



## Franska 5-dagars; Raukar, raviner, sten, buskar, värme, vin och Tour de France

Är du en av de som känner att det skulle vara intressant att testa nya länder att orientera i men inte vill åka med de arrangerade storresorna? Den här berättelsen får dig förhoppningsvis att ta steget. Det finns många spännande arrangemang ute i Europa som man lätt tar sig till på egen hand eller i mindre grupper.

I mitten av maj satt jag, min fru och Lars och Lena Jakobsson och funderade vad vi skulle



hitta på under semestern. Ingen av oss hade bokat upp något speciellt. Så en gemensam resa ut i Europa kom snabbt på tal och den borde kombineras med lite orientering för att få en plats/ett område att åka till.

Lars började med att leta lämpliga tävlingar under de två veckor som vi kunde åka. Och rätt snart stod det klart att Franska 5-dagars, skulle passa oss alldeles utmärkt. Södra Frankrike bara några mil från havet under tiden 10 -14 juli.

Boendet, en Gite som det heter, hittade vi i Popian. De Gites vi tittade på hyrdes ut veckovis, och det är egna lägenheter eller stugor med självhushåll. Vår Gite låg i ett slott på en höjd i byn. Ingen överdriven lyx dock men vi bodde bra till rimligt pris under en vecka.

För att spara restid valde vi att flyga till Girona i Spanien och därifrån åka hyrbil de 25 mil till vårt boende. Bilen var också nödvändig i de fortsatta resorna

vi gjorde till tävlingsplatser och turistmål. Det blev 215 mil med bilen totalt under de totalt 11 dagar vi stannade. De sista nätterna valde vi olika hotell efter resvägen.

Alla sökningar och slutliga bokningar och anmälningar gjorde vi över "nätet" och allt fungerade perfekt. Det var bara bokningen av boendet som behövde lite extra support för att det skulle bli klart.

Franska 5-dagars är en etablerad tävling som drar ca 2000 - 3000 deltagare. Det är ett rätt stort inslag av utländska löpare varav flera från Sverige. Tävlingarna gick i år på hård stenbunden mark, med opasserbara buskar och buskage, stenmurar och områden med branter, raviner och raukar. En rauk är på kartan utmärkt som en fet svart ring - stup runt om alltså. Första dagen var vi förvirrade men efter hand lärde vi oss tyda karta och natur lite bättre men det gjorde

våra konkurrenter också. Sista dagen sprang vi genom en lång svart tunnel under en järnväg och det var en helt ny upplevelse.

Vi hann också med serpentinvägar, byar nere i djupa klyftor eller högst uppe på klipptoppar, besök i grottor, en 340 m ny hög bro, gamla anrika akvedukter, hästar och svarta tjurar i Camargue, Rivieran, träningspass i Pyreneerna och ett etappslut på Tour de France.

Flera bad blev det i Medelhavet både i Frankrike och Spanien, en större insjö, i en mindre älv och hotellpooler. Och det behövdes med en värme som pendlade mellan 30 och 35 grader mitt på dagarna.

Vi köpte också vin för 1 Euro per liter från tank!

Det blev en i alla stycken mycket lyckad resa!

Hans-Erik S

Från VSOK tävlade:  
Maj Bergström, Robert Palm,  
Eva Singman, Lars och Lena  
Jakobsson och Hans-Erik  
Skalberg

### Skogsäventyret

Skogsäventyret på Piltorps-skolan, började med ett brev från ugglan i skogen.

Ugglan bad eleverna om hjälp att rädda skogen från skogstrollet Olfar som hotade med att förgifta skogen.

Vi startade inomhus på skolan där vi lärde oss mycket om skogen och blev Skogsexperter.

Vi fick bland annat lära oss vad skogen har att ge, att skogen är förnyelsebar, räkna årsringar, djurspår, allemansrätten och att hitta rätt vägar i skogen.

För att sedan bli "Hitta rättexperter" fick barnen prova på både skogårdso-rientering och Stjärn-orientering.

När alla hade blivit Skogsexperter och Hitta rättexperter gav de sig ut på själva Skogsäventyret. Där arbetade de i lag och samlade in bevis för att övertyga Olfar om att skogen behövs. Barnen tog sig runt en orienterings- och stämpingsbana där de fick svara på frågor. Sedan lade vi beviskortet och breven till Olfar under en sten i skogen.

Och tänka sig – Olfar hade läst breven och skogen var räddad. Spanarn, som ugglan heter, gav därför alla barn varsin pin som tack för hjälpen.

Skogsäventyret är Svenska Orienteringsförbundets och Sveaskogs skolsatsning som förhoppningsvis ger barnen en positiv bild av orientering och visar barnen att skogen är en spännande plats att vara i.

Vi hade i alla fall några toppendagar tillsammans med Spanarn och Olfar....

