

# EKOT

---

Nummer 3 Juni 2001 Årgång 64



---

## Innehåll

Rapporter från bl.a.:

- Stockholm Marathon
- KM-tävlingar
- Jukola

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

Telefonsvarare: 08 - 39 43 69

Adressändringar skickas till: Gunnar Åsell, Riskvägen 13, 122 63 Enskede  
[gunnar@asellco.se](mailto: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 Per Bengtsson 649 86 14  
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

Äntligen sommar! Våren är avklarad och sommarvärmen börjar komma. Vi har lyckats genomföra alla KM-tävlingar förutom lång, och det berodde på att Luffarna inte hittade någon villig arrangör. I detta nummer hittar ni fullödiga rapporter från samtliga KM som genomförts. Vi har även fått med ett stort Jukola-reportage.

Vad finns det mer att läsa i tidningen, jo många ungdomssidor, några resultatsidor, kilometertidscupen,

Mästartröjan och givetvis program för de närmaste två månaderna. Kort sagt har vi försökt få med allt som hänt sen förra numret kom ut, allt för att

Vi har fortfarande saker att jobba på i Ekot, men snart så ska vi nog ha hittat rätt med hur vi vill att tidningen ska se ut. Som vanligt är vi väldigt tacksamma för konstruktiv kritik så vi kan utveckla tidningen.

Sommarhälsningar från Redaktionen

---

## As times goes by

Något överrumplad konstaterar jag att det redan är sommar. Idag avhålls nämligen första deltävlingen i Femdagars på hemmaplan, och då är det ju sommar, vilket inte minst märks på de senaste dagarnas högsommarvärme. Apropos tid ber jag att få tacka för blommorna på 50-årsdagen även om jag fejt höll mej undan på annan ort på den aktuella dagen.

Sedan senaste Ekot har vi klarat av ett par KM även om inte allt har kunnat genomföras planenligt. Även en Jukolaresa är avklarad med lite blandat resultat, jag misstänker att ett digert reportage finns i detta Eko. Det är lite

för tidigt att summera något av 2001 än, men visst känns det som om vi har en viss uppgång av aktiviteten jämfört med 1999 och 2000. I övrigt är jag lite förvånad att det är så pass få i klubben som upptäckt vilken rolig tävling Stockholm City Cup är. Ett snabbt proffsigt arrangemang där det nästan alltid är fint väder.

Snart drar sommartävlingarna igång med 5-dagars som höjdpunkt och sen är det höst med Natti-Natti, 25-manna, Halikko mm. Det finns alltid något att se fram emot.

Hälsningar Pelle L

## Manusstopp

Manusstopp för nästa Ekot är den 15 augusti. 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.

---

## Femdagars 21-27 juni

Årets 5-dagars går i Uppland, med centralort i Märsta. I år har ingen anmält sig att bo på Centralortens camping, utdelning av nummerlappar kommer därför att ske på tävlingsplatsen första dagen (söndagen 21 juli). Var och hur inom området meddelas senare.

Hälsningar Roland Persson  
Tel 08 - 500 270 75  
Mobil tel 070 - 581 17 60

Följande löpare från Enskede är anmälda:

Bo Hedlund	H60
Christer Hedin	H50
Cristian Forsberg	H12
Gert Forsberg	H50
Elsa Esselöv	D60M
Göran Glanshed	H55
Gunilla Glanshed	D55M
Gunnar Åsell	H50
Hans Esselöv	H21MK
Hugo Isgren	H60
Jörgen Glanshed	H21K
Lena Alsheden	D50
Magnus Elwin	H21
Martina Forsberg	D18L
Mats Eriksson	H21
Per Lindskog	H50
Sofie Eriksson	D21MK
Ulf Persson	H21
Ulla Eriksson	D60M
Ulrika Forsberg	Ö2
Ulrika Nilsson	Ö2

### Grattis!

Söndagen den 16 juni fick Johan Hedin och hans sambo Elinor Ling en dotter. Namnet är inte bestämt ännu, så Ekot får återkomma i detta ärende.

### Midnattsloppet

Liksom tidigare år ska vi hjälpa till vid Midnattsloppet. Detta år arrangeras det den 11 augusti, återigen med en ny bansträckning. Målet ligger numera på Hornsgatan och inte som tidigare i Tantolunden.

Vi behöver ungefär 20-25 funktionärer, så ring och anmäl er till Pälle Hedlund nu på en gång. Arbetsuppgifterna har varit ganska så växlande år från år, men att vakta startfällinläpp är en lågoddsare. Sedan tillkommer det säkert lite mer uppgifter. Men framförallt tillkommer det en fest lite senare på natten, där man får nattamat efter väl förrättat värv.

---

## Ungdomssidan

### Ungdomsserien

Två kretstävlingar i ungdomsserien har genomförts under maj. Den första arrangerades av Skarpnäck vid Flatenbadet 10 maj. Vädret var soligt men lockade ingen att bada.

Fyra klubbar deltar i vår grupp: IFK Enskede, Skarpnäck, Haninge och Skogsluffarna. Trots bra kämpainsatser av alla räckte våra poäng endast till en 4:e plats. Dessutom kunde inte alla vara med. Bland annat saknade vi båda

våra HD16 (Jerker och Jonna) där det brukar vara lätt att få poäng.

Flest poäng lyckades Christian fixa. Anders Ö hade ingen bra dag. Det började med att han glömt byta skor och sedan i den flygande starten glömde han kontrollbeskrivningen, så vid första kontrollen fick han vända tillbaka och hämta en, vilket givetvis kostade några förlorade minuter, men han kämpade sig runt ändå. Sara hade också bekymmer och hittade inte alla kontroller.

### Resultat

D12, 9 anm  
1 Malin Leijon-Lind, Haninge 22.29 50  
7 Malin Sandgren, IFK Enskede 47.49 10

H12, 18 anm  
1 Kent Ohlsson, Haninge 19.11 50  
6 Christian Forsberg, IFK Enskede 29.06 30  
12 Jesper Karlsson, IFK Enskede 37.57 12  
13 Anders Svärd 38.01 12  
15 Henrik Österman 44.25 10

Kretstävling nr 2 tisdagen den 22 maj vid Söderbysjön med Skogsluffarna som arrangör blev trots lite "hemmaterräng" ganska tuff med svåra banor. I H12 är killarna verkligen jämna,

### Resultat

H12, 18 anm  
1 Christoffer Eskilsson, Haninge 21.47 50  
11 Marcus Carlberg, IFK Enskede 37.29 18  
12 Henrik Österman, IFK Enskede 38.47 16  
13 Anders Svärd, IFK Enskede 42.07 10  
14 Jesper Karlsson, IFK Enskede 47.11 10  
15 Christian Forsberg, IFK Enskede 49.23 10

U3, 5 anm  
1 Erika Sundkvist, Haninge 29.13 40  
3 Anders Österman, IFK Enskede 32.20 32

### Cup till 13

Svenska Orienteringsförbundet lottar ut priser. Vi har anmält våra deltagare från arrangemanget 17 maj och håller tummarna

U3, 5 anm  
1 Elon Månåge, Skarpnäck 28.38 50  
4 Anders Österman, IFK Enskede 46.06 6

D14, 10 anm  
1 Sara Eskilsson, Haninge 31.27 50  
5 Anna Svärd, IFK Enskede 45.36 20  
Sara Thomsen, IFK Enskede Felst 1

Klubbvis  
Skarpnäcks OL 954 poäng  
Haninge SOK 752 poäng  
Skogsluffarnas OK 134 poäng  
IFK Enskede 101 poäng

de radade upp sig placeringarna efter varandra med Marcus bäst för dagen, men de skulle behövt 10 min bättre tider. Anders Ö fick till ett bra lopp och tog flest poäng.

