

IFK Enskedes klubbtidning

EKOT

Nummer 1

Mars 2010

Årgång 73



Innehåll

Information om klubbaktiviteter på gång under våren

Rapporter från bl a:

- Mila by Night
- Vasaloppsveckan

Fasta avdelningar: Resultat, Träningsprogram för mars och april

Och en del annat såklart.

IFK ENSKEDE 2010

Redaktion	Fredrik Hedin	658 59 54	fredrik@ifkenskede.se
	Mats Eriksson	749 08 60	mats@ifkenskede.se
	Pär Hedlund	571 403 53	
	Mona Forslund	712 24 15	
Hedersredaktör	Gunnar Persson	773 10 44	
Internet	www.ifkenskede.se		
PlusGiro	60 18 57 - 6		
Medlemsavgift	100 kr		
Familjeavgift	250 kr		
Tävlingslicens	350 kr (endast för medlem över 21 år, ska betalas före 1 maj)		
Styrelse			
Ordförande	Per Bengtsson	500 987 89	
Sekreterare	Göran Glanshed	712 07 31	
Kassör	Gunnar Persson	773 10 44	
Ledamöter	Patric de Boussard	648 48 10	
	Fredrik Hedin	658 59 54	
	Bo Hedlund	648 25 34	
	Therese Sjöberg	773 11 17	
Suppleanter	Mats Larsson	600 23 68	
	Martina Forsberg	437 513 26	
Revisorer			
Ordinarie	Gert Forsberg	604 21 88	
	Pär Hedlund	571 404 53	
Suppleant	Jan Frödin	777 41 74	
Funktionärer			
Träning/Tävling	Patric de Boussard	648 48 10	
Arrangemang	Bo Hedlund	648 25 34	
Ungdom	Therese Sjöberg	773 11 17	
Information	Fredrik Hedin	658 59 54	
Tävlingssekreterare	Roland Persson	500 270 75	
BingoLottoansvarig	Mona Forslund	712 24 15	
Statistik	Elisabeth Svärd	659 54 39	
Medlemsregister	Mats Larsson	600 23 68	
Utbildning	Martina Forsberg	437 513 26	
Klädförsäljning	Bo Hedlund	648 25 34	
Kartansvarig	Christer Hedin	659 97 19	
Kartförsäljning	Bo Hedlund	648 25 34	
Elitkontakt	Roland Persson	500 270 75	
Uttagning	Ulf Persson (herr)	724 81 35	
	Nina de Boussard (dam)	648 48 10	
10Mila	Gert Forsberg	604 21 88	
Valberedning	Hugo Isgren	86 05 39	

Vintern håller oss i järngrepp. Det som vi vant oss vid skall fungera, fungerar plötsligt inte. Tunnelbanan i hela Söderort står. Själv löste jag det med en rask promenad till Gullmarsplan. Just nu känns säsongstarten avlägsen. Att smälta all snö kan ta tid, för att inte tala om hur blött det kommer att bli i skogen. Säsongstart i samband med tiomila?

Vi har klarat av ett ovanligt tidigt placerat årsmöte den 13 februari. Vårt 90:de verksamhetsår påbörjas. Vi kan reflektera över hur Enskede och Sverige såg ut då. Grunden för vår idrott är densamma – hitta en självvald väg mellan ett antal kontroller på snabbaste tid – våra verktyg klädsel, skor, karta, pannlampa, kompass och tidtagning har dock utvecklats. Tävlingsformerna har blivit fler. Vi har ett mer komplicerat förhållande till markägare och jakträttsinnehavare. Grunden för föreningsarbete har förändrats. Tiden har krympt. När jag som barn följde med min pappa på söndagstävling var det ett heldagsevenemang. Avfärden gick i en gammal buss som ishockeyspelarna (vi var med i samma förening) använde på vintern. Första start var klockan 9.00. Hemfärden gick först när alla i klubben var i mål och hämtat eventuella priser. Var det bättre förr? Hm, jag är inte tillräckligt gammal för att svara ja, men jag tror det finns saker att lära av historien och ta med oss in i framtiden. Hur definierar och organiserar vi vår förening idag? Vad vill vi utveckla och åt vilket håll? Har vi en gemensam bild av nuläget och vart vi vill? Föreningens stadgar har varit ganska oförändrade under de gångna 90 åren. Senast vi reviderade dessa var 2004.

Föreningen ingår i ett projekt "Certifiering vinnande förening" som avslutas nu i vår. I projektet arbetar vi med dessa frågor. I arbetet har styrelsen varit inbjuden och dessutom har Elin Isgren och Mona Forslund deltagit.

Hur ser då föreningen ut om 90 år – år 2100? Hur definierar vi "Idrottsföreningen kamraterna" idag? "Kamraterna"? Vad har det betytt historiskt och

vad betyder det idag? Ni som läser olika idrottskrönikor nu i samband med OS har kanske gjort en och annan reflektion. Jag tänker på skidlandslaget. De individuella framgångarna är individuella, men bakom finns också en lagkänsla som bas i framgången. Anders Södergrens glädje över de andras medaljer i dubbeljakten. Han var delaktig i lagkamraternas framgång. Hur får vi ihop detta historiska arv i svensk idrott av sammanhållning och solidaritet i en tid som präglas av stort fokus på individen, egen lycka och konsumtion?

I samband med årsmötet delade jag ut en enkät "Vinnande förening" som jag ville att mötesdeltagarna skulle svara på. Syftet var att se om styrelsen och medlemmarna hade samma bild av föreningens nuläge. Jag var nyfiken och började snart sätta samman resultatet. Jag sorterade upp svaren på frågeställningarna enligt följande:

Organisation:

Det är några stycken som står för det mesta klubbarbetet. Problem med ledarrekrytering. Det finns handlingsplaner. Styrelsen visar tydligt sitt ansvarstagande. Vi har en idé om vår verksamhet. Våra ledare är kompetenta. Ledarvården kan förbättras. Vi arbetar bra. Föreningsvisionen kan levandegöras och förtydligas. Arbete med värdegrundsfrågor förkommer bara begränsat. Våra rutiner är bra, men vi utnyttjar inte alla resurser i föreningen.

Jämställdhet råder.

Information:

Bra information – Ekot och hemsidan. Vi är inte så kända på orten.

Ekonomi:

Upplever att vi har en god ekonomi. Får valuta för medlemsavgiften, dock svarar en "knappt".

Utbildning:

Utbildningsplaner kan utvecklas.

Lokaler:

Bristen på klubblokaler.

Engagemang:

Samarbetet i föreningen är gott mellan ledarna och även ibland medlemmarna. Vi hjälps åt och arbetet känns

engagerande och roligt.