Annika S

**OBS!**  
**13 - 14:e**  
**augusti**  
**Arosträffen**  
**Din hjälp**  
**behövs!**

## Veteraner för friskvård

*För fjärde och sista gången kommer Börje Brandt's personliga beskrivning av veteranernas samvaro. Hur går det när det blir torsdag och tävlingsdags? Här följer en beskrivning av de vedermödor som kan uppstå.*

Rena och relativt snygga samlas vi nu vid kaffebordet och avnjuter de extra fina smörgåsar, som av någon anledning alltid serveras av arrangörernas kvinnliga specialister. Nu samlas man runt kartorna för att t.ex. förklara för sig själv och andra att den till synes lätta kontrollen inte låg där man ansåg att den absolut borde vara, att norr på något underligt sett vänt sig åt fel håll, men efter en stunds eftertanke kunde man konstatera att fokuseringen nog inte hade fungerat så bra även denna gång.

Sorlet stiger underhand med många decibel och snart hör man inte ens vad man heter.

Om det gått riktigt illa så tröstar man sig med att en klok sagt "det är inte viktigast att vinna utan att kämpa väl".

Efterhand kommer så resultatlistorna på plats och man blir väldigt glad om man inte behöver vända på densamma för att för att hitta sitt namn.

Således duschade, omklädda och förplägade startar hemresan och nu fortsätter genomgången av de banor som avverkats och med avdrag för en del stigar som gick åt fel håll, en kompass som



borde bytas och en del övriga problem, konstaterades ändå att dagen varit fantastiskt bra och nästa gång ja då jä.....r.

### Sammanfattning

**Alla är överens om att vi är en privilegierad grupp som har möjlighet att ingå i detta trevliga sociala umgänge, komma ut i skog och mark, träna vår kropp, få frisk luft m.m.**

**Den här beskrivna friskvården ökar vår livskvalitet.**

*Börje Brandt*



## Skogsplantering

Årets skogsplantering gick av stapeln den 7-9/6 och den 15/6 i Smisk-OL nära terräng vid Gubbängen väster om Hökåsen.

Allt som allt avverkades 40 arbetspass med ett snitt av 260 plantor per person och arbetspass.

Några deltagare trotsade det fina sommarvädret och myggen genom att delta vid fler än ett tillfälle.

Förutom fint väder bjöd deltagarna på trevlig samvaro vid fikarasterna där de drog diverse historier från forna planteringar och andra äventyr som getingen i örat m.m.

Ett stort tack till alla som kunde delta och medverka till ett bidrag till klubbkassan.

*Hasse M.*

## O-ringen i Småland

*En berättelse från Småland och O-ringen 2005 ur vårt perspektiv.*

Nerresan till vår bokade stuga gick lugnt och fint. Nästan framme i Vrigstad, där stugan låg, råkade vi ut för något typiskt småländskt. En småbonde med en enda ko, stängde av vägen för att passera hem till lagården.

Vid incheckningen i Vrigstad träffade vi på klubbkamraterna, familjen Holm som vi kom att bli stuggrannar med.

Vi åkte till invigningen i Skillingaryd. Regn, massor med folk och Amy Diamond som uppträdde.

Var och hälsade på campingen, där klubbkamraterna bodde. Ojämnt underlag, bökgigt att komma in med husvagnarna, men regnsäkert underlag och nära till etapp 5.

### Bredarydsetapperna, etapp 1 och 2.

Tidiga starter för klubbens deltagare på etapp 1. Lite dåligt skyltad vägvisning, påbättrat till etapp 2 som gick på

samma ställe. Mattias och Sofia fick springa elitklass H 21 resp. D 18.

### Vilodag

Vi besökte Sävsjö. Ganska märkligt med en semesterstängd stad när det finns 10-15000 turistande orienterare i trakten.

### Åsaetapperna, etapp 3 och 4 strax söder om Jönköping.

Annorlunda terräng mot föregående etapper. Alla passerade en djup bäckravin på slutet av banan. Dom längre banorna hade inslag av kontinental terräng med kraftig kupering.

På etapp 4 gick de längre banorna på Tabergs sluttningar med både kraftig kupering och missvisning på kompassen.

### Slutstriden i Skillingaryd, etapp 5.

Flack terräng med bitvis täta grönområden. Man kände igen sig från Västeråstrakten. På slutet öppet flackt och lättlöpt.



Klubben gjorde ett flertal bra resultat men dom får ni läsa om på O-ringens resultatsida på Internet.

Tyvärr drabbades sista etappen av strukna klasser p.g.a. felaktig kontrollut-sättning, något som inte borde hända på O-ringen.

Slutintrycket blir ett helt ok evenemang om man glömmer bort dom felaktiga banorna på sista etappen. Vi hade tur med vädret. Trots mycket regn under veckan, kom i stort sett inget regn när vi var på etapperna.

Resterna av stormen Gudrun såg inte vi så mycket av på tävlingsområdena, men när man såg andra skogsområden runt om i Småland, så insåg man hur mycket arbete som lagts ner för oss deltagare.

*Ida och Hasse G*