

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 2 Maj 2001 Årgång 64



Innehåll

Lars Bengtsson bortgången

Rapporter från:

- Ålandslägret
- Vårtävlingar
- Tiomila

Kilometertidscupen

Fasta avdelningar: Ungdomsidan, Resultat, Mästartröjan, Träningsprogram

IFK ENSKEDE 2001

Redaktion: Fredrik Hedin tel. 08 - 18 54 55
c/o Hellberg fax. 08 - 10 07 75
Vallfartsvägen 6
126 48 Hägersten 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

Telefonsvarare: 08 - 39 43 69

Adressändringar skickas till: Gunnar Åsell, Riskvägen 13, 122 63 Enskede
gunnar@asellco.se

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 571 403 53
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 18 54 55

Inledningsord

En intensiv period med många tävlingar på helger och vardagar börjar nu närma sig sitt slut, men ännu återstår en hel del innan vårsäsongen är till sin ända. Framförallt kommer nu en hektisk klubbmästerskapsperiod, med fyra KM som ska avgöras inom en månad. Självklart kommer ni att kunna läsa om allt detta i nästa nummer som utkommer i slutet av juni.

I detta nummer, den nya redaktionens och årets andra, har vi ett stort reportage från vårens stora orienteringshändelse Tiomila. I övrigt

så innehåller Ekot fler reportage, resultat, inbjudningar, etc.. Vi i redaktionen hoppas att du som läsare ska vara nöjd med innehållet. Har du några synpunkter eller idéer på förbättringar, kontakta oss gärna. Det är bra att vi får veta vad ni tycker om klubbtidningen och hur vi kan utveckla den.

Slutligen går våra tankar till Lars Bengtsson och hans familj.

Redaktionen

Så håller vårsäsongen på att ta slut

Och så var ytterligare ett Tiomila avverkat. Det var kul att klubben kunde sätta fem lag på benen, det trodde i varje fall inte jag i vintras. Extra kul var det med två damlag, andralagets kämpainsats glädde särskilt. Vad avser herrlagen var ju insatsen den bästa på många år, bortsett från Kristoffers oturliga "Birklinare", men sånt händer. Nu kan vi se vidare mot avslutningen av vårsäsongen med KM, city-cup och Jukola som höjdpunkter. Låt oss försöka upprätthålla samma aktivitetsnivå som under tiden kring Tiomila under lite längre tid, det vore väl inte så dumt.

I övrigt är det dags att börja se fram mot Natti-Natti som ju i år är flyttat till

början av september. Tävlingsplats är ännu inte 100% bokad men mycket lutar åt Älvsjöskogen. Problemet är duschkapaciteten, vi får se hur det går. Vi tänkte också arrangera en tävling våren 2002, platsen torde bli Sandåkraskolan, Hugo är banläggare och tills vidare allt annat också. Vem skulle vara intresserad av att vara tävlingsledare? -Kandidater hör av sig till mej så får jag se hur jag ska kunna sovra bland alla intresserade.

Om jag ska avsluta med allvar så känns det viktigt att tänka på Lasse och hans bortgång, man vet aldrig vad som kan hända. Låt oss komma ihåg Lasse med glädje.

Hälsningar Pelle L

MANUSSTOPP

Manusstopp för nästa Ekot är den 20:e juni. Bidrag som inkommer efter detta datum publiceras inte förrän efter sommaren, då det fjärde numret av Ekot utkommer. Skicka det material du vill ska finnas med till Fredrik H, adress finns på föregående sida, eller lämna materialet till nån i redaktionen vid lämpligt tillfälle.

Till minne av Lars Bengtsson

Vår klubbkamrat och vän Lars Bengtsson har gått bort. Lasse kom till IFK Enskede i mitten på 80-talet från OK Älvsjö-Örby. Han gjorde sig med tiden känd som en duktig orienterare och en fin vän. Orienteringen var ett av Lasses största intressen och vi vet hur mycket sporten och vännerna inom klubben betydde för honom.

Det är alltid tråkigt att förlora en klubbkamrat. Men det känns extra svårt när det dessutom är en vän som flera av oss umgicks flitigt med även utanför sporten. Att Lasse bara fick bli 36 år gör det dessutom än mer svårt att förstå.

Mitt i mörkret finns det även positiva saker. Det är väldigt många, både inom vår klubb och på annat håll som engagerat sig i Lasses öde. Det känns bra att så pass många ställt upp och visat att man verkligen brytt sig om Lasse. Det är ju även ett bevis på hur omtyckt han var av många.

Det är lätt att finna positiva minnesbilder av Lasse – idrottsfantast, humorist, musikälskare, med ett stort socialt patos och som alltid hade ett vänligt ord över till andra. Den kanske allra första associationen man slås av är just att han var så oerhört snäll.

Samtidigt som vi saknar Lasse känner vi djupt med hans mamma Catharina, själv medlem i IFK Enskede.

Den Stunden

Ingen andlös sommarnattshimmel
når så långt in i evigheten,
ingen sjö, när dimmorna lättar,
speglar sådan stillhet
som den stunden --

då ensamhetens gränser plånas ut
och ögonen blir genomskinliga
och rösterna blir enkla som vindar
och ingenting mer är att gömma.
Hur kan jag nu vara rädd?
Jag mister dig aldrig.

Karin Boye, 1935

Hans Esselöv & Pär Hedlund

Ett varmt tack för de vackra blommorna och den omtanke ni visat mig under den svåra tid då Lars varit försvunnen.

Catharina

Inbjudningar till klubbmästerskap

DAG

Dag: Söndagen den 13 Maj
Tid: 10.00
Plats: Mälarö SOK's klubbstuga på Ekerö
Samling: 9.00 vid Sockenplan
Anmälan: Snarast

TERRANG

Dag: Torsdagen den 31 Maj
Tid: Starten går exakt 19.00
Plats: Hellasgården
Samling: 18.30 vid Hellasgården (inte Ravinens klubbstuga)
Anmälan: Till Patric de Boussard senast den 27 Maj
Övrigt: Utslagsgivande banor att vänta. Våtklut eller bad rekommenderas

KORT

Dag: Torsdagen den 7 Juni
Tid: Meddelas senare. Samarrangemang med Skogsluffarna
Plats: Se ovan
Samling: Se ovan
Anmälan: Till Rolle Person senast den 31 Maj
Övrigt: Som vanligt är det två korta heat med omstart

LENG

Dag: Söndagen den 10 Juni
Tid: Meddelas senare. Samarrangemang med Skogsluffarna
Plats: Se ovan
Samling: Se ovan
Anmälan: Till Rolle Persson senast den 3 Juni

GEK

Sällskapet Gamla Enskedekamrater

65 år

firas

Kristi Flygardag

24 maj

hos

Ceremonimästare

Åke Persson

Krokvägen 8

Enskede

Program:

11.00 Guidad promenad i Enskede

12.30 Sill o Nubbe och lite därtill

Ceremonier

Hederlig kamp på gammalt vis.

15.00 är vi klara med kroppen men inte i knoppen.

Du kan komma 11.00 eller 12.30 -fritt val

Anmälan senast den 21 maj till

Stormästare

Gunnar Persson

773 10 44

Vi räknar med full styrka.

Välkomna

Ungdomssidan

Ålandslägret

På Åland var det snöigt och kallt. Första dagen sprang vi en bana som var väldigt grenig annars var den bra. Vi spelade innebandy också. Båda dagarna åt vi på pizzeria Fantasia (en pizzarestaurang). Där fanns också dagens rätt – det var detta vi åt.

OK Tors ungdomstävling

Precis som för många andra mellansvenska orienteringsklubbar har OK Tors ungdomstävling blivit en tradition för oss i IFK Enskede att åka till. Tävlingen gick i år lördagen den 7 april vid ett friluftsområde någon mil väster om Eskilstuna. Vädret var gråmulet och det regnade under hela resan men sedan höll det upp under större delen av tävlingen och det var tur för vi hade inget vindskydd med oss.

En fotbollsturnering lockade Anders, Jesper och Marcus att stanna hemma och Jerker blev magsjuk på natten och fick också lämna återbud, så vi blev ett litet gäng som rymdes i två bilar - Pelle Bengtssons och Lasse Östermans.

10-MILA 28 april

Det var länge oklart hur det skulle bli med lag. Skulle vi få med Johan Lindskog, som var en mycket duktig orienterare och vann UP och Mästartröjan 1997 men sedan valt att satsa på bollsport? Hur var det med orken och lusten hos Jerker Eriksson som varit förkyld och dessutom gått och läst under våren? Och Jonna Rickard som hostat nästan hela våren och mest tränat som fotbollsmålsvakt? Och skulle det blir för svårt för våra nya ungdomar t ex Anna Svärd?

Nästa dag var vi uppe på ett berg och kollade på kartan. Sen var det en kavle. Vi delade in oss i lag sen skulle man springa till en kontroll och tillbaks och sen skulle man växla och så vidare. Sen åkte vi hem. På båten var det god mat. Anders Svärd

I Pelles bil åkte Anna Svärd, Sara Thomsen, Malin Sandgren och Jonna Rickard, som dock inte sprang själv pga förkylning utan i stället skuggade Malin. Anna sprang D14 för första gången och gjorde det bra. Hade dock oturen att stämpla fel vid 3:e kontrollen. Sara valde denna gång en U-bana och gjorde en miss men inte för att det var svårt utan mera ett slarvfel.