D14, 10 anm  
1 Sara Eskilsson, Haninge 29.57 50  
5 Anna Svärd, IFK Enskede 43.44 22  
Sara Thomsen, IFK Enskede Felst 1

Klubbvis  
Skarpnäcks OL 1041 poäng  
Haninge SOK 901 poäng  
Skogsluffarnas OK 121 poäng  
IFK Enskede 119 poäng

att någon vinner. Det var Henrik Österman, Jesper Karlsson och Malin Sandgren som hade rätt ålder.

## Sommarlägret 2001

Den 2 juni var det dags igen för sommarläger. För mig var det sjunde gången och det första utan att ha egna barn med. Årets läger var förlagt till Hällkana badplats med Järfälla och Rotebro som arrangör.

Väderprognoserna i veckan före visade regn, som näst intill skulle parkera sig över oss.

Så i packningen åkte mycket regnkläder och varma kläder ner och en viss förberedelse för hem-tagning och torkning av kläder... Det var ju inte tänkt som ett överlevnadsprov.

Uppe vid fem på lördagsmornen. Packning och instuvning. Vid åtta anländer Sara och Anna punktligt. Vi åker och hämtar upp Malin. Mörka moln på himlen. Tjejerna i baksätet tittar på dagens starttider och fördjupar sig sedan i min pärm, där sju års lägermaterial finns samlat.

Raskt upptäcker dom att vi i stort kört med samma matsedel...och detsamma gällde för Enskedes information till lägerdeltagarna (bara färgen på pappret har skiftat). Under tiden fick jag slå på vindrutetorkarna. Jaha vi skulle alltså inte ens få slå upp tälten utan bevattning...

Strax innan vi kom fram höll det i alla fall upp. Alla på plats. Viola hade kört ut Anders och Henrik. Bettan och Eva hade med sig Anders och Jesper. Mona kom med Marcus och Gert med Christian och Ulrika (ledare). En febril aktivitet vidtog – Viola försökte tolka en svårförståelig tältplatskarta och sedan tätresning (även flyttning) och inplockning av prylar. Tjejerna lyckades även resa Malins tält – nytt tält och utan instruktion!

Mona gick iväg med dem som startade först. Den första tävlingen var en kortdistans tävling. Jag tog hand om nästa omgång. 1 500 meter till start och det var det verkligen! Mona hade varit i tidsnöd och vi hann precis. Jag skuggade Marcus, men det hade nog inte behövts för arrangörerna hade snitslat generöst och hade funktionärer ute...

Inget regn, moln har åkt isär och solen kröp fram. Efter målgången försvann en del bleka barnsben i riktning mot Lejondalssjöns för mig iskalla vatten.

Intar vår medhavda lunch. Anna och jag konstaterar att vi har precis samma pålägg i våra bröd-klämmor. Therese anländer, skall vara med som ledare.

På eftermiddagen är det dags för en sprinttävling. Denna tävling skall på kvällen följas av en mörker dito. Det är meningen att resultaten från alla tre skall läggas samman till en "Hällkana trippel". På morgonen hade Jesper lyckats bäst av Enskedes fem killar i H12. Anna 7:a i D14.

Jag skuggade Sara som haft det motigt på förmiddagen. Hon satte av i bra fart. Banan var inte lätt.

Kompassgång och avprickning efterhand som vi förflyttade oss. Gick bra! Denna gång var Henrik strax före Jesper. Malin gjorde nog här sitt bästa lopp i D12. I D14 var Anna 4:a och Sara 10:a. Anders Ö vann U4. Återigen bad i sjön. Själv blev jag in i en iskall dusch!

Bettan var på gång med vattenkokning. Det skulle bli spagetti och köttfärs. Köttfärsen var förtillverkad i Enskede hos familjen Svärd (jag var där på fredagkvällen och kontrollerade/störde i hela deras måltid). Efter en stund konstateras att suset från gasollågan avtagit. Gasen slut! Som tur var hade Mona med sig en mindre reservflaska. Flaskbyte och sedan en evig väntan på kokande vatten (minst tio liter vatten). Alla morötter som var tillbehör gick åt under väntan. Till slut hade vi i alla fall mjuk spagetti, men kokade vattnet verkligen någon gång? Alla åt dock med god aptit. Bettan drog en lättnadens suck... Eva och Bettan hjälpte till att röja köket och återvände sedan till civilisationen i Enskede. Efterlämnade hembakta bullar till oss...

Fotboll, kubbspel och brännboll...

Utprovning av pannlampor. Vi hade lyckats låna ihop 9 lampor (och alla visade sig fungera!!)

Vid 22-tiden skulle alla tjejer starta samtidigt och en kvart därefter killarna. Spänning låg i luften. Det var premiär för alla. Vid start stor koncentration. Medan vi omsvärmades av mygg försvann tjejerna iväg. Anna drog åt vänster, men ändrade sedan riktning och snabba kliv i rygg på Sara.

Strax innan killarna startar börjar de första tjejerna komma in mot mål. Pärlband med lampor i skymningen. Tiomila-känsla. Jag hinner se Anna. Killarna iväg. Jesper direkt upp med kartan framför ansiktet. Blänker i lampskenet. Raska fötter iväg. Vi (Mona, Ulrika och Therese) drar oss ner till målet.

Anna kom in som 7:a (det var tätt med sekunderna), Malin hade några efter sig och bland H12 var åter Henrik först. Anders Ö åter först (2 startande). Direkt efter målgång bjöd arrangörerna på korv och dricka (något för Tiomila att ta efter?). Det är väl inte riktigt det som jag själv längtar efter, efter en spurt...

Mörkret har tätnat lite. Fortfarande skiftningar på himlen. En lång och intensiv dag är till ända...

Tystnar först i tjejtältet. Anders S, Marcus och Jesper småpratar, likadant hos Anders Ö, Henrik och Christian. Jag tar en promenad ner till sjön...allt är stilla bara bryggans gnissel under mina fötter... Åter till tälten. Kryper in till mina kompisar. Jag har en smal remsa vid ena sidan. Ålar mig ner. Killarna har inte somnat helt, men pratet är segt som sirap. Värmen kommer så sakta i säcken och jag går strax in i sömnens värld.

På morgonen säger Jesper att han haft en mardröm...att jag snarkade. Denna mardröm visade sig återkomma nästa natt...

Ute är allt fuktigt. Inget regn, men daggen är kraftig. Natten var nog ganska kall. Malin frös visst lite. Frukost. Mona anländer och med sig har hon Bettan, Ulla och Martina.

På förmiddagen skall vi ha egen träning. Therese tar en grupp – Anna, Sara och Anders Ö och jag resten. På vägen dit spricker molnen upp igen. När vi kommer tillbaka har Mona m fl förberett dagens lunch – ris och skinksallad.

Bad. Trekamp. Prisutdelning för trippeln. Under Enskedes jubel får Anders Ö ta emot 1:a pris i U4. Henrik blir bäst i H12 med en 23:e plats. Malin 33:a i D12 och sedan Anna 5:a och Sara 16:de i D14.

På eftermiddagen sedan kavel, som genomförs som en poängjakt. Therese och jag har planerat en bana (vi hade en massa kontroller att välja på). Alla fem deltagarna i laget (vi hade två lag) skulle starta samtidigt och hade 30 min på sig (övertid straffades med minuspoäng) och sedan skulle en i laget samla ihop alla startkort och springa i mål. Starten var lite rörig när alla sprang iväg åt olika håll, så några sprang ihop och trillade. Jag sprang med och skuggade Malin och skulle samtidigt ha lite koll på H12:orna. Allt tog dock lite längre tid än vi tänkt. Vi fastnade på ett hygge med halvmeterdjupa maskinspår i lera. En nerriven kontroll på hygget som inte fanns blev vår akilleshäl. H12:orna rusade i vild karriär

mot målet. Luften tog slut för Malin. Allergiproblem.

