnamn</u>	<u>Telefon</u>	<u>TJÄNST</u>	Åberg	Mats	714147	B
Larsson	Anna-G	531942	Preo				
Lindström	Marie	371077	PREO	Bengtsson	Per-Urban	395042	Duschansvarig
Marklund	Peter	422222	Preo	Boström	Daniel	315462	D
Nordström	Bo-Roger	515301	Preo; Träningpaket				
Udenius	Karin		Preo	Roos	Stig	367423	Skyltanvarig
Wahlgren	Lennart	397270	PREO	Hermansson	Lars-Erik	302084	Skylt
Åberg	Christina	250779	Preo	Larsson	Björn	506219	Skylt
Åberg	Leif	250779	Preo				
				Karlsson	Mona	315598	Markaansvarig
Boström	Folke	315462	BYGGANSVARIG	Mäkinen	Gunilla	370363	Markaansvarig
Mäkinen	Bertil	370363	Byggansvarig	Ahlström	Linda	525576	Marka
Roos	Henrik	503403	Byggansvarig	Andersson	Märit	324474	Marka
Andersson	Bo	532482	Materialansvari				
Jansson	Åke	398103	Materialanvarig				

Andersson	Anette	<u>303581</u>	<u>Marka</u>	Linde	Nilla	303911	Marka
Andersson	Gudrun		Marka	Melin	Christina	525602	Marka
Axelsson	Annie	350735	Marka	Melin	Maria	525602	Marka
Bengtsson	Britt-Marie	395042	Marka	Nilsson	Emil	528022	M?
Bergström	Gunilla	513375	Marka	Nilsson	Evelina	528022	M?
Bondesson	Michaela		M?	Nilsson	Lena	528022	M?
Boström	Marja	324987	Marka	Nilsson	Stefan	528022	M?
Brattby	Mats	303960	Marka	Nilsson	Gun-Britt	300188	Marka
Byttner	Catarina		Marka	Nordlander	Gertrud	324093	Marka
Carlsson	Synnöve	314731	Marka 2 st	Nordlander	Åsa	324093	Marka
Ekström	Inger	464701	Marka	Nyholm	Leif	468186	Marka
Elfverson	Cajsa	525588	Marka	Nyholm	Lena	468186	Marka
Eriksson	Sara	246467	Marka	Näslund	Linda	251104	Marka
Graas	Magnus	301286	Marka	Ohlström	Johanna	369386	Marka
Graas-Jonsson	Britt-Inger	301286	Marka	Ohlström	Karin	369386	Marka
Granell	Yvonne	364592	M?	Ohlström	Tove	369386	Marka
Hedberg	Agneta	320893	Marka	Petersson	Maria	0174-50143	Marka
Hedberg	Karin	320893	Marka	Qvarnström	Mira	301768	Marka, ev 2
Hjertson	Christina	321350	Marka	Rosberg	Birgitta	463926	Marka
Hjertson	Elin	321350	Marka	Runesdotter	Cecilia	425763	Marka
Hjertson	Frida	321350	Marka	Salmi	Anna	302988	Marka
Hofring	Clary	366476	M?	Selander	Lisa		Marka
Hofring	Gunnar	366476	M?	Sjöberg	Carina	303846	M?
Härlin	Annicka	570604	Marka	Smidemo	Kenneth	315976	Marka + Annika
Jansson	Kerstin	259488	Marka	Sunnerheim-Sjöber	Hanna	324302	Marka
<u>Efternamn</u>	<u>Förnamn</u>	<u>Telefon</u>	<u>TJÄNST</u>	Sundin	Kristina	507871	M?
Kampf	Kristina	422171	M?	Swenning	Maria	261843	Marka
Karlsson	Annika	315598	Marka	Swenning	Regin	261843	Marka
Karlsson	Johanna	314104	Marka	Svensson	Linda	710311	M?
Karlsson	Josefin	314104	Marka	Säterberg	Kristin	377645	Marka
Lindbom	Lars	504646	M?	Säterberg	Mari	377645	Marka