I Lasses bil åkte Henrik och Anders, mamma Viola och jag (Mona). Båda pojkarna Österman lyckades bra. Bäst gick det för Anders som blev 5:a i U3-klassen efter ett gäng från Dalarna. Så vår bil fick vänta på prisutdelningen men hade tur eftersom Anders klass fick sina priser i första omgången.

Vid kartplockningen tittade jag på banorna och såg då att vi inte behövde vara rädda för svårighetsgraden utan nu gällde det att få alla att vilja vara med och det lyckades!!

Anna kom till Strängnäs först och oroade sig lite för hur hon skulle veta vem Johan var och hur han såg ut. Precis då möter vi familjen Lindskog och Johan och Anna hinner bekanta sig med varandra medan vi väntar på Pelle och övriga två deltagare. De kommer punktligt kl 10.30 som avtalat och vi

lagledare (Pelle och Mona) delar ut nummerlappar, säkerhetsnålar och en del goda råd.

Kl 11.30 går starten och Johan är med i täten precis som förr men missar ettan - kommer till fel gaffel - växlar ändå bara 4 min efter som 92. Banan är 3,7 km och Johans tid är 26.59. Anna är jättepirrig men har inga problem med orienteringen. Hon är dock riktigt trött och får kämpa hårt på det långa upploppet, växlar som 128 (tid 30.26 banlängd 3,2 km). Jonna, på sträcka 3 har samma bana som Johan, missar inget men tappar lite i löpningen och växlar som 167 med tiden 44.45. Jerker, som fått den sista 6 km lång med röd svårighet, springer

fort och bra och kommer in på tiden 1:01:56. Lite bättre än beräknat och tappar bara 4 placeringar. Nästa år är både Johan och Jonna 17 år och får inte längre springa i ungdomslaget så det finns två platser att slåss om.

Ungdomarna blev livligt påhejade från två håll. Dels från ledarna Pelle och Mona ute bland publiken dels från personalen vid kartplanket. Under ungdomstävlingen jobbade följande föräldrar och ungdomar där: Jan, Elisabeth och Anders Svärd, Jörgen och Jesper Karlsson, Kjell, Sara och Fredrik Thomsen, Viola, Anders och Henrik Österman samt Gert, Ulrika och Christian Forsberg.

Tidigare placeringar och lag i ungdomsklassen på Tiomila

År	Plac	Lag
1992	105	Karin Lindskog - Gustav Lind - Elin Isgren - Maja Åsell - Malin Lindskog
1993	112	Maja - Jakob Liljedahl - Emanuel Hollstrand - Karin - David Liljedahl
1994	142	Oskar Lundberg - Therese Martinsson - Emanuel - Karin - Gustav Lind
1995	172	Oskar - Emanuel - Therese - Elsa Dahrmark - Jakob
1996	127	Oskar - Emanuel - Therese - Ulrika Forsberg - Jakob
1997	171	Johan Lindskog - Martina Forsberg - Jonna Rickard - Joakim Rickard - Therese
1998	-	Martin Wåhlander (felst) - Joakim - Jonna - Martina
1999	176	Ulf Bylund - Martina - Jerker Eriksson - Johan Lindskog
2000	-	deltog ej
2001	171	Johan Lindskog - Anna Svärd - Jonna Rickard - Jerker Eriksson

Och här kommer de i förra numret utlovade resultaten i Skärmjakten:

	Antal skärmar
Malin Sandgren	75
Jesper Karlsson	70
Anna Svärd	70
Anders Svärd	70
Therese Martinsson	65
Anders Österman	60
Henrik Österman	60
Martina Forsberg	55
Sara Thomsen	50
Joakim Rickard	40
Christian Forsberg	35
Jerker Eriksson	30
Marcus Carlberg	25
Tobias Martinsson	20
Jonna Rickard	10
Totalt	735

Antalet poäng = Kronor att användas till läger och inköp i klubbshopen.

Notiser

GRATTIS!

Den 19 mars föddes Linus Albinsson, son till Malin och Peter. Ekot ber att gratulera och samtidigt notera att han redan dryga två veckor efter födseln var med på träningsdagen i Södertälje. Det bådär gott inför framtiden.

FÖDELSEDAGAR I MAJ OCH JUNI

18 maj	Johan Mellqvist	30 år
2 juni	Per Lindskog	50 år
15 juni	Gert Forsberg	50 år

FLYTTNYTT

Fredrik Hedin har flyttat. Ny adress är:
c/o Hellberg
Vallfartsvägen 6, 1 tr
126 48 HÄGERSTEN
Telefon 18 54 55

NYA MEDLEMMAR

Vi har fått en del nyförvärv till klubben. Närmare presentationer kommer i nästa nummer av Ekot, men redan nu gör vi en kort introduktion. Följande tre personer kommer vi i framtiden att få se i Enskede-kläder:

- Lars Hjulström. Inflyttad till Söders höjder från Nynäshamn.
- Linus Albinsson. Nyfödd son till Malin & Peter Albinsson.
- Nina Andersson. Nyförvärv från Lidingö. Flickvän till Patric.

FEMDAGARS PÅ HEMMAPLAN

Som vanligt arrangerar vi en femdagars träningstävling i samarbete med Skogsluffarna i slutet av juni. Start kan ske mellan 17-19, men tisdag och onsdag från 14 respektive 16. Alla platser utom torsdagen är klara.

Passa på att få bra träning inför riktiga Femdagars som ju i år arrangeras nästan på hemmaplan. I Märsta för att vara mer exakt.

STOCKHOLM MARATON

I år ska vi vara funktionärer på Stockholm Marathon. Vi behöver ca. 20-25 stycken som ska arbeta under dagen. Kontakta Per Lindskog om du vill hjälpa till. Datum för evenemanget är 9 juni.

Bingolotto

Säsongen är över och startar igen sista veckan i augusti. Tack alla ni som sålt lotter. Vi har under våren fått in nästan 30.000 kronor genom att sälja 85 BingoLotter per vecka.

Vår högsta vinst denna säsong är en på 5.000 kr och några på 1.000 kr. Så till hösten borde det vara vår tur att få sälja en bil eller resa eller varför inte superchansen. Jag hoppas alla fortsätter att ställa upp med försäljningen av 3 lotter en vecka höst och vår.

Ett **särskilt tack** till följande medlemmar som köper/säljer varje vecka:

Sara Thomsen	7 lotter	Jerker Eriksson	2 lotter
Roland Persson	5 lotter	Curt Balck	2 lotter
Ulla Eriksson	4 lotter	Fam Österman	1 lott
Gösta Johansson	4 lotter	Fam Svärd	1 lott
Bertil Sandman	2 lotter	Bosse Hedlund	1 lott
Gunnar Persson	2 lotter	Hugo Isgren	1 lott

Ett stort tack också till mina arbetskamrater på Stockholmsidrottens Hus där jag säljer 15 lotter varje vecka och mina vattengympakompisar på reumatikerbadet samt personalen på SOFT.

Kanske har du också någon/några du kan sälja till regelbundet?? Tänk efter Det gäller dessutom att alltid ha lotter med sig.

Mona

PS Vi har också skraplotter "Färgfemman" som kan säljas hela sommaren.

Hör av dig!

ANNONS

Har tävlingsdräkten blivit sönderriven under våren? Köp nytt om du inte orkar laga revorna. Spring absolut inte i trasiga kläder.

Den elegant omgjorda klassikern "Enskedehandduken" finns fortfarande i lager. Marinblå med texten "IFK Enskede" diskret broderat i vitt. Ett måste för alla medlemmar. Pris: 100:-

För er som vill hålla er rena och väldoftande finns det duschtvål med Enskedes symbol på. Den passar ypperligt till den mycket eleganta och exklusiva Enskedehandduken.

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

Klädlager och försäljning:
Bo Hedlund
Krokvägen 50
122 62 ENSKEDE
Telefon 648 25 34

Duschtvålen finns hos:
Christer Hedin
Finska Gatan 11
122 37 ENSKEDE
Telefon 659 97 19

UK-sidan

Vi har deltagit i ett flertal kavlar under vårsäsongen. Resultaten har varit blandade, men det som varit extra roligt är att vi har haft två damlag i ett flertal tävlingar. Det är imponerande att en så liten klubb som IFK Enskede kan ställa upp med två herrlag, två damlag och ett ungdomslag på tiomila. Det var länge sedan vi kunde mönstra så många lag. Med 34 löpare på tiomila och många ungdomar som varit aktiva under vintern och våren ser det bra ut inför höstens stora samling 25-manna. Det återstår dock en stor budkavle som avslutning på vårsäsongen, nämligen Jukola.

Årets Jukola går i Jurva, bara fem mil ifrån Vasa på den finska västkusten. Tävlingen siktar på att slå alla tiders deltagarrekor med 1200 herrlag och 650 damlag. IFK Enskede har anmält

ett herrlag och ett damlag. Vi har boklat 12 platser på båten till Åbo, 7 herrlöpare, 4 damlöpare och en reserv. Från Åbo blir det en bussresa på några timmar upp mot Vasa. Tävlingen går av stapeln helgen den 16-17 juni. Den sena tidpunkten och nordliga breddgraden gör att det nästan inte kommer att bli mörkt under natten. Ingen av sträckorna räknas som natt!!