Tog det lugnt mot målet, där Anna dök upp som en räddande ängel och befriade Malin från startkortet. Jag drog ut igen för att kolla upp kontrollen på hygget – jodå där låg den på marken (det var små skärmar)...

Potatismos (med perfekt konsistens) och köttbullar. Mona tar med sig morgonens passagerare och drar mot stan.

Trekampen avslutas. Marcus blir mästare, följd av Anders & Anders. Brännbollsmatch mot Gustavsberg och visst vann vi!?

Jag försöker få liv i engångsgrillen. Alla sitter i ring runt lägerelden/grillen. Ordlekar bland hostattackerna i röken. Till sist blir det dock glöd och grillade korvar. En lugn avrundning.

Malin bättre påpälsad inför nattens kyla. När det tystnat i Östermans tält, var det bara övriga klubbars röster som hördes. Ännu tjugigare himmel över Lejondalssjön.

Sista dagen börjar med klarblå himmel. Eftersom starten för kaveln är redan 9, är vi igång med frukost halv åtta. Mona är åter på plats, så också Bettan och Janne. Vi har tre lag i lilla kaveln. Tre sträckor, gafflade. För en del är det premiär för kavel. Nervöst innan start. Anders S, Henrik och Jesper inleder. Henrik kommer först in av Enskede, följd av Jesper och sedan Anders S som hade det besvärligt med en kontroll. Henrik växlar till Marcus, Jesper till Malin (som jag skuggar) och Anders till Anders Ö. Vid tvåan är Malin och jag ifatt Marcus.

I mål är Malin strax före Marcus. Anders Ö har tagit in på oss och en laddad Anna tar upp jakten.

Före sig har hon Christian och Sara. I mål spekulerar vi om vem som skall komma först. Själv tippade jag på Anna och mycket riktigt dyker hon upp först och går i mål som 7:e lag. En rejäl upphämtning. Tror hon hade näst bästa sträcktiden... Därefter kommer Sara och strax efter henne Christian.

Återigen bad...Vi börjar plocka ihop alla pinaler. Eva & Jörgen och Gert har också anlänt.

Lunch på rester. Det drar ihop sig till avslutning. Vi tränar på prisutdelning (alla behöver visst träna på detta) när lägreets plaketter delas ut. Dags att summera årets läger:

**Jag tycker det har varit ett bra läger – ett av mina bästa. Alla har hjälpts åt på ett bra sätt och stämningen har varit god. Ett speciellt tack till Bettan för all hjälp med maten, och tack för engagemanget från övriga föräldrar.**

Henrik – jämnare och säkrare i orienteringen, en riktig natträv i kavellöpning

Anders Ö – inledningstävling motig, men vänds till seger

Christian – överraskade med högt tempo i poängjakten

Jesper – stämpelmiss på natten annars säkrare och snabbare

Anders S – på lägret inte riktigt flyt, men det kommer, var så säker

Marcus – trekampsmästare, budkavelpremiär helt okej

Anna – jämna bra lopp, med kavelinsatsen som utropstecken

Sara – bra lopp i kavel och sprint

Malin – bra nattpremiär, "bästa nattmössan"

Pelle B

## Att se fram emot i höst

Ungdomsläger med övernattnings hos familjen Österman på Norra Stavsudda i Stockholms skärgård. Boka in helgen 18-19 aug. Mer information kommer.

Veckan därpå (söndag 26 aug) är det dags för Dag-DM och sedan kan vi tävla varje helg. Ofta både lördag och söndag men det får vi

diskutera under lägret. Final i Ungdomsserien är ett måste för alla – skriv in datum lördag 15 september.

Mona

---

## Notiser

### Natti-Natti

Onsdagen den 5 september arrangerar vi återigen vår traditionella tävling Natti-Natti. I år går tävlingen vid en ny plats, Älvsjö Gamla IP. Tävlingsledare är Mats Eriksson och banläggare är Fredrik Hedin. Vi får hoppas att den negativa deltagarantalstrenden vänder i år. Nytt för i år är datumet och att några lagsammansättningsregler ändrats. Och platsen så klart. Skogen är mycket tunglöpt så det kommer att bli utslagsgivande banor.

En provspringning av banorna kommer att anordnas i början av augusti. Tid och plats kommer att meddelas senare.

### Medlemsliga

Vi väntar fortfarande på att den nye kassören ska bli varm i kläderna och hinna skriva ner en medlemsliga. Men hav tålamod, det kommer så småningom. Kanske i nästa nummer, men det vet vi inte förrän i mitten av augusti.

### Födel sedagar i juli och augusti

16 juli	Therese Martinsson	20 år
18 juli	Christopher Lindqvist	30 år
25 juli	Per Jansson	30 år
31 juli	Harriet Erikson	80 år
10 augusti	Thomas Lindqvist	50 år
11 augusti	Sofie Ericsson	25 år



---

## Intervjuer med några nyförvärv

Vi har fått nya medlemmar under vintern och våren. Nedan presenterar vi kort några av nyförvärv. Tyvärr har vi bara fått med en av de nya på bild, men ni har/kommer säkert att träffa dem inom kort på någon tävling eller träning.

**Namn:** Familjen Albinsson

**Klass:** Janne, H55

Gunilla, Support

Simon, Miniknat

**Vilken klubb kommer du/ni från?** Sala

**Varför valde du Enskede?** För att komma närmare sonen Peter

**Bästa & sämsta egenskap som orienterare:** Bra på orienteringen, men kan bli lite bekväm ibland (vem kan inte det, red.)

**Meriter:** 3:a Natt DM seniorklassen, reserv till SM.

**Vart har du definitionen?** I kartan

### FiftyFifty

Varken tumkompass eller spikskor

Nylonbyxor eller **emitbricka**

Långärmad eller **benskydd**

**Tights** och **mössa**

**Sportident** eller pannlampa



**Namn:** Nina Andersson

**Klass:** D21

**Vilken klubb kommer du från?** Från början Tibro AIK, sprang även för IFK Lidingö.

**Varför valde du Enskede?** För att det är en sån trevlig klubb. (Patric då?, red)

**Bästa & sämsta egenskaper som orienterare:** Bra orienterare men dålig löpare.

**Meriter:** 1 SM-medalj (budkavle), ett antal DM

**Vart har du definitionen?** På armen.

### FiftyFifty

**Tumkompass** eller spikskor

**Nylonbyxor** eller emitbricka

Långärmad eller **benskydd**

**Tights** eller mössa

**Sportident** eller pannlampa

**Namn:** Lars Hjulström

**Klass:** H21

**Vilken klubb kommer du ifrån?** Nynäshamns OK, men senast från FK Studenterna.

**Varför valde du IFK Enskede?** Nynäshamnare har av gammal tradition värvats till Lidingö eller Enskede. Och i Lidingö ville dom inte ha mig med...

**Bästa och sämsta egenskaper som orienterare:** Vet inte om jag har några egenskaper som orienterare. Däremot är jag rätt bra på att imitera Bruno K. Öjer.