Denna bild av nuläget i stort känner nog alla i föreningen igen. Vi behöver fler ledare, bli bättre på att ta hand om de vi har. Förtydliga vår vision och värdegrund. Göra oss mer kända i vår omgivning - omvärld. Arbeta med rekrytering. Samlingspunkt i form av klubblokal. Vi har en styrka i vår sammanhållning och kvalitén i de arrangemang vi åtar oss.

När vi tillsammans med SISU gick igenom nuläget och vad vi ser att vi skall arbeta med fastnade vi för följande:

Rekrytering av nya medlemmar i flera ålderskategorier och för detta använda lokala "motionsorienteringsarrangemang", Idrottslyftet m.m. Till hjälp i detta arbete - ta fram informationsmaterial. Om det blir ett positivt utfall behöver vi förstärka på ledarsidan.

Vi skall även arbeta med att se över och ev förtydliga vår vision och värdegrund.

Det gäller att hitta en ambitionsnivå som vi mäktar med. Om vi skall lyckas utveckla och stärka vår förening krävs ett gemensamt arbete av oss alla utifrån var och ens förmåga.

Jag tror att vi behöver tillfredställelse och bekräftelse för oss själva för att kunna göra ett bra arbete även för och med andra.

Det är vi som formar framtiden – idag!

Tillbaka till årsmötet. En förändring i styrelsen ägde rum. Jonna Rickard lämnar sekreterarsysslan efter att ha skött uppdraget i två år. Vi tackar henne för detta arbete och hälsar samtidigt vår nye sekreterare Göran Glansheden välkommen i styrelsen.

I samband med årsmötet hade vi även en jubileumsmiddag. Therese Sjöberg var huvudorganisatör i denna del. Till efterrätt åt vi marängsviss – en klassiker på barnkalas, helt värdigt en 90-åring med framtiden framför sig.

Pelle Bengtsson

Viktigt!

Tävlingsanmälan ändras from 2010

Från och med 2010 sköts all tävlingsanmälan via förbundets nya system Eventor. Alla måste ha en egen inloggning. Eventor är kopplat till IdrottOnline, systemet som nu har ersatt Klubben Online när det gäller alla andra funktioner utanför just tävlingsanmälan. Därför ligger era inloggningsuppgifter i systemet IdrottOnline.

IFK Enskedes adress till IdrottOnline är: <http://www.idrottonline.se/stockholm/ifkenskede-orientering> och adressen till tävlingsanmälan i Eventor är: <http://eventor.orientering.se>

Ni behöver inloggningsuppgifter. Några av er har redan fått det - ni kan ignorera det här. För er andra gäller något av följande:

Ni är redan med i IdrottOnline. Ni kan testa att använda "glömt lösenordet"-funktionen på IdrottOnline-sidan ovan med ert personnummer. Fungerar inte det, se nedan.

Ni är inte med i IdrottOnline än. Jag måste lägga in er. Skicka ett mejl till mats@ifkenskede.se med ert personnummer, namn och e-postadress. Jag lägger då in er och ni får inloggningsinformation mejlad till er. Först dagen efter kan ni logga in i Eventor./

Mats Eriksson

Tävlingsresa till Västergötland 9-11 april

För intresserade finns möjlighet att åka till Tibro i Västergötland och springa orientering helgen den 9-11 april. Bob-boende hemma hos Nina de Boussards föräldrar. Kontakta Patric de Boussard om du är intresserad. Det är tre tävlingar: fredag (natt), lördag () och söndag ()

Klubbresa till Gästrikland Kristi Himmelfärd-helgen

Årets klubbresa går till Gästrikland. Inbjudan finns på sidan 14.

Klubbmästerskap i Lång - Medel - Ultralång

På planeringsdagen i november bokade vi in följande datum för vårens klubbmästerskap:

Lång	22 maj
Medel	27 maj
Ultralång	13 juni

Mer info och utförligare inbjudningar kommer i nästa nummer av Ekot.

5-dagars 2010 i Örebro

Nästa anmälningsstopp är den 1 maj. Anmälan sker via O-ringens hemsida (www.oringen.se).

Notiser

Grattis!

24 mars	40 år	Ola Svensson
7 maj	80 år	Rolf Bohlin

Mattias och Magdalena Carlstein fick en pojke den 1 januari 2010. Wilmer brås på sina snabbspringande föräldrar och var först ut i Stockholm, och 3:a i landet.

Ulrika Forsberg fick en dotter, som ska heta Louise, den 5 mars. Enligt en stolt morfar meddelar att familjen mår bra.

Sitt inte lottlös

Stöd klubben och köp en Bingolott. Men man vinner aldrig säger några ... och jag kan hålla med om att det är långt mellan högvinsterna. Men statistiskt sett borde det snart vara vår tur igen. Vi har sålt 2 st tiotusen kronorsvinster år 1993 och 2001, så snart kommer nog en högvinst och då gäller det att ha en lott.

Leif Berggren hälsas välkommen som ny prenumerant! Vi har nu 12 prenumeranter som tillsammans köper 23 st Bingolotter varje vecka plus att Stickan och jag tar 2 lotter varje vecka trots att vi inte har TV4+ och kan se programmet. Chansen att vinna finns ju utan att titta. Ett stort plus är att lotten är förbättrad så att man kan vinna både resor och bilar direkt på bingoraden utan att behöva ringa.

Här är listan på dem som köper varje vecka. Tusen tack - det underlättar verkligen.

Ulla Eriksson	4 st
Roland Persson	4 st
Curt Balck	2 st
Leif Berggren	2 st
Monica Gauffin	2 st
Gunnar Persson	2 st
Lars Öhman (Pärs svärfar)	2 st
Marcus Carlberg	1 st
Hildur Forsberg	1 st
Bo Hedlund	1 st
Hugo Isgren	1 st
Niklas Wickander	1 st = 23 st

Nya medlemmar

Tomas och Karin Glanshed har börjat springa orientering för Enskede. De har tidigare sprungit för IF Hagen. Om efternamnet låter bekant, så är Karin dotter till Göran och Gunilla. För att göra det lite mer invecklat så är Tomas son till Ulla, Sune Lindells fru. Och om det namnet låter bekant, så är Sune pappa till Jonatan Lindell.

10MILA 2010

Kartplockningen till årets 10MILA sker 6 och 7 april kl 17*-22 i ENSKEDE Skola.

Ja, Ni läste rätt vi fixar detta på hemmaplan i år.

Vår klubb skall bemanna kartplockningen med minst 15 personer. Om vi blir fler gör inget. Uppgift för icke Tiomilalöpare.

Ingen kunskap om Orientering behövs. Ev kan torsdag 8 april bli reservdag eftersom det är många fler gafflingar i år.

PÅ TÄVLINGEN SKALL VI SKÖTA START, KART-PLANK och OMSTART. Kommer att behöva alla vi kan få. Tävligen går 1 - 2 maj. Arbetsuppgifter finns från 07.30 lördag till åtminstone 10.00 på söndag.