Thunman	Dan	303932	Marka	Fellenius	Carl	321309	V
Thunman	Pia	303932	Marka	Fellenius	Jacob	321309	V
Thunström	Ella	215801	Marka	<u>Efternamn</u>	<u>Förnamn</u>	<u>Telefon</u>	<u>TJÄNST</u>
Trulsson	Agneta	205977	Marka	Forsberg	Björn	304143	V
Tärnlund	Anita	251139	Marka	Helin	Johan	368065	V
WallinEriksson	Margareta	246467	Marka	Helin	Kristina	368065	V
Wass	Emilie	323124	M?	Häggström	Anton	300188	V
Wezelius	Ida			Häggström	Emma	300188	V
Pappa	324837	M?		Häggström	Maja	300188	V
TC,B				Israelsson	Magnus	205977	V
Öhman	Lena		M?	Jansson	Lars-Olof	101744	V
Örtenblad	Eva	581030	Marka	Karlsson	Peter	241548	V
				Lagerkrantz	Erik	300352	V
Karlsson	Anders	314104	Vätska Ch	Larsson	Anders	500141	V
Helin	Lena	368065	V ChSt	Lindahl	Hans-Erik	303181	V
Häggström	Lennart	300188	V ChSt	Lindahl	Johanna	303181	V
Ridefelt	Peter	324544	V ChSk	Lindahl	Sara	303181	V
Strömgren	Patrik	367832	V ChTC	Säterberg	Johan	377645	V
Sundqvist	Roland	138706	V ChSk	Nyberg	Henrik	326232	V
Linde	Erik	303911	Vätska	Olofsson	Malin	309944	V
Agnedal	Marcus	320435	V	Olofsson	Maria	309994	V
Andersson	<i><u>Stig</u></i>	320435	V	Olofsson	Rolf	309944	V
Bergander	Håkan	322840	V	Olofsson	Stina	309994	V
Bergander	Katrina	322840	V	Petersson	Anders	0174-50143	V
Bergström	Marcus	513375	V	Petersson	Göran	0174-50143	V
Bergström	Rasmus	513375	V	Petersson	Håkan	0174-50143	V
Carlsson	Bengt	314731	V	Petersson	Jonas	0174-50143	V
Carlsson	Kristoffer	314731	V	Ridefelt	Åsa	324544	V
Eriksson	Kalle	246467	V	Rutqvist	Nils	301295	V
Eriksson	Ann-Gerd	514716	V	Rutqvist	Gunnar	301295	V
Eriksson	Lars	514716	V	Rönnqvist	Tryggve	300559	V

Säterberg	Per	377645	V	Håkansson	Inge	324309	P
Säterberg	Sture	377645	V	Jansson	Arnold	429437	P
Träff	Niklas			Johansson	Sven	324781	P
Majvi	469713	V		Josjö	Jan	324997	P
Sjukvård				Karlsson	Ivar	320585	P
Tömgren	Mats	209052	V	Karlsson	Henry	350189	P
Wadelius	Agnes	303087	V	Karlsson	Sven	255875	P
Wadelius	Claes	303087	Läkare?	Lindberg	Sven-Erik	258727	P
Wadelius	Jonathan	303087	V	Lindbom	Mats	504646	P
Wadelius	Marta			Lundin	Karl-G	468206	P
Mamma	303087	V		Modén	Leif		P
Läkare?				Måwe	Jan	315151	P
Wass	Pontus		V	Måwe	Per	090-719313	P
Wikman	Anna	321372	V	Mäkinen	Erik	0174-10020	P
Wikman	Håkan	321372	V	Nyström	Sven-Erik	500081	P
				Palm	Ebbe	309989	P
Karlsson	Tom	315598	PARKERINGSCHEF	Palm	Bertil	380204	P
Andersson	Kurt	425669	P	Pettersson	Harry	212263	P
Andersson	Alvar	254222	P	Renborg	Ulf	324794	P
Bergström	Per	513375	P	Taxen	Ingemar	144784	P
Brännäng	Eskil	320491	P	Thun	John-Erik	302124	P
Ekerby	Ingvar	320120	P	Wahlander	Ingvar	324222	P
Ekström	Bengt	253707	P	Wiktorsson	Hans	364255	P
Ekström	Jan	530440	P	Önnerdahl	Bengt	324433	P
Eriksson	Torbjörn	246467	P				
Eriksson	Ingvar	315155	<u>P</u>	Boström	Håkan	324987	Data
Fredman	Berthold	220109	P	Melin	Erik	525602	Data
Grahn	Carl-Erik	369346	P	Wählberg	Per-Erik	324658	DATA
Gustavsson	Martin	251422	P				
Gustavsson	Gunnar	469131	P	Fellenius	Marie	321309	Barnpassningsanvarig
Hallander	Sven-Olof	429005	P?	Greenberg	Helena	403969	BP