Det mesta talar för att det blir en trevlig tävling med fin terräng, se citat av Johan Balck nedan:

"En fartfylld tävling är att vänta. I herrkavlen spås ett rekordtempo på 5,5 minuter per kilometer i rätt glesbevuxna skogar, över myrar med hård botten – men med krävande sluttningsorientering där små missar kan bli avgörande."

Banlängder:

Sträcka	Herrar	Damer
1	11.7-11.9 km dag/skymning	6.4-6.6 km dag
2	11,9-12,2 km skymning	5.7-5.9 km dag
3	13.1-13.3 km skymning/dag	6.6-6.8 km dag
4	7.4-7.6 km dag	8.3-8.5 km dag
5	7.3-7.5 km dag	
6	9.8-10.0 km dag	
7	14.8-14.9 km dag	

Alla sträckor är gafflade och banlängderna innehåller 900m snitsel.

Intresseanmälan till Jukola bör ske snarast, namn och födelsedatum på alla deltagare måste skickas in senast 15 maj.

Vi vill också passa på att göra reklam för de KM som ska genomföras under våren:

Dag-KM 13 maj.

Terräng-KM 31 maj.

Kort-KM 7 juni.

Lång-KM 10 juni.

UK | Ulf + Patric

Ålandslägret 2001

Efter förra årets vårläger i Stavsjö var vi nu tillbaka på den djupa snöns ö, Åland. Uppslutningen till lägret var bra om man bortser från herrseniorsidan. Men SM-final i bandy, 25-årsfester och sjukdomar utgjorde alltför stora lockelser och hinder för att möjliggöra ett större deltagarantal.

Som vanligt i mars blåste det friska vindar, vilket gjorde att det gungade rejält. Ett flertal av enskedingarna blev illamående och toaletten blev välbesökt.

Vårt motell låg i utkanten av Mariehamn, med en kartlagd skog precis bredvid. Samma skog som vi snöpulsade i för två år sen. Första passet blev således på denna karta och i år var det för första gången nästan barmark, snötäcket var endast på sina ställen djupare än till fotknölnarna. Det visade sig att Uffe lyckats med banläggningen för de längre banorna, vissa kontrollpunkter var helt omöjliga att hitta. Särskilt en sankmark ute på ett hygge vållade oss stora bekymmer trots att vi sprang i samlad trupp dit. Patric hävdade att han hittade kärret, men därom tvistar fortfarande de lärde. Ungdomarna fick prova på en riktig vildmarksbana genom nästan obanad terräng.

Efter träningspasset följde dusch, bastu, mat på en lokal restaurang och vila i väntan på innebandyn, som vi inte behöver nämna mer än att fel lag vann. De som inte spelade innebandy ägnade sig åt trivselaktiviteter på hotellet istället. I år var konsertutbudet av Iron Maiden-coverband magert så det blev inget nattsuddande alls.

Söndag förmiddag och ett helt underbart vårvinterväder. Teknikpass ute på Lumparland för de äldre, medan ungdomssektionen höll till på samma karta som på lördagen.

För att alla skulle få öva upp tekniken startade vi inte gemensamt, men redan vid andra kontrollen hade en klunga bildats. På väg ut från samma kontroll hörde Rolle ett rop på hjälp: Mathias hade ramlat väldigt illa, så illa att benet var brutet. Patte, Rolle, Pelle och undertecknad lyckades bära honom några hundra meter genom skogen till en bil och körde honom till sjukhuset i Mariehamn för vård.

När alla kommit tillbaka från träningen var det lunch, och det största samtälämnet var nog Mathias olycka. Men det hindrade oss inte från att genomföra den numera klassiska gängbudkavlen. Tävlingsplatsen var samma som för två år sen, så det blev till att springa i samma långa, tunga uppforsbacke igen. Det segrande laget vann nog mest på jämnhet och tur än på skicklighet.

Lägret avslutades med att se på SM-finalen i bandy och ett besök på sjukhuset för att se hur Mathias mådde. Det gick absolut ingen nöd på honom just då, han hade också sett på finalen så frågan var vad som gjorde honom mest besviken: benbrottet eller den uteblivna SM-titeln?

Båtresan hem var inte lika vinglig som ditresan så de flesta kunde äta det som bjöds på smörgåsbordet och storhandla på Tax-freen (eller vad det heter numera).

Fredrik H

Resultat från gängbudkavlen:

Plac.	Total tid sträcka 1/4	Total tid sträcka 2/5	Total tid sträcka 3/mål
1	Fredrik Hedin 6.34 19.03	Jesper Karlsson 8.59 22.42	Therese Martinsson 14.23 27.50
2	Bo Hedlund 4.22 16.49	Magnus Carlberg 6.45 25.15	Patric de Bousard 12.09 28.18
3	Anna Svärd 5.29 20.19	Anders Svärd 7.38 25.55	Ulf Persson 13.20 28.32
4	Henrik Österman 11.45 25.03	Anders Österman 17.35 28.16	Linus Kajsajuntti 22.59 30.58
5	Christian Forsberg 2.26 20.22	Roland Persson 10.29 26.51	Rer Lindskog 16.11 32.15

Förutsättningar inför kavlen:

Tre löpare i varje lag. Varje löpare skulle springa två sträckor var i valfri ordning, totalt sex sträckor. De äldsta löparna skulle på de två sträckorna ta totalt tre kontroller, medan de yngre hade två kontroller var att besöka. De tider som anges i tabellen är den totala växlingstiden. Sträcktiderna får den som orkar och vill veta räkna ut själv.

Korta rapporter från vårens kavlar och träningsdagen

MESENSTAFETTEN

En 171:a respektive en 17:e plats. Så kan man kort sammanfatta årets Måsenstafett för Enskedes vidkommande. Det var en solig och ganska varm motorbana tävlingen tilldrog sig på. Enskede hade ett seniorlag och ett gubblag. Patric var seniorlagets frontfigur och rev loss i starten. Han låg bra med vid den trevliga varningskontrollen även om han var rätt utmattad. Ove och jag gjorde ganska stabila lopp trots att åtminstone jag var uselt tränad. Fredde tappade en del mot vad han borde kunnat göra (ryktet säger att han mörkade sin tiomilaform) och en måttligt stressad Magnus Elwin kunde sätta punkt för en tämligen medelmåttig insats av laget. Fast vi var väl kanske mest där för att få lite kavlekilometer i benen. De äldre gjorde en förhållandevis lite bättre insats och landade någonstans mitt i fältet genom en överlag godkänd insats. Bästa enskeding för dagen var kanske Nina, hon placerade sig på en andraplats bland de direktstartande i Öppen 3.

Det här var för övrigt dagen då jag lyckades skaffa mig min härliga inflammation i hälsenan. Otränad som jag var åkte jag hem och spelade ett par timmar innebandy på kvällen. Där fick man lära sig ännu ett misstag man säkerligen kommer göra om.

Redaktionen lyckades dokumentera förloppet genom ett antal bilder som finns att betrakta på <http://www.ifkenskede.se/maseno1.html>

Mats

RENASKAVLEN

Tre lag var anmälda: herr- och damseniorer och ett lag med äldre gentleman. Alla tre kom till start. I H17-klassen började det bra på de första två sträckorna, sedan gick det lite sämre innan det ånyo blev lite mer fart på sista sträckan. Damerna hade jämnhög fart hela vägen, liksom det äldre gardet i H50+. Blött, kallt och allmänt trist väder gjorde det hela till en ganska medioker tillställning. Så det var skönt att sätta sig i bilen och sova.

En viktig sak att klaga på dock: avståndet mellan parkeringen och TC. Det var inte en kilometer som det stod i inbjudan. Snarare tre. Och vi som för en gångs skull var ute i god tid till starten fick jättebråttom trots allt. Patte hann inte ens gå på muggen innan start.

Fredrik H

STIGTOMTAKAVLEN

Till årets upplaga av Stigtomtakavlen hade vi anmält rekordmånga lag: två herr- och damlag och ett gubblag. Men på grund av många frånfallen av både seniorer och äldre blev det till slut inget lag för äldre gentlemanen.

Tävlingen började inte bra på fredagskvällen. Herrarnas förstalag gjorde genomgående sämre ifrån sig än väntat, och andralaget stämplade fel på andrasträckan. På lördagen fortsatte det med mycket blandade framgångar. Kricke och Patric sprang mycket bra, medan undertecknad fortsatte den inslagna trenden sedan tidigare och tappade tid. Andralagets manskap sprang alla öppna banor istället för att vänta på omstarten mycket senare på dagen.

Damerna fick en ordentlig genomkörare inför Tiomila. För att citera Sofie vid näst sista kontrollen: "Jag ska aldrig mer springa orientering!!!", kan ni förstå att det även bland damerna var blandade framgångar. Hursomhelst så gjorde alla en bra insats trots att inga lagerkransar blev vunna.

Fredrik H

TRÄNINGSDAGEN DEN 7 APRIL I SÖDERTÄLJE

Vi var ett gäng Enskedeiter som kom till IFK Södertäljes klubbstuga lördagen den 7 april. Två träningspass med karta och lunch emellan var schemat för dagen. Enligt hörsågen var "skärmarna" mycket annorlunda och ibland obefintliga. Exempelvis hade Bosse och Gert hängt ut strumpor och delar av djurskelett som substitut för skärmar.

Marianne m.fl. hade fixat en supergod pastasallad till lunch och bullar till kaffet.