Frågor ställs till Gert Forsberg på tfn 08- 604 21 88.

Anmälan på hemsidan, eller direkt till Gert.

*) = så tidigt som möjligt.

Gert Forsberg

Curling söndag 28 mars

Ungdomskommittén har bokat instruktion och spel i Sundbybergs curlinghall söndagen den 28 mars kl 11-13. Kostnad 40 kr.

Eftersom vi bokat 2 banor (plats för 16 spelare) finns utrymme för övriga klubben.

Föreningens ekonomi-nytt

Just nu idag den 26 febr har vi 29 000:- mer än vid årsskiftet. Vi har fått ett kartbidrag på 17 500:-

26 % av medlemsavgifterna har kommit och 20 % av medlemslicenserna.

Bingolotto ligger på 27 % netto. Möten och fester har hittills kostat netto 2850:- och vi har budgeterat

11 000:- så en del ska väl bidra till Jubileumsfesten den 18 september.

Mila By Night har hittills ett netto på

c:a 5300:-.

Allmänna omkostnader har redan förbrukat 58 % och utbildning och kurser har förbrukat 50%

Sammantaget så har vi hittills fått in 49 000:- av de 232 000:- som vi har budgeterat och det vill till

att de arrangemang vi ska medverka i ger utdelning vilket förutsätter att vi bemannar dem.

Utgifterna är budgeterade till 279 000:-

och vi har förbrukat 19 000:-

Hjälp till att sälja våra lotter så får vi en rejäl intäkt.

Gunnar Persson

kassör

Medlemsligan

Nu är det dags att betala årets medlemsavgift och tävlingslicens. Tävlingslicensen har i år höjts till 350:-. Om man inte betalar tävlingslicensen före 1 maj får man betala för alla tävlingar man deltar i.

Vid efteranmälan till tävling får man betala merkostnaden och startar man inte på anmäld tävling får man betala hela avgiften.

Postgiro 60 18 57-6 Medlemsavgift 100:- Familj 250:-

Tävlingslicens 350:- (ungdom upp till 21 år ingen licens)

Glöm inte att ange ditt namn och vad som avses.

Tyvärr saknas ibland uppgifter så jag får leta eller gissa

Är något oklart - ring Gunnar Persson kassör - 070 379 11 15

1	Johan Balck	2050		21	Ulf Persson	2010	
2	Gunnar Persson	2020	ny plac.	22	Jan o Elisabeth Svärd	2010	familj
3	Gunnel Balck	2019		23	Cecilia Bredin fam Hamrell	2010	familj
4	Curt Balck	2017		24	Carin Kihlström	2010	
5	Bo Hedlund	2016		25	Fam Anna Glasell	2010	familj
6	Niklas Eklund	2015		26	Göte och Lillian Åberg	2010	
7	Göran och Gunilla Glanshed	2015		27	Hildur Forsberg	2010	
8	Berit Harrysson	2014		28	Kersti Holmberg	2010	
9	Thom Brolin	2014		29	Martin och Elin Ahlström	2010	
10	Catharina Psilander	2014		30	Erica Sohlberg Andersson	2010	familj
11	Stig Forslund	2013		31	Mats Eriksson	2010	
12	Patric de Boussard	2013		32	Emil Karlsson	2010	
13	Mattias Nyrén	2013		33	Ove Hedlund	2010	familj
14	Åke och Bia Persson	2011		34	Ludvig Sandahl	2010	familj
15	Nils Carlsson	2010		35	Therese Sjöberg	2010	
16	Carina Hallendal	2010	familj	36	Wickander Nils Åke	2010	familj
17	Tomas Carin Glanshed	2010	familj	37	Eva och Alvin Pettersson	2010	
18	Ulla och Sören Eriksson	2010		38	Christer och Ulla Hedin	2010	
19	Berit Hanning	2010					
20	Mats Larsson	2010					

UK-sidan

När man tittar ut och ser all snö kan man tycka att orienteringssäsongen är långt borta, men faktum är att det är mindre än 8 veckor kvar till Tiomila. Innan dess bör vi naturligtvis delta i ett antal andra stafetter.

Här är en lista på de kavlar som planerar att delta i under våren. Antal lag som anmäls till respektive kavel avgörs av intresset så anmäl er därför till UK i tid.

RÅNÄSSTAFETTEN 11/4

Tävlingen går i närheten av Rånäs. Anmäl till UK senast 1/4.

TIOMILAREPET 13/4

Tävlingen går vid Lida friluftsgård. Anmäl till UK senast 3/4.

STIGTOMTAKAVELN 24-25/4

Tävlingen går vid Knektbråtens Gård, vägvisning från väg 504 mellan Jönåker och Kolmårdens Djurpark. Anmäl till UK senast 13/4.

TIOMILA 2010

Tävlingen går den 1-2 maj i Finspång. IFK Enskede har anmält ett herrlag och ett damlag. UK räknar med ett större intresse i år då tävlingen går närmare Stockholm och då Enskede även är med som arrangörer. Anmäl intresse till UK. Preliminära banlängder:

Damer

Sträcka	Typ	Banlängd	Gaffling
1	Dag	6000m	Ja
2	Dag	7000m	Ja
3	Dag	4000m	Nej
4	Dag	7000m	Ja
5	Dag	9000m	Ja

Herrar

Sträcka	Typ	Banlängd	Gaffling
1	Natt	9000m	Ja
2	Natt	12000m	Ja
3	Natt	17000m	Nej
4	Natt	9000m	Ja
5	Natt	12000m	Ja
6	Gryning	6000m	Nej
7	Gryning	6000m	Ja
8	Dag	11000m	Ja
9	Dag	11000m	Ja
10	Dag	17000m	Ja

Nedan följer en sammanställning av årets målsättningar. Målsättningarna har beräknats genom att ta medelvärden av förra årets resultat och målsättning vid de fall vi inte klarade målsättningen (förra årets resultat inom parentes).

Tiomila:

- Herrar lag1, målsättning: 162, (Felstämplat)
- Damer lag1, målsättning: 211, (211)

25-manna:

- Målsättning: Få ihop 50st enskedelöpare, d.v.s inga dubblingar eller inlånade löpare. (44st)
- IFK Enskede lag 1, målsättning: 101, (101)
- IFK Enskede lag 2, målsättning: gå runt, (259)

Klubbmatchen:

- Enskede ska vinna, (1:a)
- Enskede ska ha flest lag, (1:a)

UK / Uffe och Nina

Naturpasset Motionsorientering

Stockholms Orienteringsförbund gör en storsatsning på motionsorientering för att nå nya. Man riktar sig i första hand till vuxna som kanske redan motionerar men inte upptäckt orientering.