Gustavsson	Anders	462776	BP				
Gustås	Pia	301482	BP	Israelsson	Holger	205977	Viltansvarig
Hamnér	Susanne	504581	BP	Nilsson	Olof	392230	Utbildning?
Karlsson	Stina	714147	BP				
Korsgren	Minna	302298	BP	Abrahamson	Anna	420736	
Korsgren	Stella	302298	BP	Abrahamson	Dan	420736	
Korsgren	Tom	302298	BP	Abrahamson	Elisabet		
Lindberg	Bodil	369379	BP	Stefan	420736	TC	
Lundblad	Maria		BP	Data?			
Petersson	Annette	429943	BP	Abrahamson	Henrik	420736	
Roberto	Anna-Karin	302273	BP	Agnemyr	Fredrik	512511	
Roberto	Kristina	302273	BP	Ahlberg	Mats	301182	
Tämnefors	Inger	301031	BP	Ahlström	Linda	462490	
				Ahnesjö	Magnus	304206	
Andersson	Ove	367863	Allmänläkare m 1 dag	Algotson	Erik	303266	TC, B
Boström	Marie	315462	Sjuksköt OK m ej 5 dag!	Andersson	Malin	558029	
Drugge	Ulf	301296	LÄKARE?	Arvidsson	Anders	320085	
Flodin	Erik	355605	SJUKVÅRD	Arvidsson	Barbro	550676	
Skogtjärn	Elisabet	328861	SJUKVÅRD	Arvidsson	Olle	320085	
Strömgren	Karin	367832	Sjukv akutsjuksköterska	Arvidsson	Petter	320085	
Träff	Niklas			Efternamn	Förnamn	Telefon	TJÄNST
Majvi	469713	V		Arvidsson	Pär	320085	
Sjukvård				Axelsson	Tony	350735	
Wadelius	Claes	303087	Läkare?	Barmark	Anna-Lena	259470	TC
Wadelius	Marta			Berg	Gustav		
Mamma	303087	V		Berg	Oskar		
Läkare?				Bergman-Carter	Ethel	309591	
Victor	Arne	302593	Läkare	Bertilsson	Magnus	514029	
				Björling			
Andersson	Per-Olov	303581	Samband	Pappa	Martin		
Skogtjärn	Ulf	328861	SAMBAND	Pappa	592029§	TC	

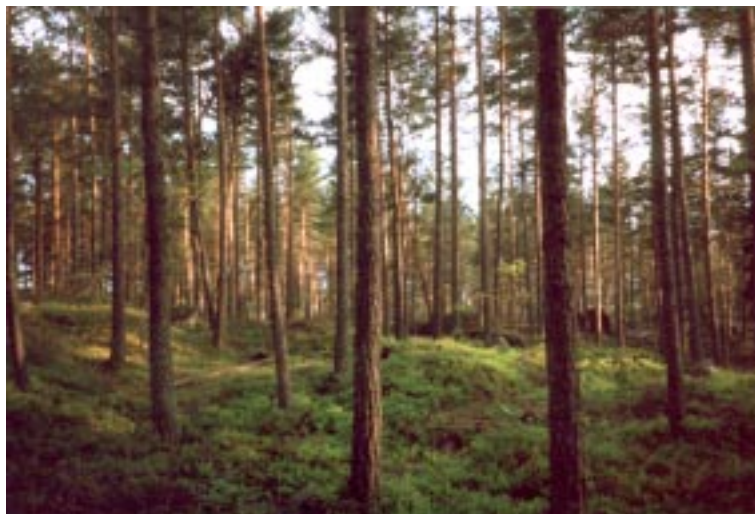
TC B				Gustavsson	Erik	462676	
Bratteby	Mats	303960		Gustavsson	Anders	300615	TC
Byttner	Magnus	324658	TC	Gönczi	Peter	513189	TC
Carter	Ned	309591		Gönczi	Mikaela	710346	TC
Carlsson	Margareta	323905		Hallberg	Gunilla		
Colberg	Michael	300132		Hallenberg	Emelie	257086	
Drugge	Inga-Lis	301296		Halling	Rasmus	311094	
Edvardsson	Mikael	259239	TC, B	Hedberg	Kerstin	548985	
Ejehorn	Lovisa	324771	TC	Hedberg	Erika	320893	
Ekselius	Elsa			Hellström	Håkan	469213	TC
Elfverson	Daniel	355792		Henriksson	Jan	552857	
Elfverson	Hanna	355792		Hermansson	Elin	302084	
Elfverson	Johannes	355792		Hermansson	Emeli	302084	
Eriksson	Olle	246467		Hermansson	Annika	302084	
Eriksson	Wivi	541152	TC	Hult	Christina	420412	
Eriksson	Birger		TC	Jacobson	Sara	369463	
Eriksson	Erik	141156		Jacobson	Staffan	369463	
Eriksson	Anna	89		Jansson	Roland	235863	TC
Eriksson	Olle			Johansson	Andreas		TC
Eriksson	Roland	352260	TRANSPORT	Johansson	Åsa	695038	TC
Eriksson	Anders	315190		Johansson	Stefan	420736	TC
Eriksson	Ulf	507871	R	Jäderström	Peter		
Erlund	Alexander	260658		Jägemar	Joa-Li	321606	
Gembert	Karin	208258		Järphagen	Hans	461603	
Gembert	Lisa	208258		Järphagen	Paula	461603	
Gharyeh	Sina	304012		Jönsson	Maria	403757	
Goedkopp	Erik	300479		Karlsson	Rolf	301536	
Grahn	Ann-Marie	221035		Källgren	Lisa	302618	
Grahn	Ivar	221035		Libert	Maria	309673	
Grönlund	Oscar	324958		<u>Efternamn</u>	<u>Förnamn</u>	<u>Telefon</u>	<u>TJÄNST</u>
Gunnarsson	Erik	404815		Lindh	Per-Olof	300587	