**Meriter:** Jag vann förstasträckan på DM-kavlen en gång på 80-talet. Något KM i NOK blev det nog också.

**Var har du din definition under loppet?** På armen

### FiftyFifty

tumkompass eller **spikskor**

**nylonbyxor** eller emitbricka

**långärmad** eller benskydd

tights eller **mössa**

**sportident** eller pannlampa

---

## Rapport från Stigtomtakavlen

Helgen den 20-21/4 var det dags för Stigtomtakavlen i terrängen Söder om Nyköping. På fredagkvällen var det tre nattsträckor som i tur och ordning sprangs av Uffe, Pälle och Pelle F i förstalaget och av Ove, Jonathan och Pelle L (?) i andralaget. Killarna i första laget var inte riktigt nöjda med sina insatser däremot var Ove riktigt nöjd över att ha spöat Uffe på inledningssträckan.

På Lördagen var det så dags för omstart och jag själv gick ut på fjärde sträckan. Detta var tredje tävlingen för säsongen och lite ringrostig hade jag känt mig under premiärhelgen i Skåne veckan innan. Taktiken var att inleda mycket lugnt för att komma in i orienteringen och därefter öka till ett ursinnigt (ha ha) tempo längre fram på banan. Efter att i princip ha krupit upp till ettan tappade jag ganska snabbt

de andra som startade omkring mig. Nu visade det sig att min taktik var rätt bra i den småluriga terräng som bjöds. Efter ca 64 minuter på 8.5 km växlade jag över till Fredde som inte hade någon av sina bättre dagar vilket resulterade i en sluttid på ca 78 min på 8.5 km. Patric som sprang sista sträckan fick gå ut i omstarten och jag minns inte riktigt vad han fick för tid. Jag tror att han var hyfsat nöjd trots att han fick spö av en gammal ungdomsstjärna i Täby OK, Stefan Wittman. Tyvärr har jag ingen riktig koll på hur det gick för andralaget men jag tror att de stämplade fel på en av nattsträckorna. Sammantaget en trevlig budkavle som vi naturligtvis återkommer till nästa år. Tack för mig.

Kricke

---

## Rapport från Stockholm Marathon 9 juni

Söndag 27 maj ringer vår ordförande Pelle: "Kan du gå på informationsmöte på Jakthornet i morgon kväll? Dom bjuder på middag". Jag sa okej och så var jag plötsligt ansvarig för bandel 8 vid Stockholm Marathon.

Det blev ytterligare ett infomöte för de banansvariga tävlingsdagen kl 10.00 i ekbacken vid Östermalms IP. Det kändes mer som man kommit till en OL-tävling än till ett friidrottsarrangemang. Banansvariga var idel kända ansikten från Haninge, Järfälla, Mälarö, Tureberg, Täby och Älvsjö-Örby. Vi fick en genomgång i hur Mobster-radion skulle användas och polisen informerade kort om några bröllopsföljen som skulle släppas fram.

Enskede hade samling kl 13 på Dramaten-trappan för utdelning av T-tröjor, funktionärsvästar samt mat (pastasallad, bröd och dryck). Följande 23 deltog: Roland, Marianne och Ulf Persson, Bosse och Ove Hedlund, Mats, Ulla och Sören Eriksson, Fredrik, Ulla och Christer Hedin, Patric de Boussard och Nina Andersson, Christopher Lindqvist och Josefin Andersson, Sofie Ericsson, Katarina Rundström, Berit och Lollo Hanning, Per Lindskog, Lena Alsheden + Anne-Marie Hjelm och jag.

Tack allesammans och ett särskilt tack till Rolle som tog på sig uppgiften att sköta Mobstern (något som jag fasar för) och sågs ila runt vårt område med radion och sin stol i högsta hugg hela tiden. Jag tror aldrig han fick tid att sitta på stolen.

Vårt banavsnitt var från Nybroplan förbi Norrmalmstorg fram till Hamngatan/Kungsträdgårdsgatan. Det var ett enkelt banavsnitt utan biltrafik. Vi bevakade i princip övergångsställena. Det gällde att se till att löparna hade fritt fram och att lotsa gångtrafikanter över gatan när det blev luckor. De flesta klarade detta på egen hand men det finns ju alltid idioter som ska fram till varje pris ofta med cykel eller barnvagn och det är väl de vi är till för.

Vårt arbetspass skulle börja 13.15 men loppet startade först kl 14.00 med ca 900 inlinesåkare som åkte en mil och hade mål på Skeppsbron, så vi kunde äta i lugn och ro. Därefter kl 14.15 startade det riktiga Marathonloppet. Till oss kom de första löparna 14.40 och sedan var det full rulle fram till kl 18.10 när repet drogs vid vätskekontrollen på Strandvägen. Hemma igen klockan sju. Tur att vi inte fått Älvsjö-Örbys uppgift att resa och **riva** avspärningsstaketet. Vi hade en enkel uppgift - varken för- eller efterarbete.

En trevlig dag (förutom åskskuren på slutet, men den drabbade ju löparna ännu mer) som dessutom ger klubben ett tillskott i kassan på ca 3.500 kr. Jag tror att vi gärna kommer igen nästa år.

Mona Forslund

---

## Rapport från Jukola

Följande text har Jossan skrivit:

Fredagen den 15 juni, runt halvåtta tiden var det samling för årets Jukola (mitt första).

Tidigare under kvällen hade Katarina ringt och berättat att hon och Pelle inte skulle följa med eftersom de blivit sjuka. Mycket tråkigt för oss alla. För oss damer betydde det att vi fick ge oss ut på raggningsturné. Fredagskvällen förflöt lugnt med sedvanliga shoppingrundor i taxfree och en kort visit i baren. Vi fick tag i en lagkamrat tillslut, nämligen Sofia Persson från Lidingö. Frukosten avlöpte också utan några större problem, dock ett: hur man får i sig finsk laktosfri yogurt med en konsistens mest liknande "slime" utan kniv och gaffel.

Bussresan tog ca 5 timmar med ett stopp på en rastplats. Karin började ladda med pastasallad inför Venlakaveln som gick på Lördagseftermiddagen. Hon var nervös över att springa förstasträckan och rädd att missa starten. Väl framme lämnade vi bussen lite stressade för att leta efter vårt militärtält där vi skulle husera den här helgen.

Medan vi andra åt gick Karin iväg till start och jag började göra mig i ordning för andrasträckan. Hela gänget hängde med bort till TC inför växlingen. Det fanns en jättestor storbilds-TV vid växlingen med bilder från loppet. Karin växlade ut mig och jag sprang, kom i mål och växlade över till Emma Andersson (Ravinen). När jag skulle stämpla ut blev det "problems". Efter en stund fick jag på mycket dålig engelska veta att första löparen brutit! Christopher mötte mig och berättade vad som hänt. Vår nya lagkamrat, Sofia, sprang sista sträckan i omstarten. När Emma kom i mål begav vi oss till duschen och bastun, vilka var jättefina om man jämför med toaletterna.

Venlakaveln år 2001 vanns av finska Liedon-Parma.

Häriifrån tar Mats över skrivandet:

Slappa som vi var låg vi mest och solade och åt pastasallad medan damerna gick i mål. Pastasalladens kung måste jag själv utnämna mig till, även om Fredrik kanske protesterar. Jag hade trots allt 4 kg pastasallad med mig, och den visade sig hålla ändå in på söndagen då jag själv började tröttna en aning. Tiden fram till herrarnas start utgjordes mest av olika outtalade tävlingar i att slappa. Det var bara Karin som var någorlunda aktiv och höll på att

kasta vatten på Kricke, men det var kanske inte så konstigt, hon hade ju inte sprungit så långt.