Det kommer att vara ett arrangemang norr och ett söder om stan varje vecka. Bromma-Vällingby är först ut redan 12 april och sedan var det tänkt att IFK Enskede skulle ha sitt arrangemang 15 april, men vi har bestämt oss för att flytta till 10 juni i stället. Kan tyckas lite sent men det var första lämpliga, lediga dag.

Man har tagit fram ett arrangörsmaterial med tält, vimplar, skyltar, väst för instruktören plus att vi får låna

sportidentpinnar och enheter utan kostnad. Det finns två uppsättningar tält på var sida om stan. Man kommer även att bearbeta media. Det ska verkligen bli spännande att se hur vi lyckas.

Vi ska vara vid Enskede Idrottsplats och Bosse Hedlund lägger banor, troligen i Hemsbogen. Starttid är kl 17 - 19. Nu ska vi tillsammans göra en presentationsfolder så att IFK Enskede framstår som en klubb man bli medlem i. Kanske ta fram en ny klubbvimpel? Annonsera lokalt, hur gör vi bäst?

Vi söker fler att ingå i arbetsgruppen, dels med planeringen dels att vara funktionärer tävlings-kvällen. Nu är

det Martina Forsberg och Jonna Rickard, som båda börjat plugga och aviserat att de inte kan lägga så mycket tid. Dessutom Bosse och jag, men vi ansvariga för kretstävlingen den 11 maj plus sex skolbesök v 20-21, så vi behöver hjälp. Ring omgående till

Mona Forslund

tel 712 24 15

EN KORT TEXT FRÅN TÄVLINGSLEDAREN

Detta skulle bli för mig som tävlingsledare och klubbens andra MSBN, förra gången var vi vid Hellas klubbstuga Granby 2005, där visste man



Patric blir intervjuad av Osan (?) från IFH. Foto: Mats Eriksson

redan på förhand att det skulle vara tufft och hårt om man sett Tornberget kartan

Även då var Fredrik Hedin banläggare och hade dragit till med några dagliknande banor som fick många att känna sig besegrade och kasta in handduken.

Tävlingen var i tidernas begynnelse riktad till eliten, och bör enligt mig inte heller vara för lätt!

Hur svårt skulle det nu då kunna bli i gubbängs/Hökarängsskogen?

Tja, lägg på 30cm snö över alla stigar och en klurig banläggare, det som såg lätt ut på kartan visa sig i alla fall få mig på fall under provlöpningen.

Trots snö och minusgrader var det 146st som startade av 172 anmälda. 32st bröt! Eloge till alla tuffingar!

Vi hade turen att få Hökarängsskolan en hel kväll med 4 omklädnadsrum, vilket var en förutsättning. Fick klar-tecken från idrottsförvaltningen 30 min efter samtal, tack för det!

Bortsatt från banläggningen så behövs inte så mycket förberedelser med ett MSBN, vilket gör det väldigt tacksamt att arrangera, de flesta funktionärer vidtalades dagarna innan och uppgifter delades ut på plats.

Allt flöt på bra och jag har inte fått ta del av några fadäser, bortsatt från att Pöbel som startade sist och sett 3 st starter springa upp till den väl snitslade startpunkten, hade några löpare som inte kunde hålla sig och avvek

tidigare, detta drog då med sig större delen av startfältet ut till vägen.

En person sprang dessutom 180 grader åt andra hållet från startlinjen, undra om han hade vågat göra det på 10-mila om det hade varit till sin fördel? Svagt, nära på glocalnet reklam varning!

Ett stort tack till alla som hjälpte till, jag hoppas vi kan köra det här racet om några år igen, lättförtjänt inkomst år som detta då vi inte arrangerar någon stor tävling.

Dessutom känner jag att det är roligt att bidra med vårt engagemang till stockholms-

orienteringen.

Patric de Boussard

EN KORT TEXT FRÅN BANLÄGGAREN

Med ambitionen att alla banor skulle vara klara i oktober kändes det såklart lite bittert (och pinsamt) när den första snön började falla strax före jul, och jag inte alls var klar med banorna. Vi hade dock haft en träning under hösten med en preliminär bansträckning, så nog var jag nog kanske ganska säker på hur banorna eventuellt skulle gå.

Och så var det ju det där med snön... För inte smälte den bort på julafton som den brukar göra.

Men för att ta det från början så började förberedelserna redan för drygt ett år sen då jag lyckades lura med mig Uffe på en nattträning i Ågesta-skogen söderifrån, från Lissma-hållet. Uffe hade hand om banläggningen då, och det slutade med att vi "sprang" en kontrollplockningsbana som såg rätt svår ut som dag-bana... Hursomhelst valde vi då att rikta in oss på Gubbängen och Hö-

karängen istället eftersom det fanns en nyreviderad karta över det området. För vem vet: det kanske kommer lite snö i januari?

Som sagt, arbetet med banorna drog ut på tiden, men dan innan nyårsafton började jag och Bosse hänga ut markeringslappar vid kontrollpunkterna, och tre dagar senare var alla lappar ute i skogen (ja vi var inte ute i skogen hela tiden utan åkte hem och firade nyår och åkte lite skidor också).

Riktig provlöpning genomförde vi några dagar innan tävlingen, och det tog tid, och det var bara att inse att det var bra att inte banorna var så mycket längre än vad de var, och att kontrollen högst uppe på ena Högdalstoppen var slopad.

Största hotet tävlingsdagen var väl temperaturen: jag och Bosse började hänga ut reflestarvar och SI-enheter vid lunchtid, och det var väl ungefär -15°C då. Det blev hela tiden en avvägning mellan att bli klar så snabbt som möjligt och att inte bli svettig. Men det flöt på bra, och en välbehövlig kaffepaus mitt i gjorde susen. Men sen, att när allt var klart, ställa sig mot ett stekhet element i entren till Hökarängens skola var helt underbart!

Sen var det ju inte så mycket att göra under själva tävlingen. Förutom att



Herrarna passerar startpunkten. Foto: Fredrik Hedin

kvalitetssäkra markans utbud och invänta sista löpare i mål.

Starkt jobbat av provlöparna (Elin, Martina, Jonatan och Fredde S) och intagarna (Elin, Pelle B, Bosse, Jonatan och Fredde S).

Fredrik Hedin

SOFT:s barn- och ungdomsledarkonferens

Helgen 6-7 februari deltog jag i SOFT:s barn- och ungdomsledarkonferens på Krusenbergs herrgård i närheten av Sigtuna. Vi var nästan 100 deltagare från hela Sverige. Det var en givande helg med mycket information men även praktiska övningar och en helt sagolik middag. Vad sägs om?

Förrätt: löjromscheesecake med mango- och kräftsalsa

Huvudrätt: Sotad oxfilé med balsamico-sky och tapenadepotatis

Efterrätt: Chokladfondant med vaniljglass

Lördagen inleddes med att Karin Redelius, vice ordförande i RF, föreläste om Ledare för barn och ungdomar – idrottsrörelsens viktigaste uppgift. Sedan diskuterade vi "Är Zlatan-mentaliteten på väg in i orienteringen?" Det handlade om normer och värderingar. Bland annat mixade lag, årets vinnande orienteringsbild (en liten kille som står och kissar). Är det okej och hade det vara lika okej om det

varit en tjej???

