

I F K   E n s k e d e s   k l u b b t i d n i n g

# EKOT

---

Nummer 1   Mars 2001   Årgång 64



---

## Innehåll

Lars Bengtsson försvunnen

Ny redaktion på Ekot

Tiomilainformation

Rapporter från:

- Årsmötet
- Ungdomskommittéen
- Grönklitt
- Öppet spår

# IFK ENSKEDE 2001

Redaktion: Fredrik Hedin tel. 08 - 39 07 20  
Selebovägen 1, 2 tr fax. 08 - 10 07 75  
122 48 Enskede  
e-post: b94\_hel@b.kth.se

Josefin Andersson 604 92 26  
Mats Eriksson 648 77 51  
Sofie Ericsson 686 09 04  
Mona Forslund 712 24 15  
Hedersredaktör: Gunnar Persson 773 10 44

Internet: [www.ifkenskede.se](http://www.ifkenskede.se)

Telefon svarare: 08 - 39 43 69

Postgiro: 60 18 57 - 6

Medlemsavgift: 100 kr  
Familjeavgift: 250 kr  
Tävlingslicens: 150 kr (endast för medlem över 21 år)

## Styrelse

Ordförande Per Lindskog 659 32 67  
Sekreterare Christer Hedin 659 97 17  
Kassör Pär Hedlund 570 403 11  
Ledamöter Patric de Boussard 648 48 10  
Mona Forslund 712 24 15  
Bo Hedlund 648 25 34  
Suppleanter Mats Eriksson 648 77 51  
Gunnar Persson 773 10 44

## Revisorer

Ordinarie Gert Forsberg 742 16 26  
Stefan Sallstedt 33 53 89  
Suppleant Jan Frödin 777 41 74

## Funktionärer

Träning/tävling Patric de Boussard 648 48 10  
Arrangemang Bo Hedlund 648 25 34  
Ungdom Mona Forslund 712 24 15  
Information Mats Eriksson 648 77 51

Tävlingssekreterare Roland Persson 500 270 75  
Statistik Ulla Eriksson 648 77 51  
Medlemsregister Gunnar Åsell 649 53 65  
Utbildning Mona Forslund 712 24 15  
Klädförsäljning Bo Hedlund 648 25 34  
Kartansvarig Per Lindskog 659 32 67  
Kartförsäljning Bo Hedlund 648 25 34  
Elitkontakt Roland Persson 500 270 75  
Uttagning Ulf Persson 724 81 35  
Valberedning Fredrik Hedin 39 07 20

---

## Ledare

På årsmötet blev det en del förändringar i klubbens organisation. Bland annat så utsågs en ny EKOT-redaktion, lite nya ledamöter och suppleanter i styrelsen, samt en ny kassör. Jag tror att de flesta nog vet att Gunnar Persson under en längre tid gjort klart att han tänkt dra sig tillbaka som kassör. I höstas blev jag tillfrågad av valberedningen om att ta ansvaret för kassan, debet, kredit, budget, och allt det där. Efter några dagars eftertanke (låg bl.a. i jobb-bytar-tankar) bestämde jag mig för att tacka ja till detta ansvarsfulla jobb. När sen det formella beslutet togs på årsmötet så blev jag då klubbens kassör. Jag har inte riktigt funderat genom om det kommer att märkas att det byts kassör. Men en sak är säker alla räkningar skickas hädanefter till istället till denna adress.

Pär Hedlund  
Rödingstigen 25  
139 41 VÄRMDÖ

har ni några frågor ring eller maila gärna:

08-571 403 53

[hedlund@fornuddenib.se](mailto:hedlund@fornuddenib.se) eller  
[par.hedlund@marginalen.se](mailto:par.hedlund@marginalen.se) (ny mailadress till det nya jobbet)

Jag drar mig då tillbaka som, på senare år, enväldig EKOT-redaktion, redaktör. Det har bildats en ny redaktion bestående av 4 personer. Dessa är Fredrik Hedin, Josefine Andersson, Sofie Eriksson och Mats Eriksson och de kommer att göra både pappers-EKOT och Sajber-EKOT. De har redan haft sitt första möte och det är den nya redaktionen som ligger bakom detta nummer av EKOT. Vilket jag förmodar märks, och jag antar att alla märker att det är till det bättre, både innehållsmässigt och layoutmässigt. De har även lovat en uppryckning av Sajber-EKOT. Jag antar att de gör en egen liten presentation på annan plats i detta nummer.

Jag tackar härmed för mig som redaktör och kommer hädanefter då att ta hand om klubbens ekonomipapper istället för tidningspapper.

Pälle Hedlund

## Annons

En klassiker i ny tappning är tillbaka. Enskedehandduken finns nu i lager. Marinblå med texten "IFK Enskede" diskret broderat i vitt. Pris: 100:-

Ny säsong, inskaffa även ny tävlingsmundering. Kläderlager och försäljning:

Bo Hedlund  
Krokvägen 50  
122 62 ENSKEDE  
Telefon 648 25 34

---

## Ordföranden har ordet

Och så var det då ett nytt år, ett år med en helt ny redaktion för EKOT. Det känns ju spännande och jag önskar er lycka till. EKOT är ju verkligen ett kitt i klubben och jag vet att många längtar efter tillfällena när ett nytt nummer dyker upp. Samtidigt vill jag tacka den gamla redaktionen, där ju framförallt Pälle och Mona under många år gjort ett jättejobb och sett till att EKOT kunnat behålla sin centrala roll i klubben.