Lindqvist	Linus	422068		Petersson	Lars	510192	TC
Lindqvist	Sofia	303060		Petersson	Eva	260658	TC
Ljungberg	Clara	302618	TC	Peterson	Ylva	136569	
Ljungberg	Karin	302618	TC	Petersson	Lena	0174-50143	
Ljungberg	Pelle	302618		Phersson	Mattias	525767	S
Lokrantz	Annika	301636		Phil	Sven	0171-36671	
Lokrantz	Malin	301636		Pihl Skog	Emma	0171-36671	
Löfqvist	Lars	250280		Pihl Skog	Ida	0171-36671	
Mallmin	Hans	511123		Pousette	Per	420502	
Magnusson	Mikael	505624		Roberto	Oskar	302273	
Martin-Magnusson	Anna	301550		Rosengren-Blom	Alva	320155	
Marklund	Märta	302187		Rosling	Hans	462641	Ej LÄKARE
Melin	Olle	525602		Rutqvist	Elin	301295	M
Måwe	Gisela	315151		Rutqvist	Marianne	301295	M
Neumann	Dorothea	463455		Sandblom	Peter	301206	
Neumann	Stephanie	463455		Schanche	Petter	290450	
Neumann	Wiltrud	463455		Sjölander	Lisa	301493	
Nilsson	Brita	369463		Skogtjärn	Anna	61120231	
Nilsson	Lars-Ove			Skyttle	Anders	210964	TC, B
Nilsson	Magnus	303152	TC	Smidemo	Kenneth	315976	TC
Norman	Mats	580703		Solberger	Gustav	300776	
Norrman	Jimmy	102481		Sonnerheim-Sjöber	Hanna	324302	
Nygren	Lars	694926		Strömberg-Johnsso	Matilda	309280	
Nyström	Lena	425811		Sundberg	Maria	324171	
O'Hara	Peter			Sundkvist	Petra	247437	
Ohlsson	Kurt-Göran	430919	TC, SAMBAND	Sunesson	Ida		
Olsson	Göran	690302		Sunnhed	Anna	0247-797715	
Olsson	Torbjörn	08-6399211	S	Söderberg	Fredrik	463678	
Olsson	Emma	302515	TC	Tegendal	Gunnar	303582	
Olsson	Peter	302515	TC	Thörn	Anton	519291	
Paulsson	Elin	320992		Thörn	Clara	519291	

Thörn	Magnus	519291	
Tydén	Monica	501829	
Tärnlund	Anders	251139	TC, B
Törnblom	Sanna	324302	
Ulfseke	Göran	121834	TC
<u>Efternamn</u>	<u>Förnamn</u>	<u>Telefon</u>	<u>TJÄNST</u>
Wendel	Ann	302273	TC
Wennberg	Olle		
Wezelius	Ida		
Pappa	324837	M	
TC,B			
Wickbom	Maarit	328177	TC
Victor	Elisabet	302593	TC
Winge	Sören	366279	TC, B
Wählstedt	Knut	429949	
Åsberg	Mona	559508	
Öhlund	Lina	303706	

Bilder från skogen där OK Linnés etapp ska avgöras.

(Foto: Erik Meln)



Pre-O

Förberedelserna till 5-dagars i Uppland är i full gång även inom pre-o. Den 11 mars ordnas den första informationen och utbildningen för alla funktionärer inom pre-o. Närmare tid och plats meddelas senare.

Det har glädjande blivit flera deltagare från klubben på olika pre-o tävlingar. Men det kan bli ännu flera. I stället för att släppa kontakten med orienteringen kan man delta i pre-o. Det är ett mycket bra alternativ, då man av olika anledningar inte kan eller vill springa i sitt orienteringsutövande. Pre-o passar också alla åldersgrupper. Det är även ett bra sätt att träna kartläsning, för alla orienterare. Jag hoppas få se ännu flera klubbmedlemmar på pre-o kommande säsong.

Tävlingssäsongen i Uppland börjar med Vikstas tävlingar 28-29 april. OK Linné arrangerar tävlingar den 26 maj i Hammarskog och 22 september vid Klubbgården. Jag sätter in tävlingsprogrammet i anmälningsspärmen.

Hör av Er då Ni har frågor om pre-o.

Tage Nilsson

Skridsko-OL

Att Uppsalabor gillar att åka skridskor är helt klart och att göra det med karta i handen låter ju som ett trevligt alternativ för oss fanatiska orienterare. Så när IF Thor ordnade skridskoorientering i Fjällnora söndagen den 21 januari var vi ett gäng som åkte dit och provade. Parkeeringen var fullproppad och skridsouthyrningen något kaotisk. Väl ute på isen var det också en himla massa folk men i alla fall andningsutrymme.

OL-tekniken bestod av planorientering men visst gick det att missa de i vassruggarna gömda kontrollerna. Det gick att åka fort också, särskilt om man tog skidstavarna till hjälp. Så mycket vägvalsdiskussioner blev det dock inte trots att sport-ident stämplingssystem användes och man fick ut sina sträcktider efteråt. Sammanfattningsvis kan sägas att IF Thor bjöd på ett trevligt arrangemang och att det var många som provade, även "vanliga" människor...