Sedan ett intressant pass – särskilt ur Stockholmsperspektiv, när Lena Sundqvist, Tullinge SK och Göran Hellgren, OK Södertörn berättade om sina klubbars framgångar. Både var överens om att de tre viktigaste framgångsfaktorerna var: klubbstuga – kul träning – soppa. Då kändes det lite motigt eftersom vi inte har någon klubbstuga ... men kul och bra träning och någon typ av samling med eftersnack borde vi kunna få till även utan klubbstuga, eller hur?

Sedan var det dags att pröva på några kul övningar ute i parken med Peter Junevik som är ansvarig för SOFT:s grundtränarutbildning. Jag hoppas verkligen att några från klubben tar tillfället i akt och deltar i GTU-kursen helgen 12-14 mars i Haninge.

Söndag fanns 3 olika work shops, men man kunde bara välja 2. Tyvärr valde jag ORK-projektet om skolorientering

i Kristianstad. Det gav ingenting annat än att de hade samma erfarenhet som vi att det är svårt att få några nya även om ungarna tycker det är jättekul. Däremot var Från ledstång till vildmark med Lasse Greilert intressant. Min rumskompis från IFK Tumba tog "Äventyret i Bombmurkland" om ett nytt nybörjarmaterial. Det hade varit toppenbra, synd att jag inte valde det.

Mona Forslund

Kuriosa kring Stockholm Rogaining 2009

Delar av redaktionen var ute och surfade häromdagen och hittade följande text och bild på Team Rockrunners hemsida:

"Nu blev det ju inte så då vi inte hittade rätt på karta F. Kan ju säga att som erfarna orienterare att det inte var lätt för oss att hitta i Ågestaskogen. Tittar man på en originalkarta så kommer ni förstå när ni ser alla andra stigar som inte finns redovisade på den som vi hade tillhanda. Men det var ju lika för alla i alla fall."

Med en kommentar från Natt KM 2004 färskt i minne blir man lite fundersam:

"Jag tackar er alla för en trevlig natt tävling. Men ni får ta och träna lite natt nu inför kommande 10-mila."

Nu när det inte är så långt att åka för att träna i relevant terräng så tror jag att ni har stora möjligheter att göra ett mycket bra 10-mila 2005.

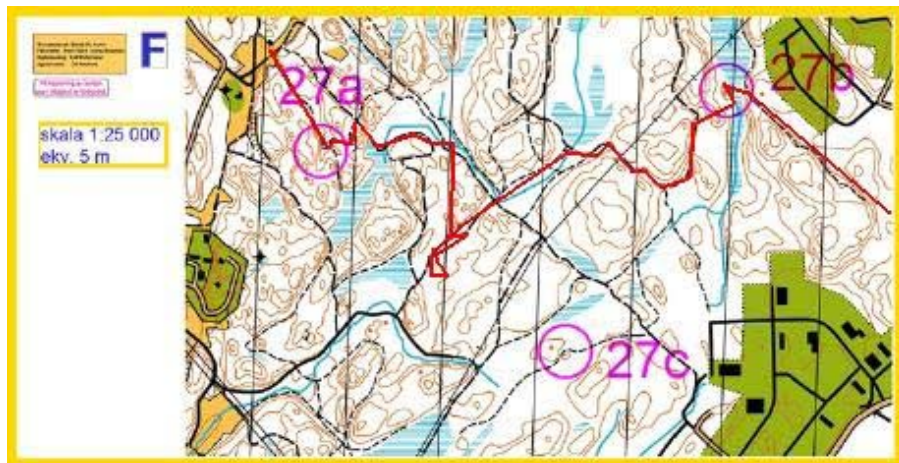
Bara ni inte bommar som ni gjorde i den

ganska enkla skogen i Ågesta.

Ska väl säga att även jag har ju en hel del träningstimmar i den skogen, men vem har inte det :)"

Är det verkligen samma person som skrivit båda texterna? Å andra sidan har det ju gått fem år mellan tillfällena, och minnet är väl det första som sviker människan.

Fredrik Hedin



Årsmötet och årsfesten 14 februari

ÅRSMÖTET

Liksom de senaste årens årsmöten bjöds det inte på någon dramatik utan alla punkter kunde bockas av. Som tidigare meddelats har tävlingslicensen höjts till 350:- för tävlande över 21 år. Inga motioner hade inkommit, och inga övriga frågor fanns.

Det blev en ändring i styrelsens sammansättning då Jonna valde att avstå omval som sekreterare, och ersätts av Göran Glanshed. Annars var det idel rutinerade som valde att sitta kvar på sina stolar.

Fredrik Hedin

...OCH ÅRSFESTEN

Lördagen den 13 mars hade vi vårt årsmöte med efterföljande årsfest i Kunska skolas lokaler vid Sockenplan.

Årsmötet genomfördes snabbt med Per Bengtsson som mötesordförande och Jan Svärd som sekreterare. Det blev omval på alla poster utom sekreterarsysslan där Göran Glanshed valdes in efter Jonna Rickard, som ska börja plugga.

Sedan minglade vi en stund, åt chips och drack bål och svarade på ett frågeformulär om tillståndet i klubben. Sedan var det dags att äta en härlig buffé, som Therese beställt från en cateringfirma i Älta. Allt var mycket gott och rikligt tilltaget, så många fick med sig rester hem.

Därefter var det dags för prisutdelning med presentkort från OL-specialisten och handdukar + Sverigelotter.

Mästartröjan dvs bäst resultat på 8 tävlingar under året: Nina de Boussard och Ulf Persson. Bästa familj på DM blev Fredrik och Christer Hedin.

Därefter pris till de 11 klubbmästarna. Tyvärr var endast fem på plats för att hämta sina priser. Det höll på att bli en fadäs, då även några klubbmästare från 2008 fanns kvar i dokumentet,

men Elin var uppmärksam. Hon hade inte vunnit natt-KM. Vi genomförde inte ens något natt-KM för damer!

De som fanns på plats var Nina de Boussard och Per Bengtsson med 2 KM var, Ulf Persson, Roland Persson och Patric de Boussard med varsitt KM.

Övriga klubbmästare: Pär Hedlund, Axel Simonsson, Frida Walan, Tomas Albinsson, Jonna Rickard och Per Knutes.

När alla var mätta och belåtna var det dags att gnugga geniknölarna och minnas. Med anledningen av klubbens 90-årsjubileum hade Gunnar Persson grävt i arkiven och ställde frågor på varje decennium.