2001 har ju inletts på ett mycket tråkigt sett med tanke på Lasse Bengtssons försvinnande. Vi känner alla oro, förvirring och saknad och skulle vilja ge Lasses anhöriga allt stöd vi kan.

I övrigt rullar ju verksamheten nu igång på allvar, nu när Vasaloppet är

avklarat verkar ju vintern släppa sitt grepp. 17-18 mars åker vi till Åland, jag har väl mina farhågor att det kommer att finnas kvar en hel del snö, men det brukar ju bli lyckat ändå. Sen är det väl dags att börja springa kavlar inför vårens höjdpunkt 10-mila, jag förutsätter att vi försöker få ihop två herrlag (man vill ju springa själv också) och i varje fall ett damlag . Det vore ju kul om vi kunde ställa ett ungdomslag på fötter också, jag inser att jag måste ägna mej åt övertalning av lille sonen för att detta ska vara möjligt.

Med hopp om hög tränings- och tävlingsaktivitet under våren en hälsning från en nybliven H 50:a

*Pelle L*

### Annons

För att ni ska bli rena och fina efter orienteringstävlingarna i vår bör ni använda er av IFK Enskedes utmärkta och väldoftande duschtvål. Den passar ypperligt till Enskedes nygamla handduk.

Duschtvålen säljs i sex-pack och kostar 80:-. Det går även att köpa enstaka flaskor, dessa kostar 15:-/st. Lagret finns hos:

Christer Hedin  
Finska Gatan 11  
122 37 ENSKEDE  
Telefon 659 97 19

# Lasse Bengtsson är borta!

Jag har något mycket tråkigt att berätta. Jag tror nog de flesta har hört om detta tråkiga vid det här laget men jag tycker att det är på sin plats med en liten notis här i EKOT.

Vid tiotiden på måndagskvällen den 5 februari ringde Bosse mig och sa. Jag har en mycket tråkig nyhet. – Lasse Bengtsson är försvunnen. Han berättade lite kort att han blivit uppringd av Hasse Esselöv som berättat vad som hänt. Mycket chockad och förvånad, det här är ju liksom någonting som inte händer i verkligheten, ringde jag upp Hasse för att få höra lite mer. Han berättade då vad som hänt, om kvällen vid försvinnandet men även om vad som hänt under tiden därefter.

Onsdagen den 31 januari var Lasse på ishockeymatchen mellan Hammarby och Skellefteå på Hovet. Efter matchen begav han sig till Kvarnen med ett par kompisar. Någon gång mellan midnatt och 02.00 lämnade han Kvarnen för att bege sig hemåt. Han sågs bege sig i riktning mot Götgatan och det är det sista som setts eller hörts av honom. Det är okänt om, och i så fall med vilket färdmedel, han tagit sig mot hemmet. Men vi som känner honom väl tror att nattbussen är det i särklass troligaste alternativet. Det enda vi med säkerhet vet är att alla spår upphör vid Björns Trädgård.

Hasse berättade att det eventuellt skulle bli en skallgång under tisdagen. Jag ringde då Per, en av Lasses kompisar, som bekräftade att så troligtvis var fallet. Om vi från Enskede kunde komma med ett par personer så skulle denna skallgång garanterat bli av. Så vid tiotiden tisdag morgon träffades vi ca 20 personer vid Lasses lägenhet i Vårberg för att försöka kolla av områdena från nattbussen till lägenheten och däromkring. Det hade snöat ett par decimeter under helgen och varit uppemot 20 minusgrader så det kändes lite som att leta efter en nål i en höstack. Men samtidigt var det skönt att träffas och prata om vad som hänt. Det var också kul att se att så pass många kunde komma med så kort varsel. Jag pratade med Per vid halvelva tiden på måndagskvällen och först efter det börjades det ringa runt.

Från Enskede så var vi Bosse, Hugo, Kricke, Ove, Fredde S, Fredde H, Patric, Tomas och jag själv.

Efter denna skallgång så har "försvinnandet" uppmärksammats på följande sätt:

- En efterlysning i tidningen Everyday torsdagen 8/2
- Efterlysning upplagd på en hemsida. Adressen är <http://efterlysning.cjb.net> (Den finns även länkad från Enskedes hemsida).
- Ett inslag i Efterlyst, TV3, den 15/2
- En helsida i Expressen, den 16/2, "Idrottsman försvunnen"
- Ytterligare ett inslag i Efterlyst, den 22/2, intervju med Lasses kompis Anders.

Lasses anhöriga och nära kompisar, framför allt Catharina (Lasses mamma), Per, Li, Anders, Lotta m.fl. har gjort ett omfattande detektivarbete. Det är nämligen så illa att polisen gör ingenting i ett sådant här fall. Deras svar har varit "det finns ingen hotbild mot Lars", "det finns inga vittnesmål", m.fl. tvivelaktiga undanflykter.

Det är med andra ord de nära anhöriga som har gjort allt och polisen ingenting. Det har kollats med busschaufförer, sjukhus, satts upp lappar, gjorts hemsidor, mailinglistor, skallgångar, kontaktats tidningar, tv, mm, Det finns tyvärr inte ett spår och där är vi idag.

Just nu känns det mest hopplöst. Många tankar har farit runt i huvudet. Givetvis hoppas vi alla att det kommer att lösa sig på ett bra sätt.