Eva Lindman

Nattcupen – ett lysande arrangemang

Nattcupen är ett arrangemang som verkligen lyser upp tillvaron för oss nattorienterare i Uppsalatrakten. Tävlingsserien som består av fyra deltävlingar arrangeras i år av de fyra klubbarna OK Linné, IF Thor, Långhundra IF och Länna IF. Två tävlingar har i skrivande stund avverkats: Länna IF den 25 januari med start och mål i Länna samhälle och IF Thor den 8 februari i norra Lunsen med start och mål vid Stordammsskolan.

Vid båda deltävlingarna har det varit drygt 100 startade i fem olika klasser. Speciellt imponerande att det var så många som kom på Thors tävling då regnet mer eller mindre vräkte ner på eftermiddagen före tävlingen och att temperaturen låg runt 0-strecket. Några kontroller ska vara gafflade och om det varit en rättvis gaffling eller inte, diskuteras i regel flitigt i omklädnings-

rummet/duschen efter tävlingen. Dessutom gör den gemensamma starten att pulsen och spänningen stiger extra mycket. Jag har sprungit i klassen Herrar Kort som har en banlängd på ca 5 km.

I Länna öppnade jag med en lång väglöpning och sen ett avhopp in mot 1:an som var gafflade skulle det visa sig. Jag missade min sten med några minuter och hörde av svordomar och rop runt omkring mig att det var fler som hade problem med att hitta rätt i den täta granskogen. Ny väglöpning till 2:an mot en brant. Stämplar där samtidigt som Ulf Skogstjärn och Stig Andersson. Har heller inga problem på 3:an, en brant som var den andra gafflade kontrollen. Mot 4:an blev det ett kort stopp för att välja väg. Stiglöpning med en bra omväg eller rakt på. Bedömer att det bör gå snabbare rakt på och drar iväg NO mot vägen. Är helt ensam i skogen, ser inga lampor. Var det fel vägval ändå? Nåväl, det är bara att köra på. Sneddar ned mot en stig, passerar nästa väg och så var det bara några hundra meter kvar till branten som inte vållar några bekymmer.

Näst sista kontrollen, en sten vid foten av en höjd, väster om en åker. Springer rakt på i fin lättlöp skog, önskar i sådana stunder man hade bättre flås. Har Ola Pettersson från Länna straxt före mig. Han viker av åt höger och jag inser att han tänker ta raka spåret ner mot åkern – säkert men längre. Eftersom han bor nära 4:an så bör han veta snabbaste vägen. Självt fortsätter jag dock som planerat rakt på och förutom att jag hade lite bökelig terräng i ett parti före kontrollen så gick även den bra.

Nu är jag en bra bit före Lännakillen. Sista ligger nära målet men kommer då ihåg att det bara fanns två passager över ån så jag siktar in mig på att springa över vid staketet. Före passagen ser jag en lampa som kommer från vänster längs med staketet. Är övertygad om att det måste vara någon som springer en annan bana.

Dock visar det sig vara Per Jansson från IF Thor som har varit ute och virrat lite på slutet. Vi tar sista samtidigt, men han springer sen ifrån mig till målet. Frågar funktionärerna hur många som kommit in. Det visar sig då att Per var först in i klassen så jag är mycket nöjd med andra platsen.

I de andra klasserna var Henrik Göhl (6:a) och Jenny Karlsson (2:a) bästa Linnéare på de långa banorna, medan och syskonen Emelie och Marcus Agnedal tog Linnés båda klassvinster i damer kort respektive kort-lätt.

Nästa deltävling i Lunsen var som väntat svårorienterat, men jag tycker det är härligt att springa i den här skogen, dag som natt. Ofta bra framkomlighet och så måste man vara med på kartan hela tiden för att inte vara borta. På den här etappen använde vi Sportident, ett kanonvertyg för att sitta hemma och analysera förlorade sekunder. Här gick det dock lite sämre för mig efter några fatala missar i början av banan.

I samma klass hade vår egen Ulf Lagercrantz haft en god chans att vinna om inte han hade ramlat och slagit sönder kompassen efter halva banan. Olof Borell (5:a), som jag antar går under benämningen Boris (har inte lyckats lära mig alla sveknamn som seniorerna använder ännu, ett lexikon på seniorernas hemsida skulle underlätta) och Anna-Stina Påledal (2:a) var bästa Linnéare på de långa banorna, jag själv lunkade in på en 5:e plats och återigen var Emelie och Marcus Agnedal snabbaste Linnéare i sina klasser med en 3:e respektive 6:e plats.

Anders Karlsson

Seger i innebandyderbyt mot Thor

En söndag i januari spelades det numera årliga innebandyderbyt mellan Linné och Thor. Linné vann den prestigefyllda matchen i vanlig ordning med slutresultatet 23-15. Sexton Linnéare slöt upp i derbyt och tre femmor plockades snabbt ihop innan matchstart.