Det var en lagtävling och det var inte alltid lätt att enas om svaren. Det var trevligt och lärorikt. Tack Gunnar!



Martina Forsberg och Therese Sjöberg dukar fram fika till årsmötet. Foto: Curt Balck

Vem som vann minns jag inte, men det var inte vårt lag även om vi var nära.

Sedan delade Mona ut Sverigelotter. Vi har ju beställt 3.000 lotter med klubbnamn som måste säljas. Eftersom vi inte höjt medlemsavgiften sedan 1985 är detta ett sätt att stärka klubbkassan. Tanken är att alla tar 20 lotter var dvs en kostnad på 500 kronor. Då får klubben 200 kr i provision och eftersom det är vinst på var 4:e lott bör man vinna minst 100 kr, men har man tur kan det bli mycket mer.

Elin och Martin Ahlström skrapade sina direkt och vann 300 kr så det blev ju bara en kostnad på 200 kr!

Mona Forslund

ÅRSFEST UR ETT ANNAT PERSPEKTIV

Som de flesta Enskedare så deltog jag på årsfesten. I år så var det 90 års jubileum därför så blev det två årsfester i rad, annars är de vartannat år.

Festen i år var som tidigare år rolig, vi fick god mat ifrån en cateringfirma och hade en rolig frågesport på slutet. Festen började direkt efter årsmötet och alla fick snacks innan maten var framdukad. När maten var dukad så fick alla börja ta mat, det fanns skinka, rostbiff, lax, pasta och potatissallad. Dricka fick man ta med egen. Efter maten så kom efterrätten som var glass, maräng, choklad och kolasås,

bananer och grädde, inte direkt en tårta att fira jubileumet med men det var gott så alla verkade nöjda. Sedan började leken, leken i år var en frågesport om IFK Enskedes historia. Vi delades in i fyra olika lag, i mitt lag var det jag, Erica, Ludvig, Christian och Rolle. Vi vann tyvärr inte men vi kom inte sist heller och vi fick lära oss mycket nytt om IFK Enskedes historia. Efter frågesporten var festen slut och folk började gå hem. Jag tycker att festen är en rolig sak i vår klubb och det var synd att inte några fler ungdomar

deltog. Jag ser fram emot nästa årsfest och självklart emot jubileumsfesten i september.

Niklas Wickander

IFK Enskede fyller 90 år den 10 september 2010.

År 1920 fanns det några grabbar som tyckte att idrottslivet i Enskede inte var tillfyllest eftersom det inte fanns någon idrottsklubb i Enskede utan man tävlade för andra klubbar i Stockholm.

Den 10 september 1920 samlades 7 st ynglingar på café Hvilan (som låg på en höjd mitt emot Sandsborgskyrkogården där tunnelbanestationen nu ligger) och där bildades IFK Enskede. Den första styrelsen bestod av ordförande, vice ordförande, sekreterare, vice sekreterare, kassör, vise kassör och tävlingssekreterare.

Det blev en god start för den nybildade föreningen för man hade utlyst detta möte. Det stod kö utanför lokalen för att man skulle få sin medlemsansökning godkänd av den nybildade styrelsen i den nya föreningen.

Den 20 dec. 1920 startades tidningen Enskedekamraten men den blev inte godkänd av Kungl. Majt förrän den 27 febr 1922. Tidningen kostade då att köpa 40 öre/st!!! Det var andra tider

det. Vad är det för penningvärde i dag???

1941 förlängdes tillståndet för tidningen Enskedekamraten!!!. Det senaste numret som jag har är från augusti 1954.

Allmän idrott, terränglöpning, cykel, skidor, backhoppning och orientering blev redan de första åren väletablerade med många framgångsrika resultat. Enskedekamraterna representerade Sverige i, landskamper, Nordiska Mästerskap, Världsmästerskap och Olympiska spel.

Bernard Britz kom exempelvis på 3:e plats i cykel på Olympiaden i Los Angeles 1932

Maud Sundberg deltog 1928 i OS i friidrott – sprinterdistans. Hon vann SM på 60 m med tiden 8,2.

Enskede-Jonsson var med och vann VM i lag cykel 1932.

Ja det finns många fler fantastiska resultat i olika grenar av Enskedekam-

rater under perioden 1920 – 1940.

EKOT dvs Enskede Kamraternas Orienterings Tidning startades i januari 1937.

I kommande nummer av Ekot kommer lite mer historik med fokus i första hand på orienteringsframgångar eller spektakulära händelser under alla år. I orientering inträffar det ju då och då inte bara framgångar utan också misslyckanden som med tiden blir roliga episoder.

Gunnar Persson

Hedersredaktör i Ekot
Styrelsemedlem sedan 1960.

Bowling 23 januari

Lördagen den 23 januari var det ett gäng unga medlemmar i Enskede som samlades vid Enskede-hallen för att spela bowling tillsammans med Skogsuffarnas ungdoms-sektion.

Efter en stillsam fördelning av banor blev det några stimmiga minuter när alla skulle hitta rätt skor, rätt bana och rätt klot, innan det var dags att försöka få ner första käglan.

För min del var det andra gången jag spelade bowling, och nu var det be-

tydligt behagligare miljö än en söndag eftermiddag i Heron City.

Alla verkade tycka att det var väldigt roligt att spela. Och det var spännande matcher på alla banor. De mest snabbspelande hann spela två serier eller mer under den timme vi hade banorna. Vi andra hann bara drygt en serie.

När poängen var sammanställda, krutröken skingrad och bowling-skorna inställda i hyllorna igen gick

de flesta och fikade i cafeterian.

Vi som var med: Alvin Pettersson och hans mormor Eva, Ludvig Sandahl, Niklas Wickander, Marcus och Fredrik Hedin, Curt och Gunnel, Martina, Mona och Therese.

Fredrik Hedin

Nya kläder?

Om du behöver nya kläder inför tävlingssäsongen är det bara att kontakta Bosse Hedlund för att göra en beställning. Tel 648 25 34.

KORTVASAN 26 FEBRUARI

Jag åkte den 30 kilometer långa Kortvasan den 26/2.

Jag kom upp till Dalarna från Stockholm på torsdagen, dagen innan.

Jag hade starttid 12:00, så det blev inte så jättetidig uppstigning, eftersom vi bodde i Transtrand, bara en knapp timme bort. Innan start var det nervöst, men inte jättenervöst. De första två kilometerna var det väldigt kuperat och köigt. Men det blev snabbt bättre. Till Hökberg tog det drygt en timme. Framme i Hökberg var det trångt, och den första biten mot Eldris var en utförsbacke som var nästan två kilometer lång. Till Eldris gick det fortare än till Hökberg. Jag var riktigt trött sista kilometerna, men sen var det bara nio kilometer kvar. Sista biten in till Mora var jobbig, men man fick nästan nya krafter när man såg att avståndet hela tiden minskade. Efter målgång var jag jättetrött, men det fanns någon återhämtingsdryck, så jag blev lite piggare. Jag hade tänkt hämta ut diplomerna också, men det var någonting fel med datorerna, så det fick jag göra senare. Bredvid målgången fanns det en Vasaloppsmässa där det var väldigt mycket folk. Där fanns det en restaurang, en massa olika saker att köpa och göra, en Stadiumaffär, och två gubbar som gjorde reklam för O-ringen i Närke. Det sista man behövde göra var att sätta sig på bussen mot duscharna, och efter att ha duschat, ta sina väskor och åka hem. Jag åkte tillsammans med min pappa och farfar. Min sluttid blev 03:13.