Pälle

**Catharina hälsar så mycket och tackar för allt stöd och den fina uppslutningen vid skallgången.**

---

## Den nya redaktionen

Som ni kanske redan märkt så har Ekot fått en ny redaktion. För att detta ska märkas ordentligt har vi valt att försöka göra om hela tidningen, inte innehållsmässigt utan utformningen och utseendet. En annan orsak är att försöka integrera Ekot och dess internetutgåva, Syberekot, så att dessa liknar varandra. En tredje orsak är att det förhoppningsvis ska bli enklare att läsa och hitta i tidningen. Vår ambition är att de regelbundet återkommande sidorna ska ha en speciell plats i

tidningen. Vi kommer även att fortsätta den gamla traditionen att fråga om hjälp med reportage från t.ex. läger.

Nedan hittar ni en kort presentation av den nya redaktionen. Två av oss har varit med några år och två har inte varit med lika lång tid.

Mona kommer även i fortsättningen att figurera i kulisserna och hjälpa till med det mesta.



### Josefin Andersson

Favoritlåt: Under Träden  
Favoritresa: Ålandsresan  
Favoritställe: Bajamaja  
Favoritfilm: Being Karin Lindskog (Halikko -98)  
Favorit-klädesmärke: New Line  
Favoritmat: Mc10-Mila  
Favoritålder: H21



### Fredrik Hedin

Favoritlåt: OL-Munk  
Favoritresa: Gotland  
Favoritställe: Naturell  
Favoritfilm: Bosse & Christer goes America  
Favorit-klädesmärke: Kämpela  
Favoritmat: Vasaloppsbulle  
Favoritålder: D21



### Sofie Ericsson

Favoritlåt: Halikkolåten  
Favoritresa: Halikko  
Favoritställe: Toa-Lätt  
Favoritfilm: Being Karin Linskog (Halikko-98)  
Favorit-klädesmärke: Silva  
Favoritmat: Blåbärssoppa  
Favoritålder: H21



### Mats Eriksson

Favoritlåt: MunkOlle i skogen  
Favoritresa: Jukkola  
Favoritställe: Papplåda med säck (gärna svart)  
Favoritfilm: Den försvunna Höst-Öst-resan  
Favorit-klädes-märke: Craft  
Favoritmat: Saltgurka  
Favoritålder: D20

---

## Inomhusorientering i Enskede skola

Torsdagen den 8 februari och förberedelse inför kommande inomhus-ol. Banan under 100 m och med 7 kontroller. Stämpling med regnlybrickor. Startade gjorde 4 killar och 3 tjejer.

Återigen visade det sig att tjejerna var vassast. Vi har tidigare provat en ren stämplingsbana med stiftklämmor och även då var tjejer i topp

Resultat: (Lopp 2 var avgörande)

	Lopp 1	<b>Lopp 2</b>	Lopp 3(ej giltigt)
Anna Svärd	26.94	<b>25.41</b>	
Sara Thomsen	27.83	<b>28.83</b>	
Malin Sandgren	30.67	<b>29.05</b>	28.16
Tobbe Martinsson	34.96	<b>31.34</b>	
Anders Svärd	38.00	<b>31.42</b>	30.82
Christian Forsberg	36.08	<b>35.23</b>	
Jesper Karlsson	37.93	<b>36.03</b>	31.42

---

## Enskede vidare till finaltävlingar!!

Helgen 10-11 februari var det dags för "Inne-cupen HD12" i Hökarängsskolans gymnastiksal. Vi hade anmält ett lag och följande ingick i laget(minst en tjej/alt. kille): Malin Sandgren, Anders Svärd, Jesper Karlsson och Henrik Österman. Vi ingick i startgrupp 6 och skulle ha startat klockan 14 på lördagen, men tävlingen var rejält försenad, så det dröjde mer än en timme innan det var dags för första omgången. Gruppen bestod av 4 lag och vi skulle mötas i 4 omgångar. Banan bestod av 4 banalternativ och när de 4 omgångarna var genomförda hade varje löpare sprungit samtliga alternativ. Banan gick delvis i mörker och där fick ficklampa användas. Så blev det alltså äntligen tid för start och Malin skulle inleda omgång 1. Lite nervöst var det nog. Vår hejarklack var lika stor som deltagarna – Lasse(Henriks pappa), Carina(Malins mamma), Mona och jag. Malin hade lite svårigheter och kom in sist, men sedan plockade killarna och vi slutade 2:a. Lite vila och sedan omgång 2. Nu

var Malin blixtsnabb och kom in först. Vi lyckades hålla den platsen hela omgången ut. Totalt låg vi nu också 1:a med 7 poäng(en seger gav 4 p, 2:a 3 p, osv), följda av Rotebro på 6 poäng. 3:e omgången vår sämsta, vi blir 3:a. Inför sista omgången är det 3 klubbar på samma poäng. Ett lag skulle gå vidare till finaltävlingarna! Alltså var omgången helt avgörande. Vi gör vår bästa omgång, men blir ändå bara 2:a 29 sekunder efter 1:an. Besvikelse! Så nära! Arrangörerna Skarpnäck har redan innan flaggat för att vår omgång har bra tider(Vi hade hamnat i en tuff grupp). Det var nämligen så att även de två lag som hade de två bästa totaltiderna från lördagens tävling skulle gå vidare. Enskede hade bästa tiden!! Vi var alltså i FINALTÄVLINGEN! En munter hemresa till oroliga föräldrar. Vi var rejält försenade. Sedan var det bara att ladda för morgondagen. Jespers råd till Anders var "ät en ordentlig frukost"...