Det var inte heller många som orkade gå och se på när Patric startade. Bara tjejerna och Uffe (och kanske någon annan som jag glömde). Vi andra försökte desperat få våra få timmars sömn. Patric gick ut väldigt långt bak i fältet och gjorde ett starkt lopp. Det hade talats om väldigt låga kilometertider i väldigt snabblopt terräng men i området hade det regnat konstant i en vecka och det var fruktansvärt blött ute i skogen för de 4 långa sträckorna. Tiderna blev avsevärt sämre än planerat alltså. Jag vaknade av att Perka hade kommit i mål. Han hade lång tid på sin sträcka och var totalt slut, orkade knappt gå till duschen. Jag insåg att Ove skulle ha ganska lång tid på sig på de 13 km han hade, så jag sov lite till. Det blev oväntat kallt under natten och de flesta låg och skakade i sovsäckarna. Vilket var ganska skönt för man slapp snarkandet (inga namn nämnda).

Jag gick upp och åt lite frukost vid tvåtiden och höll på att frysa ihjäl. Jag hade glömt överdragskläder och det var definitivt inte mer än 5 grader i luften. Jag fick en liten stunds sömn till innan det var dags att gå ner till TC. Ove gick som väntat inte på sin idealtid utan jag fick vänta ca 20 min för att se en mycket trött mr Hedlund släpa sig imål. Mitt lopp kan ni läsa om under löparnas kommentarer men kort sagt gick det rätt bra även om jag hade ganska låg fart under större delen av banan. Jag fick äran att lämna över till en något oförberedd Fredde och småtrött som jag var lyckades jag klämma ur mig några mindre lyckade tips; "Se upp för 6:an" när det i själva verket var 4:an jag tänkte på. Nåja, det är sådant som händer. På väg ut ur växlingshagen möter jag Kricke som inte bytt om ännu. Solen lös nu med sitt härliga morgonsken och jag kunde njuta av en taxfreeöl i duschen innan det blev till att äta lite pastasallad och prata med Fredde innan man fick sova den sista timman.

Det blev för varmt för att sova någon gång mitt i Uffes lopp men ingen orkade masa sig till TC för att se hans målgång, vilket måste ses som svagt från vår sida. Kricke visade, enligt våra beräkningar, ha en smått otroligt bra tid på sin sträcka (62-63 min på 10 km) men den lite lätt besvikna Fredde visade sig ha en lite bättre tid än han trott och Krickes tid blev

sålunda mer mänskliga 67 min, men han kunde ändå utses till lagets stora hjälte. Det hela blir ju dessutom inte sämre utav att det ser ut som att det är undertecknad som sprungit sträckan, ifall man tittar på Jukolas resultatsida. Även Uffe gjorde en stabil insats på sistasträckan och från att ha varit nere på 632:e plats tar vi oss upp till 389:a. Lite synd att vi inte klarar 300-gränsen för att få fin(are) nummerlapp till nästa år dock.

Tiden efter loppet spenderades med att sola. Vädret var ju som sagt perfekt över helgen, soligt men inte allt för varmt. Vid 13-tiden lämnade vi tältet för att bege sig ner till platsen där vår favoritbuss "TXT 599" skulle komma och hämta upp oss. Som vanligt fick vi vänta en hel evighet på bussen och under tiden inträffade en mycket lustig sak. Det måste varit ungefär 4 timmar efter omstarten hade gått, och då kommer en sistasträckslöpare springandes förbi alla bussväntande på vägen. Han fick en ordentlig applåd och vinkade glatt till publiken. Vi drar fram en karta och konstaterar att han måste varit rejält ute och cyklat, han var inte ens i

närheten av bansträckningen. Precis när vi ska till att köpa glass av den mobila glassenheten kommer vår favoritbuss.

Bussresan till Åbo dominerades av ett skönt lugn från Enskedes sida. Ungdomarna från Rotebro var dock rejält i gasen. I alla fall ett tag, för de orkade inte så jättelänge. Fast de hann skryta en del om hur balla de var, de små stackarna.

4½ timma senare anländer vi till terminalen i Åbo. Vi går direkt till den lilla parken nedanför borgen för att spela fotboll. Efter lite svårigheter att hitta motstånd spelar vi några minuter mot ett gäng ur Lidingö. Alldeles lagom för att hinna bli svettindränkta precis när vi måste gå på båten.

Buffén varade extra länge för oss detta år. Ett gäng från OK Orion var väldigt sångglada och höll låda flera timmar. Efter ett tag kunde vi inte undvika att vara med på ett hörn. Resten av kvällen spenderades av de flesta i Sven Ingvarsbaren eller knattediscot våningen under. Ett sammanfattningsvis väldigt bra Jukola.

**Bilder kommer inom kort att läggas upp på vår hemsida.  
[www.ifkenskede.se](http://www.ifkenskede.se)**

## Löparnas egna kommentarer:

### **Karin Lindskog**

**Sträcka:** 1

**Formen:** Vet ej

**Loppet:** Det här är det värsta jag gjort i mitt liv, oförlåtligt, främst för mig själv, men nu vet jag hur hemskt det är, så jag gör inte om det.

(Hon bröt loppet efter 45 minuter till 2a kontrollen -Reds anm)

**Fritt ord:** Rotebro är fullast och fulast av alla. (Censur? -Reds anm)

---

### **Josefin**

**Sträcka:** 2

**Formen:** Lagom

**Loppet:** Det gick bra. Blev störd i början av en finlandssvensk som frågade var hon var redan innan ettan och fram till tvåan. Sedan bad jag henne dra...

Efter lite tveksamheter första halvan av loppet gick det betydligt bättre andra halvan och jag är nöjd.

**Fritt ord:** Vi hade i alla fall tur med vädret.

---

### **Emma Andersson (OK Ravinen)**

**Sträcka:** 3

**Formen:** Bättre än förväntad

**Loppet:** Var lite okoncentrerad i början, men sedan flöt det på riktigt ok. Till skillnad från

10-mila så gick jag inte in i väggen och det var helt klart ett framsteg. Hade riktigt kul där ute...

**Fritt ord:** -

---

**Sofia Persson (IFK Lidingö)****Sträcka:** 4**Formen:** Oberäknelig**Loppet:** Det kändes som en oändlighet innan jag äntligen fick ge mig ut på min sträcka. Fick inte springa i den vanliga omstarten utan fick vänta en kvart till. Vi var väl 8-10 pers som startade då. Tog det lugnt i början för att få bra orienteringskänsla och kartkontakt. Kom ikapp en hel del medelålders finsskor som tog

det ännu lugnare än jag själv. Tog det lugnt hela banan ärligt talat, så det blev inga större bommar. Istället en jättekul orienteringssupplevelse. Årets roligaste lopp hittills. Kändes helt rätt att få gästspringa i Enskede faktiskt (smör -Red). Kanske blir fler gånger...?

**Fritt ord:** -

---

**Patric de Bousard****Sträcka:** 1**Formen:** Varit sjuk senaste månaden. Återhämtade mig senaste veckan. Sprungit kort-km, SCC.**Loppet:** Kände mig stabil innan start utan att vara nervös. Stod och pratade med numret bredvid, som var debutant, om vilken kick det var att springa 1:a på Jukola. Hade 1000 man framför mig i startledet, så man fick slita som ett djur till första, uppskattar att jag fick stämpla bland de 600 första, vilket är bra. Hade 22 kontroller, spika 20, tokbomma 2

(inte som Karin förstås) kan väl ha tappat ca 8 min på dem, vilket hade betytt att jag kommit i mål resultatmässigt mycket bra, resultatmässigt ca 200:e, med tanke på min otränade kropp.