Vädret var ganska kallt och lite regnigt. Hur det såg ut i skogen vet jag inte eftersom jag var förkyld och roade mig med att tillsammans med Emmy fånga in en boll som hamnat i vattnet. Emmys lillebror och klubbens färsking var också med men han sov mest och blev beundrad av oss andra.

Kort sagt – en trevlig dag.

Josefin

Natt-KM

Det här var mitt första Natt-KM på väldigt väldigt länge... sist jag sprang Natt-KM var även David Liljedahl med... vilket säger en del. Det var länge en fråga om vi skulle bli 10 herrar i seniorklassen, men Fredrik Hedin såg till att spoliera det genom att åka bort och äta tårta istället för att ställa upp. Nåja. Det här handlade ju faktiskt inte om mästartröjspoäng, utan om den åtråvärda positionen som klubbmästare i nattorientering. Plus den eventuella risken med att lyckas, dvs få en lång och jobbig nattsträcka på tiomila.

Årets Natt-KM hölls vid Linneaberg och 12 tappra löpare ställde upp. Katarina Rundström gjorde sin debut som tidtagare på ett förträffligt sätt. Den numera välkände Lennart Stenberg hade lagt banorna. Och det var inte alltför enkelt om ni frågar mig. Men

man kanske inte ska fråga den som springer nattorientering med fem års mellanrum å andra sidan. Tur nog fick jag starta först och fick lite nödvändig häng. Eller lite och lite. Nåja. Jag var ju kanske inte med i täten ändå.

I "gubbklassen" vann Pelle L, tydligen efter mycket stor dramatik. De var tydligen en mer eller mindre sammansatt klunga ett tag. Vad som hände sedan vet jag inte riktigt men det var bara Per som fullföljde. Så det kanske inte var så stor dramatik ändå.

Patric vann seniorklassen. Han sprang helt sonika ikapp Pelle F och hängde honom hela loppet. Om jag nu uppfattade det rätt. Men det såg i alla fall ut så när de svischade förbi mig där ute i mörkret. Må Patric slita mig i bitar om jag har fel.

Mats

Resultat:

Plac.	H 21	Tid
1	Patric de Boussard	55.11
2	Pelle Forsberg	56.06
3	Ove Hedlund	66.44
4	Ulf Persson	72.40
5	Lars Hjulström	74.53
6	Mats Eriksson	77.47
7	Jonatan Lindell	90.56
8	Peter Albinsson	93.47
	Pär Hedlund	Utg.

	H 40	
1	Per Lindskog	72.48
	Roland Persson	Utg.
	Gunnar Åsell	Utg.

Banläggare
Lennart Stenberg

Tidtagare
Katarina Rundström

Tiomila 2001

Platsen var Strängnäs, Malmbys gamla flygfält. Datum för den stora händelsen var 28-29 april. På lördagen var vädret lika bra som förra året, dock ej lika varmt. På eftermiddagen började det blåsa en riktigt kall vind och framåt söndag morgon kom det även små korta skurar med regn.

Allting var väldigt centralt, nära till markan, Intersport-tältet och 200 meter till duschen (men det kändes som flera kilometer). Sevårdheterna för allmänheten var ett par stridsvagnar som barnen uppskattade mycket mer än vi äldre barn, förutom några väldigt gamla barn, men dom tyckte det var för pinsamt att börja klättra omkring på vagnarna.

Nytt för 10-mila var förstås den härliga bastun, mycket populär bland löparna särskilt som vädret blev sämre och sämre under helgen.

Vår uppgift för i år var endast att ta hand om kartplanket och starterna och vissa förvirrade löpare som inte fattat att utgången var åt andra hållet!! Kvällen och natten flöt på i ett lugnt tempo om man jämför med förra året. Det verkar som om fler och fler löpare inser att man inte vinner någonting vid kartöverlämningen, utan att det är bättre att inte hetsa när man ska få tag i sin karta. Undantag fanns självklart för att bekräfta den teorin. Men rent allmänt så var det mycket färre feltagningar av kartor i år än tidigare.

Enskede ställde upp med ett ungdomslag, två damlag och två herrlag. Vem trodde det under vinterträningen? Det är väldigt starkt att få runt så många lag med tanke på att vi är en liten klubb, men samtidigt har vi en del frånvaro i framförallt herrlagen. I år blev det inte heller några sena avhopp, vilket gjorde att alla löpare kunde förbereda sig ordentligt de sista dagarna.

Den slutgiltiga resultatlistan bör ha kommit till nästa Ekot, som utkommer i mitten av juni. Men en kort sammanfattning av den preliminära listan ger att ungdomslaget slutade 171:a, damlag 1 241:a, damlag 2 292:a, herrlag 1 felst. och herrlag 2 285:a.

Om man en stund bortser från den lilla felstämplingsfadäsen och istället jämför sluttiden för herrarnas förstalag med den preliminära resultatlistan på internet, ser man att laget hade kommit 166.

På de efterföljande sidorna kan ni läsa löparnas egna berättelser om hur de upplevde årets Tiomila. Tyvärr var det några bidrag som försvann under helgen. Förmodligen var det en elak person som stal dom, någon annan förklaring kan vi inte komma på.

Avslutningsvis kan vi notera att lagledaren för herrlagen inte riktigt hade koll på vem som var vem under nummerlappsutdelningen och vad respektive person hette i förnamn.

Redaktionen

Som vanligt har redaktionen fått tag på en massa exklusiva bilder från årets Tiomila. Dessa finns att beskåda på internet. Adressen är:

<http://www.ifkenskede.se/tiomila01.html>

Johan Lindskog

Lag: Ungdom

Sträcka: 1

Formen: Inte alls bra

Loppet/terrängen: Missade första. Kom till fel gaffel, sen flöt det hyfsat om man ser till hur mycket jag sprungit.

Therese Martinsson

Lag: Dam 1

Sträcka: 1

Formen: Hm... Har jag någon över huvud taget? Njae, halvokej.

Loppet/terrängen: Hjälp, hjälp, vad gör lilla jag på startgärdet på 10-mila? Nåja, när startskottet gick var det ju inte mycket annat att göra än att rätta in sig i ledet

och springa. På något mirakulöst sätt hittade jag bara mina gafflingar. Lite bättre närvaro på intervall och tempoträningarna i vintras hade dock inte skadat då det gick lite väl långsamt ibland. Farten blev ju inte heller bättre av årets upplopp.

Karin Lindskog

Lag: Dam 1

Sträcka: 2

Formen: Kom bort i pappershanteringen, även så loppet/terrängen... Förlåt.

Martina Forsberg

Lag: Dam 1

Sträcka: 3

Formen: G-

Loppet/terrängen: Karin kom i mål, jag gick ut, sprang och kom också i mål! Det

gick långsamt för det var blött och risigt. Tog helt slut på transportsträckorna och på upploppet. Men det var roligt.

Elin Isgren

Lag: Dam 1

Sträcka: 4

Formen: Ordet låter bekant...

Loppet/terrängen: Jag kom ihåg 10-mila i år, men oj, oj, oj vad var det som hände? Efter att inte ha tränat seriöst på över två år känns det som en utmaning att gå till bussen om det är uppförsbacke, sedan kan ni själva gissa hur bra det går att springa sex km OL. Missade i och för sig inte särskilt mycket, ca 5 min sammanlagt vilket jag inte längre räknar som mycket.

Men jösses vad trögt det gick att springa. Reflektionerna efter loppet kan nog sammanfattas med att:

- Det är roligare att springa om man har tränat
- Jag hatar hyggen...
- Jag hatar kärr...
- Jag hatar ris... (Pasta då?/red.)
- Jag hatar långa upplopp...

Men trots allt så är det faktiskt ganska roligt med orientering.

Nina Andersson

Lag: Dam 1

Sträcka: sista (alltså 5)

Formen: Inte den bästa

Loppet/terrängen: Det var ett av de roligaste loppen på väldigt länge. Det var

fint i skogen och det gick att springa på hela tiden, samtidigt som man orienterade som bäst (emellanåt). Efter varvningen missade jag tyvärr lite mycket, men kom i mål bara tre minuter efter min idealtid.

Emma Andersson

Lag: Dam 2

Sträcka: 1

Formen: Har tränat som Nya Zeeländsk vallhund några månader...

Loppet/terrängen: Kom tyvärr aldrig in till pappershanteringen.

Lena Alsheden

Lag: Dam 2

Sträcka: 2

Formen: Kom bort i pappershanteringen, även så loppet/terrängen... Förlåt.

Sofie Ericsson

Lag: Dam 2

Sträcka: 3

Formen: ?

Loppet/terrängen: Känner mig oerhört nöjd om man jämför med Stigtomta då jag var ute i två timmar på kortare bana. Inte så mycket orientering eftersom det var

stigit mellan kontrollerna efter tidigare löpare, bara att leka spårhund. Passade mig eftersom jag inte kan orientera... Trots karträning i sängen på morgonen. Konditionen kunde ha varit bättre, mycket bättre. Det som inte dödar, härdar.

Josefin Andersson

Lag: Dam 2

Sträcka: 4

Formen: Ganska pigg, förutom lite ont i halsen.

Loppet/terrängen: Fick inte min obligatoriska stretching innan start, det kändes i benen. Missade tvåan totalt,

sedan var det bara att ställa in kompassen och ta ett spår åt rätt håll. Troligen mitt bästa lopp hittills, fastän det var blött och stenigt. Höll min idealtid på 70 min exakt. Det berodde nog på mina nyinförskaffade racerdojor!