Resultat:

	Omg. 1				Omg. 2			
Snättringe SK lag 2	4.48	13.07	16.37	20.04	3.32	9.58	12.58	16.13
Rotebro IS lag 2	6.12	12.34	20.56	24.30	4.50	7.21	10.34	15.03
Södertörn mfl(utom tävl)	3.00	12.00	17.53	24.56	3.40	12.08	19.22	23.13
Enskede	7.17	10.27	16.31	20.22	2.50	6.31	10.38	14.48
	Omg. 3				Omg. 4			
Snättringe	2.47	9.15	11.50	14.26	3.30	8.21	11.25	13.54
Rotebro	4.05	6.27	9.30	13.63	2.25	6.05	9.21	12.08
Södert. Mfl	3.08			17.26	2.57	8.58		
Enskede	4.51	7.35	12.29	15.30	4.34	7.08	9.45	12.37

Enskedes tider för respektive bana:

Blå: 2.52(HÖ), 3.41(AS), 4.54(JK), 7.17(MS)

Röd: 3.01(HÖ), 3.10(AS), 4,07(JK), 4.34(MS)

Gul: 2.34(AS), 4.10(HÖ), 4.51(MS), 6.04(JK)

Vit: 2.37(JK), 2.41(AS), 2.50(MS), 3.50(HÖ)

Placering internt i Enskede:

MS 4:a, 4:a, 3:a, 3:a = 14

AS 2:a, 2:a, 1:a, 2:a = 7

JK 3:a, 3:a, 4:a, 1:a = 11

HÖ 1:a, 1:a, 2:a, 4:a = 8

Söndag och rundtur genom Enskede för att samla ihop laget. Henrik skulle komma direkt till Hökarängsskolan. Denna gång var det ingen väntan, utan vi hann precis bli klara när det var dags för start. Vi tillhörde 1:a grupp och skulle inleda. Det var 4 lag och 2 skulle gå vidare till själva finalomgången. Vi behöll samma startordning som på lördagen. Det var alltså Malin som var starter. Vi hamnade åter i tuffaste konkurrensen, 2.a gruppen var lättare(där hade vi gått vidare...) Vi kom sist i alla 4 omgångarna. Det riktiga flytet saknades...Anders råkade ta fel karta och fick återvända, Jesper missa att stämpla vid en och fick återvända.. Vi

slutade 5:a totalt, eftersom vi hade bästa tiden av de lag som inte kom till den slutliga finalen. Enskedes bästa resultat av de gånger vi deltagit i tävlingen! Laget gjorde verkligen en bra prestation och stämningen var på topp under hela tävlingen! Priserna(7 st) fick fördelas med hjälp av lotten. Jag tror alla blev nöjda med utfallen...Innan hemfärd höll vi på och letade efter Jespers försvunna tax(10 mm!). Jakten i den arrangerade skogen gav inget resultat! Avlämning av ett antal nöjda Enskedeiter vid hemadressen. Nästa år är det nya tag, eller hur Anders och Jesper(övriga faller för åldersträcket)?...

// Pelle B

Resultat – söndag:

	Omg. 1				Omg. 2			
Skarpnäck	2.25	6.25	8.30	10.50	2.16	5.29	7.35	10.08
Järfälla	2.31	6.16	9.56	12.31	3.19	6.01	10,19	12.42
Tureberg	2.14	4.40	7.38	11.39	2.43	4.53	7.37	11.27
Enskede	4.34	7.01	10.22	13.12	5.19	8.30	11.47	13.51
	Omg. 3				Omg. 4			
Skarpnäck	2.18	5.09	7.12	9.23	2.27	5.19	7.12	9.26
Järfälla	2.48	5.46	9.09	11.20	2.39	5.14	8.55	11.01
Tureberg	2.13	5.05	7.31	11.1	2.32	5.10	7.42	10.56
Enskede	3.43	6.41	10.03	12.40	5.48	7.44	10.43	13.15

Enskedes tider för respektive bana:

Blå: 2.32(HÖ), 3.11(AS), 3.22(JK), 4.34(MS)

Röd: 2.27(AS), 2.37(HÖ), 3.17(JK), 5.48(MS)

Gul: 1.56(AS), 2.04(HÖ), 3.23(JK), 3.43(MS)

Vit: 2.50(HÖ), 2.58(AS), 2.59(JK), 5.19(MS)

Placering internt i Enskede:

MS: 4:a, 4:a, 4:a, 4:a = 16

AS: 2:a, 1:a, 1:a, 2:a = 6

JK: 3:a, 3:a, 3:a, 3:a = 12

HÖ: 1:a, 2:a, 2:a, 1:a = 6



---

## Notiser

### Skärmjakten...

...börjar närma sig slutet. Ungdomar upp till 20 år samlar poäng vid varje träning under perioden 14 jan till 15 mars. Poängen får användas till klädinköp eller Ålandsresan. 19 ungdomar har poäng. För närvarande ligger Anna Svärd och Sara Thomsen i täten.

Resultat i nästa nummer av EKOT.

### Vinterserien

Söndagen den 4:e mars, Vasaloppssöndagen, arrangerade Enskede en etapp av Vinterserien. Det var en strålande vinterdag med sol och plusgrader. Nästan 80 personer kunde slita sig från tv-soffan och ge sig ut i skogen. Av dessa var dock endast fem från Enskede.