Till skillnad mot Thor körde Linné med en dam på planen genom hela matchen. Thorarna körde mer flexibelt på den punkten och sa sig ibland ha flera damer på planen, men genom största delen av matchen var det en klar mansdominans på planen. En matchning som vi Linnéare tackar för, då ett par Thordamer la in klart mer kroppsvikt bakom tacklingarna vid sargen än de flesta Thorherrarna.

Matchbilden utvecklades snabbt till Linnés favör, även om Thorarna hängde med i matchen långt in i andra perioden. Redan efter tio minuters spel stod det 3-0 till Linné, vilket ingen verkade speciellt förvånad över i Linnélägret. Förvåning kom dock då Thor segat sig ikapp till 5-5 vid första periodens slut.

Snabba lagomstruktureringar och två backar var taktiken i periodvilan, som snabbt gav frukt i andra perioden. Till skillnad från Mattias Ehn, som satte i stort sätt alla sin chanser, så brände Linnéarna många fina målchanser under andra perioden. Med lite bättre skytte hade ledningen varit större inför sista perioden än de tre mål som var resultatet.

Ett klar speldominans och ett par snabba mål i början av tredje perioden grusade för gott Thors möjligheter till vinst. Ett par mål till innan slutsignalen gav slutresultatet 23-15 till Linné. Summa summarum var det en jämnare match än i fjol, men periodsiffrorna 5-5, 8-5, 10-5 och slutresultatet 23-15 visade klart och tydligt vart innebandyskapet ska stå om någon börjat tvivla sedan i fjol. En uppskattad matchgåva, "Gränsen - the movie", gavs innan matchen till Thorarna.

Henrik Boström / SOJ



Smiddes OL-memoarer

Millenniets första månader gick sin gilla gång och rätt som det var var det dags att förbereda Tiomila. Det var både bakning och matlagning i stora mängder samt att köpa in allt och få det hemsläpat utan bil. Därefter kommer många fredagsnätter som man blir stående i köket till 4-5 på morgonen.

Men rätt som det är är dagen inne för att åka till Tiomila och lastbilen ska lastas full. Först en tur till klubbgården för att hämta alla tält, vimpar, bord m.m., sen hem och lasta in maten som i år var köttfärsgröta. Sen fylldes flaket med köksredskap, bullar m.m.

Sen bar det av mot Tiomila. Först passerades Enköping, sen vidare förbi Strängnäs på 55:an mot Malmköping. Ingen vägvisning hade hittills varit synlig. Jag fortsatte mot Flen och tog 57:an mot Gnesta, för enligt PM skulle det vara vägvisning från väg 55 och 57. Så dök en vägvisning upp och jag kom fram till Solbacka. Jag hade inte en aning om vart jag skulle ta vägen, men det fanns folk där så jag kunde få hjälp med det problemet. Väl framme vid campingen och rätt plats var det dags att resa tält, packa ur bilen och göra i ordning en sovplats på flaket.

Det blir kvällen och man kryper ner i dunsäcken. Klockan ställs på 05.30. Då är det frukost och full fart att brygga kaffe, koka nyponsoppa och ställa allt på plats så att allt är färdigt när Linnés ungdomar anländer. Sen kommer de hungriga damlagen och vill ha mat. Därför är det full fart hela lördagen till sent på natten. Men jag hinner ta en paus och titta på växlingarna i dam- och herrkavlen och fynda i sportaffären. Sen innan läggdags ska alla termosar vara fyllda och varmkorv finnas samt ett berg av våfflor m.m. så att det räcker hela natten. Sen är det bara att krypa ner och sova.

Söndagsmorgonen gör sin entré och tävlingarna fortgår med sin spänning. Kavlelagen går i mål och det är dags att packa ihop och åka hem. Därefter återstår en veckas disk och rengöringsarbete innan allt är över. Men det finns en längtan till nästa års Tiomila. Väl mött då.

Våren passerade och sommaren kom. Det var dags att hämta Sebban på Arlanda och åka till Eskilstuna. Lite turistande, sen var det dags för klassikern Eskilstuna weekend. Det var en blöt tillställning med lerigt TC och genomdränkt parkering. Men terrängen höll som vanligt mycket hög klass och arrangörerna hade som alltid gjort ett bra jobb. Vi var 16 st Linnéare som trotsade den blöta varan uppifrån. Det var var en blandning av simning, vadning och plumsande i lera ute i skogen. Varenda dike porlade som stora bäckar, gläntor och öppna platser var som små sjöar.

Jag tog mig runt på de tre etapperna med kilometertider på 19,37, 24,39 och 31,30. Som vanligt var jag sista Linnéaren som gick i mål och lämnade in kontrollbrickan och gick till duschen som höll på att plockas ner, men jag hann duscha. Medan jag klädde på mig sa en funktionär: Var inte du sist förra året också? Jo det stämmer, sa jag. Men jag tycker att det är roligt ändå och jag kommer tillbaka nästa år.