Katarina Rundström

Lag: Dam 2

Sträcka: sista (alltså 5)

Formen: På uppåtgående

Loppet/terrängen: Allting är relativt. Man måste jämföra. Den här gången fanns målet och duschen kvar när jag hittat alla kontrollerna, jag var inte ens sist! Inte

särskilt trött heller, men så blir det när man måste stanna och kolla var man är var tionde meter. Då har man kraft nog att belöna den uppoffrande publiken (fantastiska klubbkamrater) med att ta en på spurten.

Ulf Persson

Lag: Herr 1

Sträcka: 1

Formen: Inte riktigt på topp, varken orienteringsmässigt eller löpmässigt.

Loppet/terrängen: Inga missar så länge det var ljust. Låg säkert med bland de 100 bästa fram till 6:e kontrollen som jag missade med ca 3-4 min. Kom till fel gaffel vid kontroll 9 och tappade ytterligare

några minuter. Jag försökte ta mig fram genom den stora klungan, men det var svårt att springa om när det bildades led mellan de gemensamma kontrollerna. Jag är inte helt nöjd med loppet p.g.a. missarna, men löpningen fungerade bra och det var inte alltför jobbigt att springa 11.5 km.

Pälle "Blixten" Hedlund

Lag: Herr 1

Sträcka: 2

Formen: (Innan) Djävligt stabil, inte så snabb men säker. Sprang fyra gånger förra veckan så nu är jag vältränad. Har köpt ny pannlampsssele också.

Formen: (Efter) Djävligt stabil, inte så snabb men supersäker.

Loppet/terrängen: Loppet: Gick rätt hela banan och hade ett mycket bra

samarbete med Rickard Olsson i Lidingö. Kom ihop med honom vid tvåan sen sprang vi och kollade kodsiffror och bevakade varandra. Vi gick i stort sett rätt hela vägen. Lade kanske 1 minut i någon felgafflingsmiss. På väg mot tredje sista tappade jag klungan framför och var plötsligt helt solo. Klungan bakom tog tydligen högervägvalet. Gick nästan in mot kontrollen och fick den spik samtidigt som

klungan kom från höger. Stack ifrån Rickard med ett par sekunder på spurten.

Terrängen: Fint totalt sett, bitvis skitigt, risigt och stenigt.

Sammanfattning: Roligaste Tiomila på flera år. I bastun konstaterade jag och

Rickard att vi är två riktiga natträvs-gubbar som går sakta men rätt. Läge att lägga fram ett kontraktsförslag till Rickard, natträvar behövs alltid. Det var roligt, over and out.

Per Forsberg

Lag: Herr 1

Sträcka: 3

Formen: Skickligt maskerad.

Loppet/terrängen: Ansträngningen ligger alldeles för nära max med en så maskerad form vilket gör att man springer

förbi kontrollerna ibland. Gjorde det ett par gånger på Tiomila varpå ingen ville springa tillsammans med mig. I den bitvis steniga terrängen blev det på så sätt svårt att hålla någon vidare fart.

Patric de Boussard

Lag: Herr 1

Sträcka: 4

Loppet/terrängen: Som UK borde man kunna smyga in sig själv på en nätt och trevlig sträcka, men ställs då istället i valet och kvalet vem som ska plågas ut på en mördande nattsträcka på 15,9 km. Så det var bara och ta sig i kragen och sätta upp sig själv på långa natten, efter att Uffe föreslagit mig som en bra kandidat på sträckan.

När man sedan varit sjuk sedan påsk och endast sprungit natt-km och en träning dagarna innan, kändes det tufft att få höra att det inte alls var 15,9 utan 17 km. HJÄLP!

Vaknade upp i ett iskallt tält och undrade vad jag gett mig in på, krälade ut från tältet och möttes av en behagligare värme på 5 plusgrader, och vart genast på bättre humör. Efter tejpning och div. ritualer stod jag laddad och väntade på Pelle.

Eftersom det var gott om fåglar på dagen så kom inte långsträckan på 5 km till första kontrollen som en chock, utan vägalternativet runt var redan utstakat i mitt huvud. Efter 33 minuters väglöpande är man rätt trött, så resten av banan flöt (för det mesta) på automatiskt utan att

man riktigt visste vad man gjorde hela tiden. Hittade ett gäng vilsna runt ettan, som vart grunden till en klunga, som stundtals bestod av ca 20 st. Ungefär halvvägs så tappade jag bort Lidingö lag 3 och några till, medan dom flesta hängde på mig in i ett grönområde, dumt gjort!

I stället kom lite annat folk i kapp, bland annat Martin Terry i Lidingö lag 4, även känd som Enskede löpare på Halliko i fjol. Kände igen honom och pratade med honom några gånger, bjöd även på dammig dextrosol. Trots det lyckades jag förväxla honom med tredjelagets löpare emellanåt, snacka om dimmig i huvudet.

Gick igenom banan kontroll för kontroll kvällen efter med Martin och fick lite aha-upplevelser: När jag hade gått i mål kände jag mig ändå nöjd med loppet då självförtroendet var i topp, och eftersom man till och från dragit runt på klungan och gjort några genidrag. Dom mindre lyckade dragen behåller jag dock för mig själv.

Kände mig oförsämmt pigg efter målgång, kan ha att göra med att krampen bestämde tempo sista timmen. Att jag sedan låg död en vecka hemma är en annan story.

Per Bengtsson

Lag: Herr 1

Sträcka: 6

Formen: Ingen tyngre grundträning under vintern. Borde ändå orka 8 km.

Tagit det lugnt sedan påsken pga bristning i vaden.

Loppet/terrängen: Slumra i tältet. Laget går enligt planerna. Står vid växelfällan

3.30. Gryningen kommer, men behåller pannlampan på. Startar ganska pigg. Ensam i början, kommer sedan ifatt några stycken. Splittras upp. Går lugnt och rätt. Tredje kontrollen från slutet. Ser svår ut. Börjar försiktigt, men släpper sedan lite på

koncentrationen. Ser en höjd, de som var framför mig fortsätter. Upp på höjden, men fel kontroll... Snurrar ett tag innan jag hittar den. Där la jag fyra minuter (enda missen under banan!). Plockar ändå 10 platser.

Fredrik Hedin

Lag: Herr 1

Sträcka: 7

Formen: Okänd. Förmodligen icke-existerande.

Loppet/terrängen: Eftersom jag lyckats mörka min form under hela våren fick jag till slut den mycket ansvarsfulla sjunde sträckan, 6.7 km lång. Ganska enkel orientering, det var egentligen en natt/gryningssträcka för täten, gjorde att

jag kunde hålla ett hyggligt tempo hela banan. Några småmissar på totalt några minuter blev det i alla fall. Men jag lyckades komma i mål på min beräknade tid vilket gjorde att jag fortsatte den inslagna trenden och plockade ytterligare några platser. Tidsmässigt tappade jag endast sex sekunder på täten, men det berodde nog mest på att alla tätag missade i mörkret.

Christopher Lindqvist

Lag: Herr 1

Sträcka: 8

Formen: Okej

Loppet/terrängen: Efter att Fredrik hade gjort ett starkt lopp på sjunde sträckan var jag redo att ge mig ut på min åttonde sträcka. Efter att ha bommat 3-4 min på första skärpte jag till mig och gjorde inga större missar fram till och med den trettonde för att sedan bomma fjortonde kontrollen med ett par minuter. Inte helt nöjd men heller inte missnöjd växlade jag över till Perka efter ca 79 min på mina 10.5 km. Efter målgång gick jag och Sjökan iväg för att ta den där efterlängtrade bastun. På väg tillbaka till kartplanket efter en halvtimme i bastun mötte vi Perka som var hyfsat nöjd med sitt lopp och det gick upp för mig att vi var på väg att göra en riktigt bra tiomilakavle. Men ack vad jag bedrog mig. Väl tillbaka

vid kartplanket kom ett gäng bedrövade enskedeiter med Pälle i spetsen med det tråkiga beskedet att vi var diskade på sträcka åtta. Det var alltså jag som var boven men i det ögonblicket hade jag svårt att förstå vad som hade hänt. Efter ett besök hos klagomuren visade det sig att jag hoppat över min tionde kontroll och sprungit direkt till elvan. Det finns ingen ursäkt för det som skedde. En förklaring på hur det kunde inträffa kanske kan vara på sin plats och den går ut på att jag måste ha vikt bort tian alternativt haft tummen över kontrollpunkten. Tråkigt för mig och olyckligt för laget. Dock är jag säker på att vi inte ger upp Tiomila för det här utan tar nya tag och påbörjar satsningen på Tiomila 2002. Räkna med att jag kommer taggad till den kavlen. Tack för mig.

Per "Perka" Jansson

Lag: Herr 1

Sträcka: 9

Formen: På topp

Loppet/terrängen: Har inte sprungit så mycket i år så jag var lite osäker på vart formkurvan pekade. 10 km kunde bli långt. Tog det lugnt i början och tog

kontrollerna fint. Kunde faktiskt öka tempot på mitten av banan, men då gjorde jag min enda miss. Två minuter på den enklaste kontrollen. Blev lite småtrött mot slutet men det gick bra. Ganska rolig bana i hyfsad terräng. Jag är nöjd.