Ansvarig för arrangemanget var Christer H och banläggare var Fredrik H. De som hjälpte till på tävlingsdagen var: Mona, Ulla H, Bosse och Ove.

### Banläggnings-KM

För er som deltar i banläggnings-km är det dags att vässa pennorna och slipa kontrollritningsdonet för det börjar bli hög tid att lämna in kartan.

Sista inlämningsdatum är 31 mars och kartorna lämnas till Mona.

### Födelsedagar i mars och april

24 mars	Göte Åberg	70 år
25 april	Arne Andersson	80 år
29 april	Bertil Rydgren	60 år

### Natt-KM

Eventuellt kommer Natt-KM att arrangeras nu på våren som en ordentlig genomkörare inför Tiomila. Planerat datum är onsdagen den 18:e april. Men ingenting är säkert än, så kolla på hemsidan eller telefonsvaren för vidare besked. Fast det bästa är ju ändå att var med på tävlingar och träningar under våren, för det är ju det bästa sättet att skaffa information om kommande aktiviteter.

---

## Rapport från årsmötet den 14:e februari

Årsmötet genomfördes även i år en vardagskväll och i Enskede IK:s klubblokal vid Enskede Idrottsplats. Vi var ungefär 25 stycken som hade valt att komma och vara med och titta tillbaka vad som skett under 2000 samt ta beslut för verksamhetens inriktning 2001.

Verksamheten under 2000 fick godkänt av årsmötet. Ur verksamhets- och förvaltningsberättelserna finns en hel del intressant. Det kan exempelvis vara genomförande av stora tävlingsarrangemang som Tiomila och vår-tävlingen och det kan vara den omfattande och regelbundna Bingo-lottoförsäljningen. Dessa aktiviteter avspeglar sig då givetvis i en bra ekonomi. Året gav ett avsevärt bättre resultat i jämförelse mot den budget som bestämdes vid förra årsmötet.

Styrelsen för 2001 fick 2 större förändringar. För det första att Gunnar Persson efter 20 år avböjt återval som kassör. Årsmötet godkände valberedningens förslag att till ny kassör välja Pär Hedlund och även välja Gunnar till suppleant i styrelsen

efter Peter Albinsson som avböjt återval. Gunnar är ordförande i Tiomilaföreningen och styrelsen kan här få viktig direkt-information om vad som pågår. Den andra stora förändringen var att Patric de Bousard valdes in som ny ledamot efter Pär H.

Efter årsmötesförhandlingarna var det prisutdelning och kaffe med tillhörande bakverk. 10 klubbmästare fick handdukar och diplom och dessutom fick Ulf Persson och Bo Hedlund kläder för att de kämpat ihop 3 mästerskap var. Pris utdelades för Mästartröjan till Lena Alsheden och Ulf Persson som även fick ta hand om vandringspriset för högsta poängsumman av de två. Älgen fanns denna gång på plats och kunde utdelas till Bo och Pär Hedlund och Kilometertidscupens segrare Per Bengtsson och Mats Eriksson fick presentkort. Hela prisutdelningen genomfördes av vår ordförande som även själv fick pris för ett klubbmästerskap vilket säkert bidrog till den spontanitet och upprymdhet han tillförde utdelningen.

*Christer H*

### Flyttnytt

**Ulf Persson** flyttade till Farsta i December. Hans nya adress är:

Larsbodavägen 72, 7 tr  
123 41 FARSTA  
Telefon 724 81 35

**Carin Bergfeldt** har också flyttat. Ny adress är:

Mandelbrödsvägen 9  
128 69 SKÖNDAL  
Telefon 604 96 06

---

## Arrangörsinformation om Tiomila 28-29 April

Som vanligt finns det en hel del att göra inför och på årets tävling. Vi har ingen Markatjänst detta år så Tiomiladygnet bör bli betydligt lugnare. Tävligen kommer att gå vid Strängnäs nedlagda flygfält. Men innan dess ska följande göras:

- a) Kartplockning 17-18 april (tisdag+onsdag)
- b) Bygga kartplanket lördag 14 april (ny arbetsuppgift)

Kartplockningen kommer att ske i Telias matsal i Farsta. Den börjar vid 17.00, men Du får komma senare. 20 st personer behövs. Absolut inga förkunskaper behövs.

Byggnation av kartplank sker på TC. Samling hos Åke P kl 08.00. Ca 10-15 st behövs. Mycket lämplig uppgift för Tiomilalöpare. Viss kunskap om hammare och spik uppskattas. Datumet anpassat med hänsyn till tävlingsprogrammet, dvs det finns ingen tävling den dagen.

Jag vore JÄTTETACKSAM om Ni självmant anmäler Er – så slipper jag extraarbete. Anmälan via e-mail: [gert.forsberg@telia.com](mailto:gert.forsberg@telia.com) eller via telefon: 742 16 26. Senast 31 mars vill jag höra något från Er.

Till själva tävligen den 28-29 april kommer jag att konstruera ett arbetsschema för alla som var med ifjol plus de som jag anser ska vara med. Vill Du påverka mig på något sätt - så kontakta mig.