Jag orkar eller klarar inte att springa så jag gick hela banan på alla tre etapperna. Det betyder så mycket för mig att vara ute i orienteringsskogen och ta mig fram med kartans hjälp. Det finns dock två som lyckades väldigt bra i Eskilstunaskogarna. Det var inte så oväntat Pål Skogtjärn och Eva Lindman.

Eskilstuna Weekend var över för detta år och vi återvände till Uppsala. Sebban åkte hem till

Gotland, vi skildes med tårar. Jag återgick till att jobba sju dagar i veckan samt träning på mountainbiken med doser på 70-80 mil i månaden. Hösten gick sin gilla gång med styrketräning och aerobics på Nautilus och tungt skogsarbete i Fjällnora friluftsområde med arbetstagare från Kungsängens dagcenter.

Vår Tiomilakock kommer att fortsätta rapportera från kommande Tiomila, så se till att träna ordentligt...

Monumentmannens memoarer

Vad är då detta sista inslag? Stängt taget är det ingen på redax som vet varifrån det kommer, vart det är på väg eller hur det hamnade här. En teori gör dock gällande att denne Monumentman har en koppling till Internet, åtminstone när han inte springer på gränsen.

Mitt uppdrag är hedersamt. Mycket ärorikt. Att av högre makter utsetts till att vörda Gränsen må ses som något mäktigt förnämt. För så är det, gott folk. Fråga mig inte hur, när eller varför. Jag finns blott här för att förverkliga de högre makternas önskan om en värdig Gräns.

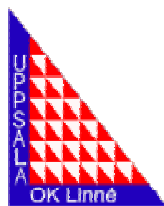
Ni kanske undrar vem jag är? Det gör jag också. Ibland. Men när jag förnimmer lockelsen, lustarna och begäret sätta in, då är det obestridligt. Då är jag Monumentmannen. Den mystiske, den legendariske, den sägenomspunne. En superhjärte av idag, som av samhällets undersåtar hyllas och glorifieras. Och det är just det de vill. De högre makterna.

Många är de som sökt finna identiteten på mig, men ingen har förmått. Ty jag är övermänsklig. De högre makternas ställföreträdare i denna dimension. Jag hanterar tid och rum utan begränsning. Men mitt agerande är på intet sätt gränslöst. Det finns faktiskt en Gräns. Den löper i sydväst-nordostlig riktning genom den fagra skog som vi kallar Nåsten.

I just denna skog har jag mitt hem. Här har jag bott sedan den välsignade dag då jag anlände till denna dimension de dödliga kallar världen. Uppfostrad vid Röd mossens glimrande morgondagg av min far, Näcken, och min mor, ett skogsrå. Under min barndoms dagar upptäckte jag alltmer den omgivande neiden. De ståtliga berghällspartierna vars karga granitkanter smälte samman med den mjuka, lätt fuktiga mossan samtidigt som solen strilade ner i behagliga knippen mellan de knotiga tallarnas krumma grenverk. Tidiga försommarmorgnar då solen under fåglarnas flitiga lovsjungande sakta stiger över myrarna, varpå dimslöjorna lättar och lätta vindpustar smeker in de sköna dofterna av skvatram och pors. Den tysta, mäktiga storskogen, som samtidigt symboliserar svunna seklers spiranden såväl som senare stunders stormar.

Allt detta har fått mig att vilja hylla denna vördnadsfulla natur. Denna vilja har resulterat i ett antal minnesmärken på utvalda platser i Nåsten. Som den naturmänniska jag är utgjorde inte skapandet av monumenten några besvär. Ni kanske förresten undrar var monumenten finns? Hav förtröstan, mina vänner. Jag kommer nu att förtälja er. Ni kanske minns att jag tidigare talat om en Gräns. Känner ni inte till den? Den sträcker sig genom Nåsten som en tio alnar bred, rak gata med start vid Trädgårdsstaden i nordost. På denna Gräns, närmare bestämt en kilometer sydväst om passagen genom Hågadalen, finns några av monumenten. Ni kan genom att besöka dessa monument visa er tilltro, beundran och uppskattning för vår vackra natur. Ingen skulle bli gladdare för detta än jag.

Fortsättning följer...



Månadsprogram för juniorer och äldre

Mars

1	To	Intervall (12,10,8 2*1) HåS 18, MARS + Innebandy 19
2	Fr	
3	Lö	Träningsdag Uppsala (2 teknikpass)
4	Sö	Långpass KG 9.30
5	Må	10
6	Ti	Bana D KG 17.55
7	On	Gympa F&S Ekeby 20.00
8	To	Nattcup 4 (L-100 IF)
9	Fr	
10	Lö	Träningsdag (samma som föregående lördag)
11	Sö	Alliansträning (L-100 IF)
12	Må	11
13	Ti	Bana A KG 17.55
14	On	Gympa F&S Ekeby 20.00 alt. Stockholm by Night
15	To	Intervall (10,8,6 3*1) HåS 18, MARS + Innebandy 19
16	Fr	
17	Lö	Sundbybergs IK (klassisk)
18	Sö	NC Sport cup 4 (OK Roslagen)
19	Må	12
20	Ti	Natt-OL (Lunsen) KG 17.55
21	On	Bjärns backvarv Sunnerstastugan 18, Gympa F&S 20
22	To	Intervall (8,6,5 90/60/45/2) KG 18.00 Middag!
23	Fr	
24	Lö	IFK Södertälje (klassisk) Städ dag i klubbgården
25	Sö	Måsenstafetten
26	Må	13
27	Ti	Teknikträning KG 17.55
28	On	Gympa F&S Ekeby 20.00
29	To	Intervall (10,8,6 Backe) HåS 18, MARS + Inneb. 19.20
30	Fr	
31	Lö	Tiomilaläger Strängnäs