Var inte allt för slut när jag kom i mål, kan bero på att det var svårt att springa om bland trängseln i skogen. Ser fram emot nästa år, då jag förhoppningsvis ska ha bättre flås

**Fritt ord:** -

---

**Per Jansson****Sträcka:** 2**Formen:** Dalande (ritat pil nedåt -Reds anm)**Loppet:** Detta var ett lopp man helst vill glömma. Gick ganska bra till en början men efter att ha hittat 6:an gjorde jag det stora misstaget att ösa vidare till 8:an. Jag fick alltså remma tillbaka till 7:an och möta några hundra

löpare. Denna omväg kostade ett par kilometer extra på den över 12 km långa banan och mycket kraft. Orkade ingenting efter detta men tog mig runt med några småmissar, utöver denna fadäs, helt utmattad. Glöm!

**Fritt ord:** Längtar oerhört efter innebandyn just nu.

---

**Ove Hedlund****Sträcka:** 3**Formen:** Tveksam efter en lårkaka för 2 veckor sedan**Loppet:** Gick ut i ett skapligt tempo och det fick rätt okej i början. Sprang om en hel del finnar fram till 6:an. Därefter började man bomma, 7:e med ca 7-8 min & därefter några

småbommar. Efter halva banan började de tunga kärren ta ut sin rätt i mina ben. Det blev tyngre & tyngre på slutet, men jag segade mig i mål på en lite sämre tid än planerat.

**Fritt ord:** Det var tungt, blött och väldigt jobbigt.

---

**Mats Eriksson****Sträcka:** 4**Formen:** Efter en usel vinter har jag kommit igång litegranna med lätt träning. Jag var alltså redo för en kortare sträcka.**Loppet:** Denna sträcka måste absolut vara den finaste på Jukola. Lagom lång och vid den perfekta tidpunkten; Solen gick precis upp och dess första strålar silades mellan träden när man sprang över stenhällarna.

Jag hade turen att springa med många 5-sträckslöpare, så lite draghjälp hade jag hela

vägen. Det gick bra fram till kontroll 4, där jag tillsammans med ett annat vilset gäng gjorde en sväng som kostade mig några minuter. Som tur var litade jag på mitt eget omdöme och redde ut situationen själv. Härligt att kunna lämna ett gäng på 5-6 pers bakom sig genom att själv gå rakt till kontrollen efter bommen. Resten av banan gick rätt bra och mot slutet fick jag upp rätt god fart. Kände mig rätt nöjd efter loppet.

**Fritt ord:** Pommis? (Sparken -Reds anm)

---

**Fredrik Hedin****Sträcka:** 5**Formen:** Stadigt avtagande**Loppet:** Efter Mats betryggande ord att det var lätt, men att jag skulle ta det lugnt vid 6-7:an, var det bara att sätta högsta fart. Vid trean kom första bommen och det blev mycket värre till fyran. När jag till slut hittade kontrollen flöt det på bra till 10:an där jag drogs med av helt fel gäng, igen. Resultat: En

liten miss till. Fortsättningen in till växling gick bättre, men inte helt friktionsfritt. Totalt sett ett ganska mediokert lopp. När jag sedan gick igenom loppet med Matte kröp det fram att det tydligen var fyran som jag skulle ta det lugnt till. Men jag lyckades hursomhelst plocka några platser.

**Fritt ord:** -

---

**Cristopher Lindqvist****Sträcka:** 6**Formen:** Riktigt bra.**Loppet:** Denna text saknas än så länge**Fritt ord:**

---

**Ulf Persson****Sträcka:** 7**Formen:** Ganska bra**Loppet:** Tyvärr händer det som inte får hända i starten, nämligen att jag missar växeln. Kricke gör ett kanonlopp innan och går under beräknad tid med 10 min. Några minuter senare får jag kartan, men då har 20 lag passerat. Första halvan av loppet går bra. Mitt på banan finns det ett område med sju svåra

kontrollplockningskontroller. Jag missar två av dessa, totalt ca 10 min. Resten av banan går bra, men det känns att 15 km är längre än vad jag är tränad för.

**Fritt ord:** Var är Enskedes hejarklack? Ingen hejar vid målet trots att klockan är 9.30 när jag kommer in. (Vi vet och vi skäms -Reds anm)**RESULTAT**

Tyvärr redovisas inga resultat för damerna, det enda som står på resultatsidan är förstasträckans utgått.

Plac.	Sträcka	Namn	Sträcktid	Tot. tid	Sträckplac.	Placering
1.		Turun Suunnistajat 1				
	1.	Svihovsky Jaromir		1.12.57	31	31
	2.	Laine Jani	1.13.13	2.26.11	13	7
	3.	de Haas Troy	1.21.49	3.48.01	7	3
	4.	Repo Ville	42.58	4.30.59	8	1
	5.	Niggli Matthias	41.59	5.12.58	24	2
	6.	Rostrup Jörgen	49.19	6.02.18	1	1
	7.	Salmi Janne	1.25.54	7.28.12	14	1
389.		IFK Enskede				
	1.	Patric de Boussard		1.27.39	410	410
	2.	Per Jansson	2.02.48	3.30.27	832	630
	3.	Ove Hedlund	1.58.59	5.29.26	652	628
	4.	Mats Eriksson	56.47	6.26.13	344	548
	5.	Fredrik Hedin	59.47	7.26.01	391	511
	6.	Cristopher Lindqvist	1.07.05	8.33.06	179	425
	7.	Ulf Persson	2.02.59	10.36.05	356	389

## Rapport från Terräng-KM den 31 maj

En ljum torsdagskväll sista dagen i maj samlades en mindre skara Enskedemedlemmar vid Hellasgården för att springa det mycket prestigeladdade terräng KM. Det var ändå förvånansvärt många för att vara detta KM. När timman var slagen var den endast arrangören Patric som saknades. När alla var ombytt och uppvärmda kom även han dit. Han hade varit ute och snitslat banan så att vi skulle hitta runt Källtorpssjön. Hur svårt kan det var egentligen? Det visade sig vara ganska svårt eftersom halva skogen brunnit ner och alla markeringarna på de numera förskade träden var borta. En ny hjälpligt markerad stig fanns, men nedfallna träd och ideliga riktningsändringar gjorde detta till en svår uppgift.

Hursomhelst gick starten och alla rusade iväg. Efter cirka 1.5 km började undertecknad att sacka i det ursinnigt höga tempo som Ove höll och har därför inte förstahandsuppgifter om den spännande upplösningen av seniorklassen.

Enligt hörsägen gick det till på ungefär följande sätt: Strax innan varvningen gick Lasse upp i täteten och höll bra fart upp mot det eldhärjade området uppe på berget vid Orrmossen. Där, helt plötsligt, började även han sacka lite och Pälle tog över som spjutspets. I den lilla knixen från sjön upp mot kolonilotterna började Ove få kontakt med Pälle och på raksträckan strax efter lyckades han vräka sig förbi och få ett litet, men ack så ointagbart försprång.

I kölvattnet av bröderna kom Lasse i mål och i det vacuum som bildats mellan tät och kö sprang den enda oldboyn i tävlingen, Pelle B, i sin ensamhet (det var i och för sig ganska ensamt i kön också kan jag meddela) nästan hela loppet.

Lika spännande verkar det ha varit i ungdomsklassen, med sekundstrid och allt.

Fredrik H

### RESULTAT

<b>Banor</b>	Ungdom	Elljusspåret
	Senior	Elljusspåret - Källtorpssjön runt (Gul led)

#### Ungdomar 3.1 km

1. Anders Österman	14.48
2. Anders Svärd	14.49
3. Anna Svärd	15.13
4. Sara Thomsen	18.19

#### Senior 7.0 km

	Varvning 2.7 km	totalt
1. Ove Hedlund	10.13	29.28
2. Pär Hedlund	10.12	29.33
3. Lars Hjulström	10.11	29.38
4. Per Bengtsson	10.23	30.10
5. Fredrik Hedin	10.39	33.02

#### Supporterklass

Elisabeth Svärd	29.14	5.4 km
Lasse Österman	26.12	3.1 km (gång)

## Rapport från Kort-KM den 7 juni

Erstaviksbadet var platsen för årets kort-km. Enligt den väl fungerande traditionen var det ett samarrangemang med Luffarna. Det vinnande konceptet med två varv tillämpades också. Det gör det hela både enklare (med endast två banor) och mer spännande. Som löpare är det mycket mer spännande att springa iväg i en jaktstart än helt individuellt.