Eder slavdrivare - Gert Forsberg

### Bingolotto

BingoLotto fortsätter som vanligt med Mona Forslund som entusiastiskt pådrivare. Ta ditt ansvar och hjälp till att sälja. Fler än du tror spelar BingoLotto eller kan tänka sig köpa en lott för att stödja idrotten. Om du inte visste det så är BingoLotto den största inkomstkällan Enskede har vid sidan av Tiomila. I år kommer inte Tiomila att generera så mycket inkomster, så det vill till att sälja BingoLotter istället.

På med säljarkostymen och dra in pengar till föreningen!

### Tjejträffar

Vid tjejträff vid Hellasgården 4 mars bestämdes att göra några ”hemma hos träningar”. Första gången blir hemma hos Martina och Therese på Stallvägen i Tyresö. Lördagen den 31 mars kl 10.30 är alla tjejer båda unga och gamla välkomna!

---

## **UK-sidan**

Tävlingssäsongen närmar sig och snart är det dags för de första budkavlarna. Som vanligt siktar vi på att ställa upp med två herrlag och ett damlag på tiomila. För att detta ska vara möjligt krävs det att många är aktiva under vårsäsongen. Nedan finns en lista med de kavlar och nattävlingar som UK

rekommenderar. Förutom tävlingarna har vi planerat en träningsdag i Södermanlandsterräng lördagen den 7 april och en sista samling inför tiomila i Kärrtorp torsdagen den 26 april. Träningsdagen kommer troligen att arrangeras vid IFK Södertäljes klubbstuga Tveta.

### **Budkavlar:**

#### **Måsenstafetten, sön 25 mars.**

TC mellan Nyköping och Oxelösund. Banlängder:

H17	5*8km	D17	3*6km
H165	3*4.5km	D150	3*3.5km
H130	3*5.5km	Öppen	5-3.5-6km

#### **Rånäskaveln, sön 8 april**

Banlängder:

H17	10-10-5.7-5.7-10km	D17	5.8-5.8-5.8km
-----	--------------------	-----	---------------

#### **Stigtomtakaveln, fre 20-lör 21 april**

TC 10km från Jönåker. Övernattning kan ordnas i Perssons sommarstuga mellan Trosa och Nyköping. Banlängder:

H17	8.2-8.2-8.2km natt + 8.4-8.4-10.4km dag
D17	5.7-5.7-7.6km dag
H172	6.0-6.0km natt + 6.4-6.4km dag

I samband med Stigtomtakaveln finns också en individuell tävling i klassisk distans på söndagen 22 april.

### **Nattävlingar:**

Mälare, fre 23 mars

Täby, fre 30 mars

Västerås/Surahammar, 12 april

Natt-KM, ons 18 april (troligen)

---

## Grönklitt –01

Det var åter dags för ett träningsläger i Grönklitt inför Vasaloppet. På torsdagskvällen kom familjerna Hedlund (Bosse, Ove, Pälle, Karin, Johanna) och Persson (Rolle, Marianne, Uffe) upp och inkvarterade sig. De hann med ett förmiddagspass på fredagen innan Christer och Fredrik Hedin kom fram. Senare på kvällen kom Pelle och Lena Lindskog/Alsheden upp. När alla gått och lagt sig kom Christopher och jag fram. Vi hade fått bäddat på golvet framför öppna spisen hos Hedlunds och Hedins.

På lördagsmorgonen var det gröt och kaffe tidigt, tidigt. Va skönt att liftarna inte öppnade på ett tag!! Jag och Kricke lyckades låta bli det mycket

frestande (!?) Vasaloppskontraktet på 80-årsfesten. Telis och slalompremiär för vår del alltså. De andra hurtbullarna tränade både en och två gånger om dan. Enligt dem var spåren hårda och bra. Solen sken på oss alla i spår och backar men det blåste en del och det var ordentligt kallt. Lördagskvällen bjöd på tipsextra, underhållning av Johanna, kaffeochkakamys, popcorn och sällskapsspel. Vi höll oss kvar i Orsa under hela helgen fastän Patric ville att vi skulle komma över till Sälen där det var mycket roligare. En trevlig och mysig helg i fjällmiljö.

Av; Josefin Andersson

### Uppmaning

En ny medlemsmatrikel är på gång och det är tänkt att den ska innehålla e-postadresser och mobiltelefonnummer till alla som har detta tillgängligt. Därför uppmanas alla att skicka dessa uppgifter till Gunnar Åsell på en gång. Inte vänta och göra det imorgon utan nu direkt, utan dröjsmål.

e-post: [gunnar@asellco.se](mailto:gunnar@asellco.se)  
telefon: 649 53 65

### Inbjudan

På planeringsmötet i höstas diskuterade vi om en gemensam klubbresa till "Fin 5". Tävlingen går i trakterna kring Åbo, den 16/7 till 21/7. Finns det ett intresse bland ER medlemmar att åka till Fin 5 måste detta anmälas till Christopher / Josse. Senaste anmälningsdag är den 15/6. Vi behöver veta tidigare än så!  
För att vi ska gå vidare med planering krävs det att vi är ett gäng som skall åka.

Är du intresserad av en vecka i de Finska skogarna, kontakta Christopher / Josse på tel. 08-604 9226

---

## Öppet Spår 2001

Det var en kall februarimorgon. Klockan visade 07.06 och sex sömntörstande och frusna enskedingar närmade sig startlinjen för årets Öppet Spår. Termometern visade -25 grader. En vettig människa hade möjligen gått upp på morgonen och konstaterat att det var jättekallt och sedan krupit ner i sängen igen, men vi skulle alltså åka nittio kilometer i den bitande kylan. Hoppet stod till prognoserna som utlovade stigande temperatur under dagen.