April

1	Sö	Tiomilaläger Strängnäs
2	Må	14
3	Ti	Natt-KM
4	On	
5	To	Intervall (20,16,12 70*20) KG 18.00
6	Fr	
7	Lö	Länna IF (kort) / Nybro OK (J-cup)
8	Sö	Rånässtafetten / Nybro OK (J-cup)
9	Må	15
10	Ti	Teknikträning KG 17.55
11	On	Intervall (10,8,6 2*1) KG 18.00
12	To	
13	Fr	Kjula IF (klassisk)
14	Lö	Västerås SOK & Surahammars SOK (klassisk)
15	Sö	VSOK & Surah. SOK (kort) / OK Orion (elitserien)
16	Må	Strängnäs-Malmby (kort) / OK Orion (elitserien) 16
17	Ti	Teknikträning KG 17.55
18	On	
19	To	Intervall (8,6,5 90/60/45/2) KG 18.00
20	Fr	Uppsala IF (natt) / Stigtomtakavlen
21	Lö	OK Linné (kort) / Stigtomtakavlen
22	Sö	IF Thor (klassisk) / Nyköpings OK (klassisk)
23	Må	17
24	Ti	Teknikträning KG 17.55 Middag!
25	On	
26	To	Intervall (16,14,12 60*30) KG 18.00
27	Fr	
28	Lö	TIOMILA Strängnäs
29	Sö	TIOMILA Strängnäs
30	Må	18

KG = Klubbgården HåS = Hågalsskolan

Dom två första **tisdagarna** i mars är det löpning med lampa i Nåsten som vanligt, men sedan blir det OL-teknik varje tisdag. Först i form av natt-OL i Lunsen den 20/3 och sedan teknikträningar utan lampa, med undantag för den 3:e april då det är natt-KM.

På **torsdagar** i mars fortsätter vi att köra intervaller, styrkecirkel (MARS) och innebandy vid Hågalsskolan, men bara varannan vecka. Den 8/3 går sista nattcupen och den 22/3 kör vi intervallerna från klubbgården istället, för då är det middag och information om Måsenstafetten efter träningen. Under april kör vi alla intervaller från KG.

Lördagen den 3:e mars är det **träningsdag i Uppsala**. Vi kör två OL-teknikpass på bra kartor i närheten av stan. Om du inte vill springa två pass så går det bra att köra den andra träningen en vecka senare. Träningarna kommer nämligen att hänga ute även helgen därpå för dom som inte kan vara med vid första tillfället.

Helgen den 31/3-1/4 är det tiomilaläger i Strängnäs. Mer information om det och allt annat som händer under våren hittar du på vår hemsida www.oklinne.nu/medlem.

Undrar du över någonting?

Ring: Marcus Phersson 525269 (allmänt), Henrik Boström 324987 (löparansv. herrar), Åsa Hedin 525269 (löparansv. damer) eller Bertil Mäkinen 370363 (löparansv. & UK).

B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ



Uppsala Fläkt Service AB

Installation – Service –
Ventilationsanläggningar

VKAB

VVS- och driftKonsult AB



SIEMENS

Landis & Staefa Division



THEORELLS INSTALLATIONSKONSULT AB

BLOM STERCITY

S:t Per
Svartbäcksgatan 7
Tel 15 61 20

LICA-NORBY

VÄLKOMMEN ÖPPET TILL 20 ALLA DAGAR Mån - Lörd 9 - 20 Sönd 10 - 20

GLASklart

Kurt Boströms
Möbelskulptör AB

Renovering och tillverkning
av möbler och inredningar.

Tjädersvägen 20 756 53 Uppsala
Telefon och fax: 018- 32 49 87

Q.D.

Dataspecialisten

Jannes Blommar

Florist

Janne Hellström

Snittblommor - krukväxter - binderier;
brudbuketter - dekorationer
sorgbuketter - kistdekorationer

Svamporget 4 Tel 018 - 30 12
756 45 Uppsala Fax 018 - 30 12

BR@VENTILATION

SERVICE AB

FYRISVALLSGATAN 11 - 752 28 UPPSALA - TEL. 018-55 75 95

SVEN WIXNER AB

PEUGEOT • MAZDA

www.cybercom.se

OK Linné

TALLBACKSVÄGEN 68
756 45 UPPSALA