Ove Hedlund

Lag: Herr 1

Sträcka: 10

Loppet: Ja, så var det min "tur" att få ta den ärorika sista sträckan på årets 10-mila. När man klev upp morgonen var det bara att "trycka" i sig resten av den medhavda pasta salladen. Fick sedan höra att vi i stort sett gått bra under natten och låg riktigt bra till för att vara oss.

Riktigt förberedd för att springa 16 km var man kanske inte då man aldrig sprungit så långt tidigare. Själva loppet gick ganska

bra. Kom ihop med några killar i början som sprang ganska fort men vi småstrulade en del under första halvan och missade kanske en 6-7 minuter. Tappade sedan de där löpstarka killarna strax innan varvningen. Tempot sjönk en del efter varvningen men som tur var gick ju orienteringen bättre. Avslutade loppet utan några missar och kom i mål efter ungefär två timmar.

Lasse Hjulström

Lag: Herr 2

Sträcka: 1

Formen: Fullkomlig.

Loppet/terrängen: Märkligt hur många problem man tycker sig ha strax före start: att lampan lyser för dåligt, att man troligtvis egentligen är skadad, att man inte hunnit till toan, ... Sedan smäller det och det är märkligt hur fort alla utom jag kan springa. Till första känns det som om det var 300 dopade Ben Jonson man hade att springa ikapp med. Att man skulle haft några bekymmer hinner man inte tänka på, här gäller det att bita i. Men redan på

väg till tvåan, vad händer då - jo plötsligt småjoggas det i godan ro.

Ganska lätt gick det, särskilt där det var platt, och det var det ju för det mesta. Ganska tuff känner man sig ju också när man får forcera en bäck med vatten till midjan (att det fanns en övergång alldeles intill kan man ju inte bry sig om när man vill vara tuff). Och förutom ett sämre vägval genom ett grönområde spikades alla kontroller lätt och ledigt. Så lätt att jag orkade spurta från sista till växlingen.

Per Lindskog

Lag: Herr 2

Sträcka: 4

Loppet: Efter att i ett svagt ögonblick under Ålandsläget ha lovat Uffe att springa långa natten om det blev ett andralag på Tiomila, så stod jag då här strax före två på natten och väntade vid kartplanket. Jag kände mej mest osäker på orken för 17 km natt och för synen, på Stigtomta hade jag inte kunnat urskilja några detaljer alls på kartan. Osäkerheten rörde alltså två mycket grundläggande förutsättningar. Och så kom Rolle, jag visste att det var drygt 5 km till första och att jag skulle "springa" runt på väg. Iväg bar det i sakta mak och efter knappt 50 minuter nåddes första kontrollen. På väg mot tvåan stötte jag ihop med Haninges andralag som också tyckte det var trevligt med sällskap. Vi lufsade på, jag skötte

grovorienteringen, han som hade synen i behåll fick stå för finliret. Vid tredje vätskan efter ca 11 km hade vi väl missat en sex-åtta minuter och kände oss hyfsat nöjda. Krafterna började nu påtagligt avta och vi liknade nog mest två skogstroll ute på långsam marsch. Efter en trötthetsmiss på 15:e kontrollen, stod och tittade på den men förstod inte att det var min, blev vi upphunna av Fredrik Malmberg i Luffarna och till min glädje kunde jag konstatera att det gick lika långsamt för honom. Detta gav mej nya krafter och under dom sista kilometrarna sprang jag faktiskt för det mesta. Kom i mål i gryningen vid 5-snåret efter drygt 3 timmar i skogen och kände mej ganska nöjd. Årets nymodighet med bastu var en höjdare för att återfå värme i kroppen.

Jonatan Lindell

Lag: Herr 2

Sträcka: 5

Loppet/terrängen: Lagkamraterna på sträckorna innan gick ovanligt stabilt för att vara Tiomila, så jag var beredd på att få mörkt i början. Tack vare Pelles extra kvart över den beräknade tiden så slapp jag lampan.

Ovant att springa Tiomilasträcka i (nästan) dagsljus, kändes nästan litet lyxigt.

Terrängen var väl hyfsad, rejält uppsprunget och geggigt ibland, men

bergen var fina och bitvis svårorienterade. Hade en del sjättesträckor som sällskap. På näst sista gjorde jag ett parallellfel som kostade 5 min, i övrigt inte mer än ett par minuters bommar.

Med tanke på min oerhörda träningsdos under våren, 2 tävlingar och några spridda motionspass, så är jag inte helt missnöjd med att hålla 10 min/km.

Efteråt blev det bastu och pilsner, uppskattat av trötta OL-motionärer...

Fredrik "Sjökan" Sjökvist

Lag: Herr 2

Sträcka: 6

Formen: Sviktande...

Loppet/terrängen: Eftersom formen är lite sviktande så var jag lite osäker på hur jag skulle disponera loppet, men med nya skor med dubb så gick det inte att springa långsamt i början. Tyvärr så hängde inte orienteringen med i mitt ruskiga tempo så vid 2:an bommade jag ca tre minuter och vid 3:an ca två minuter. Hankade mig fram med lite småbommar hela tiden och

vid 8:an blev jag trött också. Lärde mig ganska sent på banan att blå kärr är torra och gula är blöta. En kurs i karttecken kanske skulle vara lägligt.

Jag tog mig runt men missade alldeles för mycket för att vara nöjd. Utan att förta mig så skulle jag kunna sänka min tid med tio minuter minst.

Terrängen var annars ganska fin och banan var rolig.

Mats Eriksson

Lag: Herr 2

Sträcka: 9

Formen: Ehm. Inte särskilt bra. Jag dras med en hälseneinflammation (vilket jag nu tjuvat om ordentligt) som jag fick för ett par månader sedan. Denna har medfört att jag inte kunnat komma igång med träningen som jag tänkt mig. Vilket inneburit att jag är väldigt otränad. Målet för mig var mer eller mindre att ta mig runt utan att behöva gå några större sträckor.

Loppet/terrängen: Först räknade jag helt kallt med att behöva gå ut i omstarten. Vårt planerade växlingschema gav oss bara några minuters marginal mot

stängningen av växlingsfällan. Men tävlingsledningen ändrade sig och sköt fram omstarten med 30 minuter vilket innebar att jag med största sannolikhet skulle hinna innan omstarten eftersom laget hade gjort en bra prestation innan. Då ändrade ledningen helt plötsligt tillbaka till ursprungsidén så det var bara att rätta in sig i omstartsledet. Loppet gick inte så bra direkt. Jag gjorde ett par större bommar och blev tvungen att genomföra större delen av loppet utan särskilt mycket sällskap. Längden på sträckan var faktiskt alldeles lagom, ty jag stapplade in i mål efter dryga 90 minuter.

Resultat individuellt

Mälärö Natt 010323

H55 5400m 18 startande

1 Roland Persson IFK Enskede 48.21 100

H21 9500m 12 startande

1 PatricdeBoussard IFK Enskede 73.23 100

Kringelträffen 010324

H21 8130m 38 startande

1 Jaani Lantela Espon 44.58
11 Magnus Elwin IFK Enskede 53.56 **83**

D50 3800m 24 startande

1 Britt-Mari Dalin Leksand 31.42
21 Lena Alsheden IFK Enskede 48.20 **66**

Öppen 9 7670m 10 startande

1 Krister Gumaelius Sundbyberg 51.07
3 Peter Albinsson IFK Enskede 59.21 **66**

Täby Natt 010330 (Gemensam start)

H21 10400m 61 startande

1 Robert Wallsten Leksand 61.10
14 Patric de Boussard IFK Enskede 65.00
39 Pelle Forsberg IFK Enskede 82.57

H50 5200m 12 startande

1 P-O Ivarsson Haninge 38.09
3 Per Lindskog IFK Enskede 47.17

H55 4700m 25 startande

1 Leif Nordlund Länna 43.01
16 Roland Persson IFK Enskede 58.15

Öppen 9 7300m 5 startande

1 Bengt Langells Skarpnäck 68.57
2 Fredrik Hedin IFK Enskede 73.26

Lännasprinten 010407

H21 4630m 97 startande

1 Anders Holm Storvik 28.35
76 Magnus Elwin IFK Enskede 44.18 **65**

D55 2830m 15 startande

1 Kerstin Rosengren Tureberg 33.47
11 Gunnel Balck IFK Enskede 67.45 **50**

OK Tors Ungdomstävling

H12 3190m 61 startande

1 Olle Boström Enebyberg 17.57
38 Henrik Österman IFK Enskede 28.18 **63**

D14 3560m 49 startande

1 Sofia Adolfsson VB OL 27.45
Anna Svärd IFK Enskede Felst.

D12 3030m 65 startande

1 Jenny Lönnqvist Tullinge 17.44
44 Malin Sundgren IFK Enskede 34.29

U3 3360m 20 startande

1 Andreas Nordfors Stora Tuna 21.51
5 Anders Österman IFK Enskede 29.20 **74**
18 Sara Thomsen IFK Enskede 79.45 **56**

Öppen 8 5160m 47 startande

1 Lars Karlsson OK Hammaren 33.27
10 Per Bengtsson IFK Enskede 39.07 **66**

Kjula IF 010413

H60 4600m 33 startande

1 Torsten Westman Nolaskogs. 35.39
24 Hugo Isgren IFK Enskede 52.58 **67**
25 Bo Hedlund IFK Enskede 54.01 **66**

H55 5100m 51 startande

1 Hans-Ove Eriksson Nyköping 31.13
16 Roland Persson IFK Enskede 43.47 **71**

H50 5900m 51 startande

1 Arne Holmberg OK Tor 40.10
34 Per Lindskog IFK Enskede 57.51 **69**
39 Christer Hedin IFK Enskede 61.01 **69**

H45M 5600m 15 startande

1 Stig Gustavsson Hallstahamma 54.14
9 Gert Forsberg IFK Enskede 68.21 **69**

H21 8400m 37 startande

1 Ulf Persson IFK Enskede 59.20 100
11 Ove Hedlund IFK Enskede 66.18 **89**
21 Magnus Elwin IFK Enskede 71.07 **83**
Fredrik Hedin IFK Enskede Utg.