Vi åkte iväg i en uppsplittrad trupp, eftersom det är svårt att hålla ihop på startgärdet framförallt i första backen. Undertecknad tog efter ett tag täten och drog ifrån de övriga, förmodligen mest beroende på fräckhet och osjyssta trängningar och inte på ett högre tempo.

Vid Smågan, efter 11 km, hade man fått upp ångan och tyckte att det började bli riktigt varmt. Det var alltså helt fel. I efterhand fick vi höra att det var -34 grader när vi passerade. Pelle gjorde alltså rätt när han gick in och värmde sig i en värmestuga där. Ove och Pälle värmde sig vid en liten majbrasa vilket också var bra. Självt åkte jag ensam vidare mot Mångsbodarna.

I utförslöparna efter Mångsbodarna var det många som fick förfrysningsskador i ansiktet, men lyckligtvis ingen av oss

från Enskede. I Risberg anslöt sig Petta till den tätklunga Pelle, Rolle och undertecknad hade bildat. Tyvärr var Pelle för sliten för att kunna hänga med utan halkade efter och till slut även bröt. I Oxberg beslöt sig Petta för att också kliva av p.g.a. astmaproblem i den kalla luften.

Den nybildade duon fortsatte att hålla samman till Hökberg, där det var dags för undertecknad att bli omplåstrad för skavsår på fötterna. Rolle fortsatte sedan i ensamt majestät de sista 19 kilometrarna in till Mora. Men han var ordentligt sliten efter den tunga resan och i Moraparken 1.5 km före mål lyckades jag åka ikapp och förbi honom.

Lite längre bak i ledet höll Ove och Pälle ihop hela loppet. Eftersom det var första gången för Ove så tog dom det lugnt och hade ingen brådska. Förmodligen berodde det på fler orsaker som vi kanske ska tala tyst om, men en av dom börjar på o och slutar på tränade. Fast det var nog samtliga av oss när det kommer till kritan.

Dagen efter var det dags för damerna att åka halva Vasaloppet. Lite varmare, lite kortare, men förmodligen lika trötta deltagare.

Nedskrivet av Fredrik H

### Resultat:

#### Öppet Spår

Fredrik Hedin	7.39.21
Roland Persson	7.41.30
Ove Hedlund	8.13.14
Pär Hedlund	8.13.15

#### Halv Vasan

Lena Alsheden	4.32.36
Marianne Persson	5.14.45

## Kilometertidscupen 2001

Nytt år, nya tävlingar och självklart en ny Kilometertidscup. Reglerna är desamma som utarbetades av Uffe till

förra säsongen. Så tävla flitigt under året och ta chansen att vinna utomordentligt fina priser.

<p style="text-align: center;"><b>Kval</b></p> <p>Kval 1: Strängnäs-Malmby 16:e April Kval 2: Gustavsbergs IF 6:e maj</p> <p>Minst en av kvaltävlingarna måste springas för att få vara med i cupen.</p> <p>Kilometertid1 = Medel av kvaltid1, kvaltid2 och subjektiv tid</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Åttondelsfinal</b></p> <p>Tävling: Dag-KM 13 maj</p> <p>De 16 med lägst kvot, åttondelstid/kilometertid1, går vidare till kvartsfinal. Övriga hamnar i B-gruppen.</p> <p>Kilometertid2 = Medel av kilometertid1 och åttondelstid</p>	<p style="text-align: center;"><b>B-Gruppen</b></p> <p>I B-gruppen gäller det att slå sin kilometertid så många gånger som möjligt och med så mycket som möjligt. Poäng kan fås vid åttondelsfinalen, kvartsfinalen och semifinalen. Alla tävlingarna behöver inte fullföljas, men poäng kan bara fås om man slår sin kilometertid.</p> <p>0-10 % bättre = 1 poäng 10-20 % bättre = 2 poäng &gt;20 % bättre = 3 poäng</p> <p>Löpare som slås ut ur A-gruppen får tillgodoräkna sig eventuella poäng från tidigare tävlingar.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Kvartsfinal</b></p> <p>Tävling: Inte klart</p> <p>De 8 med lägst kvot, kvartsfinaltid/kilometertid2, går vidare till semifinal. Övriga hamnar i B-gruppen.</p> <p>Kilometertid3 = Medel av kilometertid2 och kvartfinaltid</p>	<p>Alla löpare som har minst en kvaltid och som är utslagna ur A-gruppen går vidare till B-final. Den sammanlagda poängsumman tas med till finalen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Semifinal</b></p> <p>Tävling: Inte klart</p> <p>De 4 med lägst kvot, semifinaltid/kilometertid3, går vidare till final. Övriga hamnar i B-gruppen.</p> <p>Kilometertid4 = Medel av kilometertid3 och semifinaltid</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Final</b></p> <p>Tävling: Inte klart</p> <p>Den med lägst kvot, finaltid/kilometertid4 vinner finalen.</p>	<p style="text-align: center;"><b>B-final</b></p> <p>Finalpoäng: &gt;20 % sämre = -4 poäng 10-20 % sämre = -2 poäng 0-10 % sämre = 0 poäng 0-10 % bättre = 2 poäng 10-20 % bättre = 4 poäng &gt; 20 % bättre = 6 poäng</p> <p>Vinnare blir den med störst total poängsumma från B-grupp och B-final</p>

## Tävlingskalender för våren 2001

Här har ni ett urval av tävlingar som kommer att arrangeras nu under vår och försommar. Anmäl er direkt till Rolle eller skriv upp er i pärmen som finns med tävling och träning.