Ludvig Sandahl

TJEJVASAN 27 FEBRUARI

För tre år sedan åkte jag min första Tjejvasa. Upplevelsen av att åka i nysnö i startled elva var positivt trots att spåren var obefintliga och jag åkte hela vägen på helspänn beredd att kasta mig åt sidan om (eller snarare när) den framför mig ramla. Andra året startade jag i ett startled lite längre fram och det var mycket bättre spår. Det året åkte jag tre mil och undrade vart backarna skyltade med "brant backe" och med funktionärer som stoppade oss åkarna när för

många ramlat samtidigt tagit vägen. Nåja, det var ju inte gamla tider den här texten skulle handla om utan årets Tjejvasa så det är väl bäst att vi tar ett raskt skutt framåt i tiden till år 2010 och helgen vecka 8.

Efter en osedvanlig bilresa till Mora (tidigare år har vi tagit tåget), sedvanligt om än ovanligt kort köande för att hämta nummerlapparna styrde vi våra steg mot sporttältet. (Ni som inte varit på Vasaloppsveckan kan blunda och frammana bilden från senaste besöket i sporttältet på t ex 25manna så får ni en bra bild av trängseln.) Den osedvanliga trenden med korta köer höll dock i sig även i sporttältet så det kändes ju inte riktigt på riktigt. Jag menar, minst en kvart måste man ju få köa om det ska vara på riktigt.

Kvällen fortsatte med plikttrögen koldhydratladdning i form av bl.a. lasagne vid middagsbuffén. Kändes dock inte som samma uppoffring som vid lunchen då vi trots Gävle Bros utbud av extremt fina sallader och mackor valde pasta med köttfärsås. Tidig kväll för att vara pigga och alerta till lördagens race.

Lördagsmorgonen bjöd på någon minusgrad (tror vi - tänk på att inte sova på en bygdegård som saknar utomhustermometer) och ett relativt ymnigt snöfall. Med min första vasa i färskt minne la jag genast alla planer på en bra tid på hyllan med tanke på den dåliga spårkvaliteten som relativt varmt väder och snöfall brukar ge. En bussresa senare provade min moster och jag våra, av IFK Mora vallade, skidor och kunde konstatera att glidet var bra och även om fästet varit bättre tidigare år var det faktiskt också helt okej. Ytterligare lite väntan och sen var det min startgrupps tur. I år hade jag avancerat fram till startled fyra men där var det lika mycket trängsel som tidigare år och de lösa spåren försvann raskt i de första uppförsbackarna. Då jag som sagt gett upp mina, redan från början, rätt lösa planer på att jaga sekunder rättade jag helt enkelt in mig i ledet istället för att försöka åka förbi folk. En bit innan Hökberg hade jag på något mystiskt sätt hamnat bland dem som höll samma tempo som jag och då gick det att åka lite mer som man själv ville. När den värsta trängseln lagt sig visar

sig också spåren hålla riktigt bra nedåt även om de var sladdriga i sidled och jag hade bra glid. Synd bara att det inte riktigt gick att utnyttja eftersom de framför mig började saxa så fort det lutade uppför. Nåja, färden mot Mora löpte på rätt smärtfritt med blåbärssoppa, sportdryck och bullar. (Ni som inte upplevt detta kan föreställa er vätskekontrollen vid Lidingöloppet fast ta bort bananerna och lägga till en massa stavar och skidor.)

Efter målgång, oväntat sammanträffande med Göran Glanshed, dusch och pizza lyckades jag nätt och jämt hålla ögonen öppna tills damernas OS-tremil var avgjord. Stöp sedan i säng för att pigg och glad hoppa upp 04.00 för att skjutsa pappa till Sälenbussarna. Gjorde sen ett nytt inhop i sängen för att vid 07.00 skjutsa min moster till bilen som skulle ta henne hem till Umeå. Resten av dagen tillbringade jag i lugn och ro i bygdegården, väntandes på regelbundna sms-uppdateringar varje gång pappa passerade en kontrollstation i Öppet spår. Samtidigt som han passerade Hökberg började jag min fem minuters bilfärd ner till målet. Vanliga tidsberäkningar gäller dock inte under Vasaloppsveckan (även här kan ni tänka på t ex Lidingöloppet för att få en bra uppfattning om köerna). Ungefär samtidigt som pappa passerade Eldris (10 kilometers skidåkning från Hökberg) kom jag fram till målområdet. Trots bakhala skidor såg pappa vid målgång oväntat fräsch ut även stelheter hann komma under bilresan hem. Tillsammans med hans diplom låg en lapp med rubriken "Nu börjar Vasaloppet 2011" och då chansen finns att jag lär stå där på startlinjen igen nästa år är det kanske bäst att jag börja skidträningen redan till helgen. Vem vet om det kommer finnas någon snö nästa vinter?

Therese Sjöberg

Resultat

RESULTAT VASALOPPSVECKAN 2010

Vasaloppet	11808	Eduardo Marichal Miranda	12414	10:47:37
Öppet spår	14290	Hans-Erik Claesson		08:31:57
Öppet spår	13768	Jonatan Lindell		08:53:07
Öppet spår	10113	Eduardo Marichal Miranda		09:17:37
KortVasan	8407	Ludvig Sandahl		03:13:26
KortVasan	8406	Ola Svensson		03:13:26
KortVasan	8663	Göran Glanshed		02:55:30
HalvVasan	2476	Karin Hedlund		05:20:41
TjejVasan	2237	Gunilla Glanshed	1061	02:55:12
TjejVasan	3337	Therese Sjöberg	2800	03:17:26

MILA STOCKHOLM BY NIGHT 9 DECEMBER

Pöbel

1	Assar Hellström	OK Ravinen	45.08
107	Mats Larsson	IFK Enskede	1.07.40

MILA STOCKHOLM BY NIGHT 10 FEBRUARI

Pöbel

1	Assar Hellström	OK Ravinen	45.08
28	Mats Larsson	IFK Enskede	57.45
	Patric de Boussard	IFK Enskede	Ej start

MILA STOCKHOLM BY NIGHT (FINAL) 10 MARS

Pöbel 5900 m 57 startande

Namn	Klubb	Totalt	Etapptid	Etapp-plac	
1	Martin Olsson	Täby OK	46.44	45.50	6
4	Robert Wallsten	Leksands OK	48.24	42.36	1
12	Fredrik Hedin	IFK Enskede	51.45	45.57	7
	Patric de Boussard	IFK Enskede	-	Ej start	