D50 3600m 22 startande

1 Britt-Marie Alden Kolmården 32.40
9 Lena Alsheden IFK Enskede 45.08 **72**

D20 4600m 10 startande

1 Anna Tarandi IFK Lidingö 40.48
9 Martina Forsberg IFK Enskede 53.51 **76**

Öppen 7 3600m 17 startande

1 Alf Lindberg Köping- 29.47
3 Karin Lindskog IFK Enskede 36.44 **61**
Sofie Ericsson IFK Enskede Felst.

Påksprinten 010415

H21-2 4950m 66 startande

1 Mats Hellstadius	Södertälje	29.26	
42 Pär Hedlund	IFK Enskede	39.50	74

D50 2420m 10 startande

1 Marianne Dahlin	Domnarvet	29.20	
4 Lena Alsheden	IFK Enskede	31.27	93

Öppen 8 4170m 24 startande

1 Mats Sundüe	Strängnäs	28.40	
20 Karin Lindskog	IFK Enskede	56.40	30

Stockenfeiden 010416

H55 5000m 44 startande

1 Rune Rådeström	Snättringe	32.44	
23 Roland Persson	IFK Enskede	46.16	71

H50 5500m 56 startande

1 Ulf Radler	Järfälla	35.50	
13 Per Lindskog	IFK Enskede	45.07	79
29 Gunnar Åsell	IFK Enskede	53.19	67
52 Christer Hedin	IFK Enskede	69.33	52

H40 6500m 37 startande

1 Stefan Nyberg	Dalaporten	39.03	
34 Mats Larsson	IFK Enskede	66.38	59

H21 8200m 52 startande

1 Casper Giding	IFK Lidingö	53.29	
2 Pär Hedlund	IFK Enskede	55.16	97
21 Magnus Elwin	IFK Enskede	63.56	84
26 Peter Albinsson	IFK Enskede	66.11	81
33 Ove Hedlund	IFK Enskede	71.10	75
Ulf Persson	IFK Enskede	Felst.	

H12 3100m 36 startande

1 Axel Mattsson	Järla	19.31	
17 Henrik Österman	IFK Enskede	31.54	61
26 Anders Svärd	IFK Enskede	43.00	45
33 Jesper Karlsson	IFK Enskede	78.40	25

D50 3500m 25 startande

1 Kristina Sjölander	OK Hällen	32.03	
9 Lena Alsheden	IFK Enskede	38.12	84
Marianne Persson	IFK Enskede	Felst.	

D21 5000m 49 startande

1 Camilla Ingelsson	Gävle OK	38.51	
2 Nina Andersson	IFK Enskede	39.47	98

D20 4600m 20 startande

1 Kerstin Benitz	IF Thor	37.05	
17 Therese Martinsson	IFK Enskede	57.03	65

D18 4600m 33 startande

1 Karin Jarlekrantz	Västerås	36.37	
23 Martina Forsberg	IFK Enskede	52.37	70

D14 3400m 18 startande

1 Karin Persson	Hagaby	38.25	
7 Anna Svärd	IFK Enskede	51.08	75

U3 3100m 2 startande

1 Linnea Fransson	Ärla	41.51	
2 Anders Österman	IFK Enskede		10

Öppen 2 3100m 20 startande

1 Leif Bergman	Södertälje	27.27	
5 Elisabeth Svärd	IFK Enskede	42.48	44
15 Ulrika Forsberg	IFK Enskede	95.16	10

Öppen 4 3200m 27 startande

1 Jan Svärd	IFK Enskede	44.14	80
6 Gunilla Glanshed	IFK Enskede	56.03	59

Öppen 8 5000m 50 startande

1 Hans Lundqvist	Långhundra	34.52	
35 Karin Lindskog	IFK Enskede	56.35	42
49 Göran Glanshed	IFK Enskede	57.47	40

Resultat Kavlur

Måsenstafetten 25 mars

H17 121 lag (8-8-8-8 km)

1. Leksands OK	229.07
Johan Nordlund	45.49
Sven Olsson	50.04
Niclas Jonasson	44.16
Robert Wallsten	44.37
Kalle Dalin	44.21
71. IFK Enskede	298.34
Patric de Boussard	51.31
Ove Hedlund	56.26
Mats Eriksson	59.46
Fredrik Hedin	67.12
Magnus Elwin	63.39

H165 37 lag (4.5-4.5-4.5 km)

1. Söders SOL	104.13
Bertil Thyr	33.34
Börje Pahlen	37.25
Ingvar Svensson	33.14
16. IFK Enskede	126.11
Roland Persson	41.00
Gunnar Åsell	40.59
Bo Hedlund	44.12

Rånässtafetten 8 april

H17 69 lag (10-10-6-6-10 km)

	Str.tid	Str. Plac.	Växl. Tid	Väx.Plac.
1. IFK Lidingö				
Petri Noponen	53.10	1	53.10	1
Anders Storbråten	55.13	14	108.23	13
Tevo Föhr	33.50	3	142.13	3
Per Ek	36.12	7	178.25	4
Johan Näsman	49.41	1	228.06	
47. IFK Enskede				
Patric de Boussard	57.38	49	57.38	49
Per Forsberg	60.07	31	117.45	37
Fredrik Hedin	51.42	62	169.27	45
Fredrik Sjökvist	57.05	63	226.32	50
Peter Albinsson	72.36	53	299.08	

D17 69 lag (6-6-6 km)

	Str.tid	Str. Plac.	Växl. Tid	Väx. Plac.
1. Stora Tuna				
Helena Sönsteröd	41.52	3	41.52	3
Annika Pählstorp	43.31	3	85.23	2
Emma Engstrand	38.36	1	123.59	
52. IFK Enskede				
Elin Isgren	69.44	57	69.44	57
Martina Forsberg	69.34	55	139.18	57
Lena Alsheden	82.39	49	221.57	

H50 23 lag (6-6-6 km)

	Str.tid	Str. Plac.	Växl. Tid	Väx. Plac.
1. IFK Moras OK				
Karl Erik Andersson	50.02	10	50.02	10
Lasse Karlsson	47.17	1	97.19	4
Ulf Persson	42.12	1	139.31	
7. IFK Enskede				
Per Lindskog	49.23	9	49.23	9
Gunnar Åsell	50.14	5	99.37	5
Roland Persson	56.01	11	155.53	

Stigtomtaket 20-21 aprilH17 122 lag (8-8-8-8-10 km)

	Str.tid.
1. Södertälje/Nykvarn 1	
Johan Sunden	51.25
Martin Lampinen	56.25
Michael Wehlin	59.57
Erik Axelsson	48.34
Anders Axelsson	49.29
Mats Hellstadius	64.18

68. IFK Enskede 1

Ulf Persson	67.55
Pär Hedlund	71.56
Per Forsberg	76.05
Christopher Lindqvist	64.09
Fredrik Hedin	78.21
Patric de Bousard	76.31

IFK Enskede 2

Ove Hedlund	60.51
Per Lindskog	Felst.
Jonatan Lindell	112.07
N.N.	Ej start
N.N.	Ej start
N.N.	Ej start

D17 89 lag (5.7-5.7-7.6 km)

1. Sundsvalls OK 1

Susanne Pettersson	42.43
Karin Noborn	38.10
Katarina Allberg	52.26

67. IFK Enskede 1

Therese Martinsson	65.30
Elin Isgren	69.19
Nina Andersson	81.34

72. IFK Enskede 2

Josefin Andersson	91.18
Sofie Eriksson	113.13
Katarina Rundström	135.13

Tiomila 27-28 april PreliminäraUngdom 285 lag

1. OK Denseln	1:55:12
Thomas Lilja	24.36
Märta Mollén	23.18
Mattias Ericsson	28.26
Albert Mollén	38.52

194. IFK Enskede	2:44:06
Johan Lindskog	26.59
Anna Svärd	30.26
Jonna Rickard	44.45
Jerker Eriksson	61.56

Damer 345 lag

1 Kalevan Rasti	3:39:22
Monica Boström	43.00
Heidi Liljeström	47.44
Katalin Olah	37.35
Kirsi Boström	35.48
Johanna Asklöf	55.15

241 IFK Enskede 1

Therese Martinsson	59.24
Karin Lindskog	69.44
Martina Forsberg	60.18
Elin Isgren	66.54
Nina Andersson	77.27

292 IFK Enskede 2

Emma Andersson	73.36
Lena Alsheden	90.09
Sofie Ericsson	75.09
Josefin Andersson	70.33
Katarina Rundström	107.25

Herrar 362 lag

1 Bäckelaget

	11:12:49		
Daniel Marston	68.18	Johan Ivarsson	49.36
Jonn Are Myhren	74.48	Thormod Berg	39.39
Hans Olof Amblie	73.32	Bernt Björnsgaard	57.40
Jim Nybråten	117.09	Holger Hott Johanssen	55.06
Jörn Sundby	50.37	Björnar Valstad	86.24

285 IFK Enskede

	17:22:03		
Lars Hjulström	78.14	Fredrik Sjökvist	74.59
Peter Albinsson	100.51	Mats Larsson	62.46
Roland Persson	128.08	Magnus Elwin	84.00
Per Lindskog	195.39	Mats Eriksson	92.45
Jonatan Lindell	80.47	Gunnar Åsell	203.54

DSQ IFK Enskede

	(14:14:50)		
Ulf Persson	78.11	Per Bengtsson	62.08
Pär Hedlund	87.47	Fredrik Hedin	49.47
Pelle Forsberg	94.13	Christopher Lindqvist	79.19
Patric de Bousard	133.10	Per Jansson	76.48
Mats Forslund	68.17	Ove Hedlund	125.10

Kilometertidscupen 2001

Nästa deltävling är åttondelsfinalen på Dag-KM den 13:e Maj. Till denna final är alla med ett resultat på listan nedan kvalificerade. I övrigt hänvisas till förutsättningarna som redovisades i Ekot nummer 1 2001. Enväldig domare är Uffe P.