Arrangör		Tävlingsdag	Tävlingsplats	Anmäl senast
<b>Sundbyberg</b>		<b>Lörd 17 mars</b>	<b>Ursvik</b>	<b>5 mars</b>
<b>Mälare SOK</b>	<b>Natt</b>	<b>Fred 23 mars</b>	<b>Ekebyholmskolan</b>	<b>11 mars</b>
<b>Södertälje</b>		<b>Lörd 23 mars</b>	<b>E20 Väst Södertälje</b>	<b>11 mars</b>
<b>Måsenstafetten</b>		<b>Sönd 25 mars</b>	<b>Nyköping-Oxelösund</b>	<b>11 mars</b>
<b>Täby SOK</b>	<b>Natt</b>	<b>Fred 30 mars</b>	<b>Klassisk</b>	<b>18 mars</b>
<b>Mälarehöjden</b>	<b>Kort</b>	<b>Sönd 1 april</b>	<b>Kvickentorpsskolan</b>	<b>18 mars</b>
<b>Tiomilaträning</b>		<b>Lörd 7 april</b>	<b>Södertäljetrakten</b>	<b>25 mars</b>
<b>Tors ungdomstävling</b>		<b>Lörd 7 april</b>	<b>Kungsör</b>	<b>25 mars</b>
<b>Rånäskavlen</b>		<b>Sönd 8 april</b>	<b>Rånäs</b>	<b>25 mars</b>
<b>Kjula</b>		<b>Långfredag 13 april</b>	<b>Kjula</b>	<b>28 mars</b>
<b>Ärla</b>		<b>Påskdagen 15 april</b>	<b>Ärla</b>	<b>1 april</b>
<b>Strängnäs-Malmby</b>		<b>Annadag Påsk 16 april</b>	<b>12 km S Strängnäs</b>	<b>1 april</b>
<b>Tiomilarepet</b>		<b>Onsd 18 april</b>	<b>Kort</b>	<b>8 april</b>
<b>Stigtomtstavlen</b>		<b>Fred/Lörd 20/21 april</b>	<b>Jönåker</b>	<b>8 april</b>
<b>Nyköping</b>		<b>Sönd 22 april</b>	<b>Nävekvärn</b>	<b>8 april</b>
<b>Österåker</b>	<b>Kort</b>	<b>Sönd 22 april</b>	<b>Åkersberga</b>	<b>8 april</b>
<b>TIOMILA</b>		<b>Lörd/Sönd 28/29 april</b>	<b>Strängnäs/Mariefred</b>	<b>27 mars</b>
<b>Ravinen</b>		<b>Lörd 8 maj</b>	<b>Värmdö</b>	<b>22 april</b>
<b>Gustavsberg</b>		<b>Sönd 6 maj</b>	<b>Värmdö</b>	<b>22 april</b>
<b>Sthlm City Cup</b>		<b>Onsd 2/9/16/30 maj</b>	<b>Park OL</b>	<b>Sönd före</b>
<b>FEMDAGARS</b>		<b>22-27 juli</b>	<b>Märsta</b>	<b>25 mars</b>
<b>Jukola</b>		<b>Lörd/sönd 16/17 juni</b>	<b>Finland</b>	<b>12 maj</b>

**ANMÄL ER I GOD TID TILL TÄVLINGARNA!!**

Tävlingsanmälare

Roland Persson  
Mjölnartäppan 63  
136 53 HANINGE  
Telefon 500 270 75  
Fax 500 270 75  
E-post [roland.persson@mbox317.swipnet.se](mailto:roland.persson@mbox317.swipnet.se)



## Träningsprogram för April

### Information

Det kan ske förändringar i programmet, kontrollera därför med vår telefonsvarare för mer aktuell information. Tävlingsplatser för träningsorienteringarna med Telia och Ericsson kommer att meddelas på telefonsvararen.

**Telefonsvarare 39 43 69**

1	Sön		Kvickentorpsskolan	Tävling, kortdistans
2	Mån			
3	Tis			
4	Ons	16-18	Telia	
5	Tor	18	Kärrtorp	OL-träning
6	Fre			
7	Lör		Södermanland	Träningsläger
8	Sön		Rånäs / Krokek	Rånäskaveln / Kolmårdskaveln
9	Mån			
10	Tis			
11	Ons	16-18	Ericsson	
12	Tor		Västerås	Tävling, natt
13	Fre		Kjula	Tävling, dag
14	Lör			
15	Sön		Ärla	Tävling, kort
16	Mån		Strängnäs-Malmby	Tävling, dag
17	Tis			
18	Ons		IFK Enskede	Natt-KM?
19	Tor			
20	Fre		Nyköping	Stigtomt-kaveln
21	Lör		Nyköping	Stigtomt-kaveln
22	Sön		Nyköping	Tävling, dag
			Österåker	Tävling, kort
23	Mån			
24	Tis			
25	Ons	16-18	Ericsson	
26	Tor	18	Kärrtorp	OL-träning+tiomilainfo
27	Fre			
28	Lör		<b>Tiomila</b>	
29	Sön			
30	Mån			