

Ordförande har ordet

▣ Vintern har övergått i vår och försommar. Nu är det härligt att springa eller promenera på våra motionsspår.

Tyvärr blev inte skidsäsongen speciellt bra. Den lilla snö som lade sig på marken räckte inte till för några skidspår.

Under vintern har vi även drabbats av två rejäla stormar. Det har medfört att elljusspåret tyvärr varit nedsläckt under en stor del av vintern. Vi hoppas det blir lagat under sommaren.

Reparationen av elljuset på spåret medför stora kostnader för vår klubb. Här hoppas vi att Rimbo SOK och Norrtälje kommun tillsammans kommer fram till en långsiktig, hållbar lösning för elljusspåret.

Vi ser helst att kommunen övertar drift och underhåll av belysningen på motionsspåret. Då vi har en bra relation till kommunens tjänstemän hoppas vi på en bra lösning.

I år arrangerar vi som vanligt populära **Cykelpasset** och **Naturpasset**. På Näset i Rimbo finns också **Hitta ut**-kontroller att söka upp.

Inspirerade av Lidingö planerar vi i sommar **MTB-orientering** som veckans bana.

Tillsammans med LK Roslagen arrangerar vi **terräng-DM 2** oktober. Det är en tävling tillsammans med Gästrikland, Hälsingland och Dalarna.

Med dessa ord önskar jag er alla en skön sommar.

Leif Andersson
Ordförande,
Rimbo SOK



Nyhetsbrev till dig som är medlem i Rimbo SOK

Juni 2022



Tre goda anledningar att hitta ut i sommar

▣ Jag har under våren följt podden "Så lever du längre" med Professor Bertil Marklund och journalisten Linn Asterby.

Podden ger enkla tips för att få några extra år och må bättre. Det finns en rad av självhjälpsböcker om att välja livsstil. De jag läst har en gemensam nämnare: rörelse. Vi är skapta för att röra på oss.

Bertil Marklund säger att bästa aktiviteten är den som blir av. Det spelar ingen roll vilken aktivitet du väljer, bara den är rolig och självvald.

Bertil slår också hål på myten om 10 000 steg om dagen. Han säger att det är lite och ofta som gäller, som 30 minuters vardagsmotion per dag (dit räknas också dammsugning och trädgårdsarbete).

Gillar man att röra sig i skog och mark erbjuder Rimbo SOK tre lämpliga aktiviteter i sommar:

▣ **Naturpasset orientering** av varierande svårighetsgrad, med 30 kontroller på karta Rimbo väst.

▣ **Cykelpasset**, som arrangeras i samarbete med Rimbo hembygdsförening, med kontroller på historiskt intressanta platser runt Rimbo och i Rånäs.

Naturpasset och Cykelpasset finns att köpa på ICA Supermarket samt på OKQ8 i Rimbo.

Cykelpasset finns också att köpa vid hembygdsföreningens utomhusservering vid Tolvmansgården på lördagar och söndagar under juli månad.

▣ **Hitta ut** med orienteringskontroller/checkpoints i området Näset strax norr om Rimbo. I skrivande stund har 110 personer besökt kontrollerna på Näset.

Hitta ut finns på olika platser i hela kommunen. OK Roslagen, som är ansvariga arrangörer har skickat ut kartan till alla hushåll.

Saknar du karta finns den att hämta vid Rimbo SOK:s klubbstuga. Kartan ligger i brevlådan på anslagstavlan vid motionsspårens början. "Orientering är självvald väg i okänd mark, tankens skärpa vid kroppslig möda" var ett motto som skrevs på 1930-talet och som fortfarande gäller.

Välkomna ut i skogen!

Thomas Hoff

Klarar du DM-banan från 1943?

■ Kartan och kontrollbeskrivningarna här intill kommer från en pärm, som 1994 skänktes av Gustavsbergs IF till Rimbo SOK.

Bakgrunden är att i Gustavsberg bodde Gösta Sundelius, som tidigare bott i Rimbo och tävlat för dåvarande Rimbo IF. Sundelius var även medlem i Skogskarlarnas klubb I Uppland från 1944.

Gösta Sundelius var född 1917 och avled 1994. Han var inte aktiv i Gustavsberg, men skänkte priser till Gustavsbergs IF.

Kartan, som är i skala 1:50 000, och kontrollangivelserna kommer från distriktsmästerskapet den 24 oktober 1943.