Första varvet var kort och intensivt, relativt kuperat, ganska enkelt men det fanns möjlighet till missar. Som vanligt blev det ganska spridda tider in i mål. Uffe klagade över att han hade gått dåligt men hade ett ganska rejält försprång till närmsta löpare. Själv var jag ju inte med där framme i täten, men efter en bit in på banan var de fyra (Uffe, Patric, Per

Forsberg och Luffarnas Fredrik Malmberg) som kom ihop. Om man gissar lite hur det gick till så höll de ihop ända in i mål och spurten blev avgörande. Några minuter längre bak i fältet låg undertecknad, Perka och Micke Z ihop. Lasse Hjulström och Per Bengtsson kom ikapp men ett par ganska lustiga och mycket enkla misstag splittrade det hela och jag lyckades hålla undan in i mål.

Marie Malmberg (Luffarna) blev bästa dam med en ganska imponerande tid. I Enskede vann Carina före Malin. I övrigt får väl resultaten tala för sig själva.

Mats

### RESULTAT

Tävlingscentrum: Ängen SV om Erstaviksbadets parkeringsplats  
Väder: 15 grader varmt och en del regnskurar  
Karta: Skala 1:5 000 (ritad av banläggaren)  
Banor: Heat 1 – 2 100 meter, heat 2 – 2.500 meter  
Banläggare: Hans Karlsson, Skogsluffarnas OK (H80)  
Funktionärer: Tony Millbrant och Anders Zetterström, Skogsluffarna samt Gert Forsberg och Curt Balck, Enskede

	<b>H17</b>	<b>Måltid</b>	<b>Heat 1</b>	<b>Heat 2</b>
1	Ulf Persson	20.35	15.11	19.24
2	Patric de Boussard	20.36	16.30	18.06
3	Per Forsberg	20.46	16.39	18.07
4	Mats Eriksson	24.34	17.04	21.30
5	Per Jansson	24.50	17.18	21.32
6	Fredrik Hedin	26.54	19.41	21.13
7	Lars Hjulström	29.47	18.28	25.19
8	Ove Hedlund	30.59	21.41	23.18
9	Jonatan Lindell	31.00	20.42	24.18
	Fredrik Sjökvist		27.38	ej start
	Christopher Lindqvist		36.35	ej start
	<b>D17</b>	<b>Måltid</b>	<b>Heat 1</b>	<b>Heat 2</b>
1	Carina Persson	33.30	23.49	23.41
2	Malin Lindskog	38.00	24.49	27.11
3	Therese Martinsson	43.12	26.10	31.02
4	Josefin Andersson	51.53	34.51	38.43
	Lena Alsheden		37.39	ej start
	Sofie Eriksson		38.39	ej start
	Katarina Rudström		41.56	ej start
	Martina Forsberg		57.30	ej start
	<b>H40</b>	<b>Måltid</b>	<b>Heat 1</b>	<b>Heat 2</b>
1	Per Bengtsson	24.36	18.54	19.42
2	Roland Persson	28.55	19.29	23.26
3	Gunnar Åsell	38.03	23.22	28.41
4	Hugo Isgren	51.55	28.50	38.55
	Christer Hedin		24.14	Utgått
	Bo Hedlund		28.20	ej start



---

## Rapport från Dag-KM den 13 maj

Söndagen den 13 maj samlades ett stort antal medlemmar från Enskede vid Mälare SOK:s klubbstuga Knalleborg på Ekerö för att genomföra årets Dag KM. Det var även Mälare som arrangerade arrangemanget, förutom att sköta start och tidtagning. Uppslutningen var såpass stor att det krävdes parkeringsvakter för att det inte skulle bli helt kaosartat på parkeringen. Nu var det Petta som på ett nästan militäriskt sätt visade alla var de skulle parkera.

Dagen till ära var det otroligt soligt och varmt.

Den först startande Patric kom sist och fick därför jättebråttom att få på sig sina attiraljer, samtidigt som han klagade på att allt var fel. Vi andra, som var ute i god tid kunde förbereda oss på bästa sätt, som om det nu skulle hjälpa.

Banorna präglades av mycket stig- och vägglöpning mellan de höga bergen där kontrollerna oftast satt.

Vid 5:e kontrollen mötte jag och Ove Pelle F, som sa att skärmen satt helt fel. Vi sprang dit och stämplade och fortsatte våra lopp. Vissa

var inte lika tursamma att få hjälp utan irrade omkring ganska länge innan de konstaterade att skärmen inte satt där den skulle. Som tur var berördes inte alla klasser av den felaktiga kontrollen och därför kunde några segrare koras.

I övrigt kan jag nämna att duschen var iskall, men att bastun var varm.

En promenerande dam som passerade förbi hade hittat en bilnyckel och undrade om det var nån av oss som tappat den. Det var det inte, så hon gick vidare. 15 minuter senare kommer bilägaren förbi, helt förtvivlad och trött efter en joggingrunda. Ytterligare 15 minuter senare kommer en taxi och hämtar den nu lite mindre trötte och desto mer förbannade bilägaren.

På ett styrelsemöte bestämdes att de klasser som blev strukna skulle springas om den 18 augusti. Tid och plats bestäms och meddelas vid senare tidpunkt.

Fredrik

### RESULTAT

#### HD-12

1 Anders Svärd	19.10
2 Christian Forsberg	28.35
3 Malin Sandgren	40.27
4 Marcus Carlberg	46.25
(k 5-6 saknas)	

#### HD13-

1 Anders Österman	19.55
2 Anna Svärd	26.35
3 Sara Thomsen	26.56

#### H45

1 Per Bengtsson	43.05
2 Per Lindskog	49.05
3 Christer Hedin	51.22
4 Christer Berglind	61.05
5 Göran Glanshed	62.00
6 Gert Forsberg	65.15
7 Jan Svärd	67.38

#### H55

1 Roland Persson	50.00
2 Gunnar Persson	59.42
3 Jan Albinsson	62.07
4 Hugo Isgren	72.48

Klasserna H21, D21 och D50 ströks och kommer att springas om den 18 augusti.

## Resultat

### Gustavsberg 010506

#### H21 7300m 46 startande

1 Mats Edengren	Nyköping	55.16	
3 Pelle Forsberg	IFK Enskede	58.58	<b>94</b>
4 Ulf Persson	IFK Enskede	59.07	<b>93</b>
5 Patric de Boussard	IFK Enskede	59.37	<b>93</b>
7 Pär Hedlund	IFK Enskede	60.19	<b>92</b>
9 Peter Albinsson	IFK Enskede	63.18	<b>87</b>
10 Ove Hedlund	IFK Enskede	63.34	<b>87</b>
18 Magnus Elwin	IFK Enskede	68.45	<b>80</b>

#### H40 6500m 59 startande

1 Hans Tarandi	IFK Lidingö	46.13	
29 Mats Larsson	IFK Enskede	68.00	<b>68</b>

#### H45 6000m 72 startande

1 Thomas Johansson	Rånäs OK	46.56	
13 Per Bengtsson	IFK Enskede	55.18	<b>85</b>

#### H50 5500m 60 startande

1 Ulf Radler	Järfälla	39.48	
27 Per Lindskog	IFK Enskede	55.10	<b>72</b>

#### H55 5000m 48 startande

1 Rune Rådeström	Snättringe	38.04	
19 Roland Persson	IFK Enskede	55.10	<b>70</b>
32 Göran Glanshed	IFK Enskede	61.53	<b>62</b>