Namn	Tid 2000	Kval 1, Strängnäs 16/4			Kval 2, Gustavsberg 6/5			Ny KM-tid
		Tid	Banl	KM-tid	Tid	Banl	KM-tid	
Ulf Persson	7,68							
Per Bengtsson	7,85							
Mats Eriksson	7,96							
Fredrik Hedin	8,01							
Per Jansson	8,13							
Pär Hedlund	8,23	55,16	8,2	6,74				
Patric de Bousard	8,72							
Peter Albinsson	8,89	66,11	8,2	8,07				
Magnus Elwin	8,91	63,56	8,2	7,80				
Ove Hedlund	9,22	71,1	8,2	8,68				
Fredrik Sjöqvist	10,13							
Jonatan Lindell	10,38							
Roland Persson	10,99	46,16	5	9,25				
Therese Martinsson	11,31	57,03	4,6	12,40				
Gert Forsberg	11,38							
Gunnar Persson	11,47							
Gunnar Åsell	11,53	53,19	5,5	9,69				
Bo Hedlund	11,8							
Mats Larsson	12,04	66,38	6,5	10,25				
Christer Hedin	12,07	68,33	5,5	12,46				
Martina Forsberg	12,21	52,37	4,6	11,44				
Lena Alsheden	13,12	38,12	3,5	10,91				
Marianne Persson	13,55							
Hugo Isgren	13,57							
Josefin Andersson	15,94							
Gunnel Balck	16,54							
Christian Forsberg	18,89							
Nina Andersson	10*	39,47	5	7,96				
Per Lindskog	10*	45,07	5,5	8,20				
Karin Lindskog	11*	56,35	5	11,32				
Anders Svärd	12*	43	3,1	13,87				
Anders Österman	12*	47,32	3,1	15,33				
Göran Glanshed	12*	57,47	5	11,56				
Henrik Österman	12*	31,54	3,1	10,29				
Jesper Karlsson	12*	78,4	3,1	25,38				
Anna Svärd	13*	51,08	3,4	15,04				
Gunilla Glanshed	14*	56,03	3,2	17,52				
Elisabeth Svärd	15*	42,48	3,1	13,81				
Jan Svärd	15*	44,14	3,1	14,27				
Katarina Rundström	15*							
Ulrika Forsberg	20*	95,16	3,1	30,73				
Pelle Forsberg	8*							

*=Subjektiv tid

Tävlingskalender för vår och sommar 2001

Det finns inte särskilt många tävlingar kvar att springa i vår, men i sommar och höst finns det desto fler. Anmäl er direkt till Rolle eller skriv upp er i pärmen som finns med på tävling och träning. Nedan finns tävlingar fram till 9 September redovisade.

Arrangör	Tävlingsdag	Information	Anmäl senast
Femdagars	22-27 juli	Märsta	25 mars
Jukola	Lörd/sönd 16/17 juni	Finland	12 maj
Sthlm City Cup	Onsd 16/30 maj	Park OL	Sönd före
3 Kvällars Ravinen	2-4 juli		17 juni
Gotland 2-dag/3-dag	8-9 / 11-13 juli	Flerdagars	17 juni
Eskilstuna 3 dagars	6-8 juli	Flerdagars	10 juni
Östgöta 3-dagars	16-18 juli	Flerdagars	10 juni
Övriga sommartävlingar	Juni-juli	Flerdagars	10 juni
Lidingö	Lörd 11 aug		29 juli
Södertälje	Sönd 19 aug		5 aug
Natt DM	Fred 24 aug	Natt	12 aug
Dag DM	Sönd 26 aug	Klassisk	12 aug
Kort DM	Lörd 1 sept	Kort	18 aug
Budkavle DM	Sönd 2 sept	Budkavle	18 aug
Bromma	Lörd 8 sept		26 aug
Väsby	Sönd 9 sept		26 aug

TÄVLINGSANMÄLARE

Roland Persson
Mjölntäppan 63
136 53 HANINGE
Telefon 500 270 75
Fax 500 270 75
E-post roland.persson@mbox317.swipnet.se

ANMÄL ER I GOD TID TILL TÄVLINGARNA!!

Program för Sommarserien

Än så länge finns det endast ett preliminärt schema för årets Sommarserie. Men förmodligen är det på samma sätt som vanligt: man betalar för karta och startavgift. Fyra olika banor finns, den man vill springa ritar man i själv. Start mellan 16 och 19, förutom den 26 juni då starten börjar klockan 14.

Resten av det då, förhoppningsvis, fastställda schemat kommer i nästa nummer av Ekot. Det går som vanligt att kontrollera med telefonsvararen för senaste nytt.

Datum	Arrangör	Plats
5 Juni	Skarpnäcks OL	Kärrtorps IP
12 Juni	IFK Enskede	Ågesta värmeverk
19 Juni	Sofia CK	?
26 Juni	Skogsluffarnas OK	Gladökvärn

Träningsprogram för Maj

INFORMATION

Det kan ske förändringar i programmet, kontrollera därför med telefonsvararen för mer aktuell information. Tävlingsplatser för träningsorienteringarna med Telia kommer att meddelas på telefonsvararen i de fall platserna inte redan är angivna.

Länk till Telias träningsprogram: <http://w1.877.telia.com/~u87703449/index.html>

Telefonsvarare 39 43 69

1	Tis			
2	Ons	18.30	Skeppsholmen	City Cup, Park-OL
		16-18	Sörskogen	Telia träning
3	Tor	18	Kärrtorp	OL-träning
4	Fre			
5	Lör		OK Ravinen	Tävling, dag
6	Sön		Gustavsbergs IF	Tävling, dag
7	Mån			
8	Tis			
9	Ons	18.30	Liljanskogen	City Cup, Park-OL
		16-18	Svartbäcken	Telia träning
10	Tor	18	Kärrtorp / Okänd	OL-träning / Ungdomsserien
11	Fre			
12	Lör			
13	Sön	10.00	Mälarö	Dag-KM
14	Mån			
15	Tis			
16	Ons	18.30	Humlegården	City Cup, Park-OL
		16-18	Rudan	Telia träning
17	Tor	18	Kärrtorp	OL-träning
18	Fre			
19	Lör		Ockelbo	klassisk
20	Sön		Hammaren	kort
21	Mån			
22	Tis	16-18	Visätra / Okänt	Telia träning / Ungdomsserien
23	Ons	18.30	Sundbyberg	City Cup, Park-OL
24	Tor			
25	Fre			
26	Lör			
27	Sön			
28	Mån			
29	Tis			
30	Ons	18.30	Råambshovsparken	City Cup, Park-OL
		16-18	Harbrostugan	Telia träning
31	Tor		IFK Enskede	Terräng KM

Träningsprogram för Juni

INFORMATION

Det kan ske förändringar i programmet, kontrollera därför med telefonsvararen för mer aktuell information. Tävlingsplatser för träningsorienteringarna med Telia och Sommarserien kommer att meddelas på telefonsvararen i de fall platserna inte redan är angivna.

Länk till Telias träningsprogram: <http://w1.877.telia.com/~u87703449/index.html>

Telefonsvarare 39 43 69

1	Fre			
2	Lör			
3	Sön			
4	Mån			
5	Tis		Kärrtorps IP	Sommarserien
6	Ons	16-18	Kolla hemsidan	Telia
7	Tor		Meddelas senare	Kort-KM
8	Fre			
9	Lör			
10	Sön		Meddelas senare	Lång-KM
11	Mån			
12	Tis		Ågesta värmeverk	Sommarserien
13	Ons	16-18	Kolla hemsidan	Telia
14	Tor			
15	Fre			
16	Lör		Finland	Jukola
17	Sön		Finland	Jukola
18	Mån			
19	Tis		???	Sommarserien
20	Ons	16-18	Kolla hemsidan	Telia
21	Tor			
22	Fre			
23	Lör			
24	Sön			
25	Mån	17-19	Gömmaren	5-dagars på hemmaplan
26	Tis	14-19	Gladökvärn	5-dagars på hemmaplan
27	Ons	16-19	Ågesta	5-dagars på hemmaplan
28	Tor	17-19	???	5-dagars på hemmaplan
29	Fre	17-19	Strålsjön	5-dagars på hemmaplan
30	Lör			