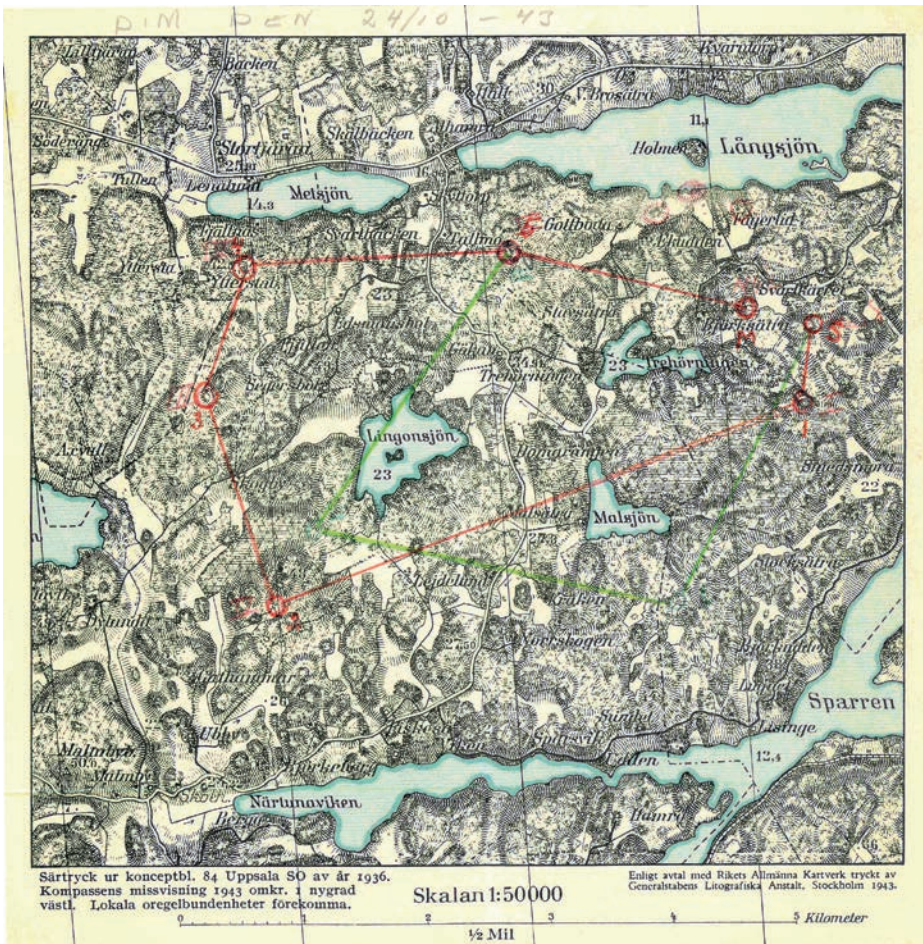
Målgång skedde vid Björksättra söder om Långsjön. Eller, som det står i angivelsen, ”sydvästra hörnet av slättgipen, 125 meter Norr S i Björksättra”.

Maxtiden var tre timmar och 15 minuter för den 12,5 km långa DM-banan.

Den aktuella pärmen innehåller många godbitar, som kartblad över Rimbo från 1867 och orienteringsbanor från slutet av 1930-talet.

Fler exempel i kommande nyhetsbrev.

Sven-Olov Norlin



DM-klass

Banans längd 12.500. Max.tid 3 tim. 15 min.

Start:

På östra delen av jordhöjden 250 Söder **ä** i Svar**k**ärr**e**t.

1:a kontrollen S 650 meter

På sydändan av berget 450 meter Norr **s** i **S**medsmora. Indrages kl. 11,45

2:a kontrollen VSV 4 700 meter

Norra ändan av slättgipen 550 Norr **ma** i Gath**am**mar. Indrages kl. 13,00

3:e kontrollen NNV 1800 meter

Mitt på lilla jordhöjden 350 Väster södra delen av **s** i **S**egersbol. Indrages kl. 13,30

4:e kontrollen NNO 1.100 meter

Uppre på nordöstra delen av berget 150 Norr **r** i **Y**tterstab. Indrages kl. 13,45

5:e kontrollen O 2.200 meter

Mitt på jordhöjden 100 meter SO **o** i Tall**m**o Indrages kl. 14,15

Mål OSO 2000 meter

Sydvästra hörnet av slättgipen 125 meter Norr **s** i Björ**k**sät**r**a. Indrages kl. 14,30

DM - Yngre Oldboys

Distriktsävling klass A

Banans längd 10.400 meter. Max.tid 3 tim.

Start:

På östra delen av jordhöjden 250 meter Söder **ä** i Svar**k**ärr**e**t.

1:a kontrollen SSV 2.500 meter

Norra kanten av inägan 650 meter ONO sista **n** i Norrskog**e**n Indrages kl. 12,15

2:a kontrollen VNV 3.000 meter

Östra spetsen på mossen 500 meter SO **y** i Skog**b**y. Indrages kl. 13,15

3:e kontrollen NO 2.800 meter

Mitt på jordhöjden 100 meter SO **o** i Tall**m**o Indrages kl. 14,00

Mål OSO 2000 meter

Sydvästra hörnet av slättgipen 125 meter Norr **s** i Björ**k**sät**r**a. Indrages kl. 14,30

Medlemsavgift

Familj: 400 kr/år
21 år och äldre: 200 kr/år
17 – 20 år: 100 kr/år
Ungdom: 50kr/år

Bankgiro: 688-7855
Swish: 123 42 73 702

Sponsra eljusspåret

Att sponsra en stolpe på vår eljusbana kostar 250 kr/år.

Intresserad?
Kontakta Stefan Wijk på
tel 073 385 85 39
eller maila
wijken@hotmail.com

Adress

Rimbo SOK
Västertorpsvägen 10
762 61 Rimbo

idrottonline.se/
RimboSOK-Orientering

rimbosok@gmail.com

Ett stort tack till våra sponsorer!

Colorama Rimbo
Elektrohydr
Ica Rimbo
JR Markteknik
Lättmetallverket i Roslagen AB
Norrtälje Energi
Nyströms Cement
Ove Nordströms Maskiner
PAX Skyltservice
Rimbo Gummiverkstad
Rimbo Hälsocentral
Rimbo Markis och Persienn
Sättraby Verkstads AB
Tranvik Projekt AB



@rimbosok



@rimbo_sok