Svar till julnötterna

Till slut kom det två svar på förra numrets jul-nötter. Flest rätta svar hade Gert Forsberg (13 poäng). Här kommer den rätta raden:

- 1a Jan Frödin och Lars Hjulström (Enskedes H21-lag
bestod av: Janne, Lars Bengtsson, Johan Balck och Göran
Hellgren
b Åva
- 2 Lasse Hjulström och Hugo Isgren
- 3 Röd
- 4 Pär Hedlund
- 5a Sofia Westerståhl
b Långbro 2003
c Malin Lindskog
- 6 Röd
- 7 Grön
- 8 Tommy Körberg med låten Stad i ljus
- 9 44 st
- 10a 21:a (Anna Svärd 2003)
b 2004

Flyttat?

Meddela Mats Larsson din
nya adress så snart som möjligt.
mats.larsson(a)agero.se

Tävlingsresa 13-14 maj

Vid planeringsdagen i november diskuterade vi Kristi Himmelfärdshelgen. Antingen Närkepaketet med 4 tävlingar i Kilsbergen eller Gästrikland/Dalarna med två tävlingar på vardera ställe. Eftersom O-ringen går i Närke i sommar känns det roligare med Gästrikland. Avståndet är ca 20 mil till båda.

Vi kommer dock bara att delta i Årsundas och Ockelbos tävlingar 13-14 maj och avstå från tävlingarna i Dalarna lördag-söndag.

Vi hoppas många vill följa med när det bara blir 2 dagar och en övernattnig. Då finns utrymme för andra aktiviteter också under helgen.

Första start är kl 11 så vi åker torsdag morgon och har sedan bokat logi för en natt på vandrarhemmet i Ockelbo. Där det finns plats för 24 personer. Visst kan vi väl fylla det?

Info om tävlingarna:

Årsundarundan medeldistans i den fina terrängen på och kring Hornberget.

Kuxaträffen förkortad långdistans,

Vägvisning från Ockelbo kyrka därifrån 8 km.

Curling söndag 28 mars

Ungdomskommittén har bokat instruktion och spel i Sundbybergs curlinghall söndagen den 28 mars kl 11-13. Kostnad 40 kr.

Eftersom vi bokat 2 banor (plats för 16 spelare) finns utrymme för övriga klubben.

Tävlingsprogram Stockholm våren 2010

9 april	Grymnatta / Sthlms Natt-DM	Väsby OK	Lång	Natt
11 april	SOLvarvet 2010	Skarpnäcks OL	Lång	
11 april	Rånässtafetten	Rånäs OK	Stafett	
13 april	Tiomilarepet	OK Älvsjö-Örby	Lång	Natt
17 april	Mörtsjödubbeln	Snättringe SK	Lång	
18 april	Mörtsjödubbeln	Skogsluffarnas OK	Medel	
24-25 april	Stigtomtstavlen	OK Hällen	Stafett	
24 april	Ravinträffen, medel ("För-NOC")	OK Ravinen Söders SOL Tyresö	Medel	
25 april	Söders SOL, lång ("För-NOC")	OK Ravinen Söders SOL Tyresö	Lång	
1-2 maj	10Mila	10Mila-föreningen	Stafett	
5 maj	DM Sprint Stockholm	Haninge SOK	Sprint	
8 maj	Roslagshelg	OK Roslagen	Lång	
9 maj	Roslagshelg	OK Roslagen	Medel	
19 maj	Stockholm City Cup - Etapp 1	OK Södertörn Sundbybergs IK	Sprint	
26 maj	Stockholm City Cup - Etapp 2	OK Södertörn Sundbybergs IK	Sprint	
2 juni	Stockholm City Cup - Etapp 3	OK Södertörn Sundbybergs IK	Sprint	

Fler tävlingar hittas i tävlingskalendern på klubben online/Eventor. Länkar finns på vår hemsida. Observera att ett flertal av vårens tävlingar är inställda eller uppskjutna pga den stora snömängden.

Träningsprogram för mars

För senaste och mest aktuell information i kalendern kontrollera alltid hemsidan.

Håll utkik efter natt-träningar under våren.

Hemsidan: www.ifkenskede.se

1	mån			
2	tis			
3	ons			
4	tors			
5	fre			
6	lör			
7	sön			
8	mån			
9	tis	18.00	Hökarängens skola	
10	ons			
11	tors	18.00	Enskede skola	
12	fre			
13	lör			
14	sön			
15	mån			
16	tis	18.00	Hökarängens skola	
17	ons			
18	tors	18.00	Enskede skola	
19	fre			
20	lör			
21	sön			
22	mån			
23	tis	18.00	Hökarängens skola	
24	ons			
25	tors	18.00	Enskede skola	
26	fre		Domarudden	Natträvarnas natt
27	lör			
28	sön	11.00	Sundbybergs curlinghall	Curling
29	mån			
30	tis			
31	ons			

Träningsprogram för april

För senaste och mest aktuell information i kalendern kontrollera alltid hemsidan.

Håll utkik efter natt-träningar under vintern.

Hemsidan: www.ifkenskede.se

1	tors			
2	fre			
3	lör			
4	sön			
5	mån		Gnesta	Klemmingekampen, lång
6	tis			
7	ons			
8	tors	18.00	Kärrtorps IP	Ol-träning
9	fre		Runbyskolan	Grymnatta, DM Natt 2010
10	lör		Järna	Kringelträffen, lång
11	sön		Rimbo Sadelmakartorp, Tungelsta	Rånässtafetten SOL-varvet, lång
12	mån			
13	tis		Lida friluftsgård	Tiomila-repet
14	ons			
15	tors	18.00	Kärrtorps IP	Ol-träning
16	fre			
17	lör		Balingsholm	Mörtsjödubbeln, lång
18	sön		Balingsholm	Mörtsjödubbeln, medel
19	mån			
20	tis			
21	ons			
22	tors	18.00	Kärrtorps IP	Ol-träning
23	fre			
24	lör		Knektbråtens gård Gålö havsbad	Stigtomta-kavlen OK Ravinen, medel
25	sön		Knektbråtens gård Gålö havsbad	Stigtomta-kavlen Söders SOL, lång
26	mån			
27	tis			
28	ons			
29	tors	18.00	Kärrtorps IP	Ol-träning, 10Mila-samling
30	fre			

Ekot nummer 2 2010...

...utkommer i början av maj och har därför manusstopp den 25 april.

Skicka det material du vill ha med till Fredrik Hedin. Kontaktinfo hittar du på föregående sida.