#### H60 4500m 45 startande

1 Lars Johansson	Södertälje	42.36	
26 Hugo Isgren	IFK Enskede	64.25	<b>66</b>
29 Gunnar Persson	IFK Enskede	65.54	<b>65</b>

#### H12 3000m 58 startande

1 Axel Mattsson	Järfa	21.07	
22 Anders Swärd	IFK Enskede	33.18	<b>63</b>
25 Henrik Österman	IFK Enskede	43.21	<b>62</b>
48 Jesper Karlsson	IFK Enskede	47.20	<b>45</b>

#### D60 3500m 19 startande

1 Anna Sjöberg	Enebyberg	40.51	
10 Ulla Eriksson	IFK Enskede	66.48	

#### D50 3500m 27 startande

1 Karin Gustavsson	Strängnäs	37.00	
10 Lena Alsheden	IFK Enskede	46.38	<b>79</b>
15 Marianne Persson	IFK Enskede	51.09	<b>72</b>

#### D21 5000m 43 startande

1 Sofia Hult	Södertälje	45.00	
Katarina	IFK Enskede	Felst.	
Nina Andersson	IFK Enskede	Felst.	

#### D20 4500m 9 startande

1 Erica Christensson	IFK Lidingö	49.14	
6 Therese Martinsson	IFK Enskede	72.33	<b>58</b>

#### D18 4500m 18 startande

1 Karin Boström	Järfälla	46.13	
14 Martina Forsberg	IFK Enskede	71.31	<b>65</b>

#### D14 3500m 31 startande

1 Sara Eriksson	Haninge	28.30	
24 Sara Thomsen	IFK Enskede	57.43	<b>49</b>
Anna Swärd	IFK Enskede	Felst.	

#### Öppen 1 2500m 18 startande

1 Christian	OK	21.28	
16 Janny Forssén	IFK Enskede	78.03	<b>10</b>
17 Johanna Novo	IFK Enskede	78.13	<b>10</b>

#### Öppen 2 3000m 19 startande

1 Erika Sundqvist	Haninge	35.13	
11 Ulrika Forsberg	IFK Enskede	53.38	<b>46</b>

#### Öppen 3 5000m 10 startande

1 Stellan Herner	Söders SOL	42.02	
10 Elisabeth Swärd	IFK Enskede	87.37	<b>28</b>

#### Öppen 4 3000m 18 startande

1 Magnus Bengtsson	L-100 IF	40.26	
16 Jörgen Glanshed/ Ulrika Nilsson	IFK Enskede	132.46	<b>10</b>

#### Öppen 5 4000m 43 startande

1 Daniel Karlstedt	Klubblös	35.50	
25 Jan Swärd	IFK Enskede	51.58	<b>49</b>

#### Öppen 9 7000m 29 startande

1 Per Ek	IFK Lidingö	46.37	
21 Jonatan Lindell	IFK Enskede	67.47	<b>49</b>

### Torfejden 010408

#### H21 9040m 21 startande

1 Mats Sunbùe	Strängnäs	56.13	
16 Magnus Elwin	IFK Enskede	72.19	<b>78</b>

### Häxjakten 010413

#### H21

1 Vet Ej			
5 Patric de Boussard	IFK Enskede	61.04	<b>87</b>

#### D21

1 Vet EJ			
6 Nina Andersson	IFK Enskede	63.44	<b>87</b>

### Påsktrippeln 010414

#### H21 8420m 39 startande

1 Håkan Kleijn	Strängnäs	51.08	
13 Magnus Elwin	IFK Enskede	66.49	<b>77</b>

**Klemmingekampen 010501**H50 3050m 34 startande

1	Ingemar Gard	Söders SOL	21.21	
24	Gert Forsberg	IFK Enskede	34.24	<b>62</b>

H21 4570m 73 startande

1	Pontus Jonsson	OK Orion	23.19	
40	Christopher Lindqvist	IFK Enskede	28.17	<b>82</b>

H12 2300m 30 startande

1	Niklas Westblad	OK Ravinen	12.29	
25	Christian Forsberg	IFK Enskede	38.37	<b>32</b>

D21 3670m 45 startande

1	Maria Kleijn	Strängnäs	23.01	
19	Josefin Andersson	IFK Enskede	30.53	

D20 2970m 4 startande

1	Therese Persson	Snättringe	28.20	
2	Martina Forsberg	IFK Enskede	28.49	<b>88</b>
4	Therese Martinsson	IFK Enskede	29.29	<b>86</b>

**Arboga OK 010512**H55M 4370m 22 startande

1	Björn Lundmark	IFK Bergvik	45.06	
5	Jan Albinsson	IFK Enskede	51.33	<b>87</b>

**Årsundarundan 010515**Öppen 8

1	Vet Ej			
42	Karin Lindskog	IFK Enskede	57.24	

**Klinte Park Open 010530**Öppen 3 2520m 2 startande

1	Pehr Nylander	Visborgs OK	22.38	
2	Gunnel Balck	IFK Enskede	28.38	<b>10</b>

## 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

## Kilometertidscupen 2001

Eftersom en kontroll var felaktig på Dag-KM, stryks denna tävling som deltävling i Kilometertidscupen. Ny deltävling är Dag-DM den 26 augusti. I nedanstående tabell är endast de tävlande som är kvalificerade för fortsatt tävlande representerade. Den kompletta tabellen hittar du på vår hemsida. 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				59,07	7,3	8,10	7,89
Per Bengtsson	7,85				55,18	6	9,22	8,54
Pär Hedlund	8,23	55,16	8,2	6,74	60,19	7,3	8,26	7,74
Patric de Boussard	8,72				59,37	7,3	8,17	8,45
Peter Albinsson	8,89	66,11	8,2	8,07	63,18	7,3	8,67	8,54
Magnus Elwin	8,91	63,56	8,2	7,80	68,45	7,3	9,42	8,71
Ove Hedlund	9,22	71,1	8,2	8,68	63,34	7,3	8,71	8,87
Jonatan Lindell	10,38				67,47	7	9,68	10,03
Roland Persson	10,99	46,16	5	9,25	54	5	10,80	10,35
Therese Martinsson	11,31	57,03	4,6	12,40	72,33	4,5	16,12	13,28
Gunnar Persson	11,47				65,54	4,5	14,64	13,06
Gunnar Åsell	11,53	53,19	5,5	9,69				10,61
Mats Larsson	12,04	66,38	6,5	10,25	68	6,5	10,46	10,96
Christer Hedin	12,07	68,33	5,5	12,46	59,13	5,5	10,77	11,77
Martina Forsberg	12,21	52,37	4,6	11,44	71,31	4,5	15,89	13,18
Lena Alsheden	13,12	38,12	3,5	10,91	46,38	3,5	13,32	12,45
Marianne Persson	13,55				51,09	3,5	14,61	14,08
Hugo Isgren	13,57				64,25	4,5	14,31	13,94
Nina Andersson	10*	39,47	5	7,96	felst	5		8,98
Per Lindskog	10*	45,07	5,5	8,20	55,1	5,5	10,03	9,41
Karin Lindskog	11*	56,35	5	11,32				11,16
Anders Svärd	12*	43	3,1	13,87	33,18	3	11,10	12,32
Anders Österman	12*	47,32	3,1	15,33	37,19	3	12,44	13,26
Göran Glanshed	12*	57,47	5	11,56	61,53	5	12,38	11,98
Henrik Österman	12*	31,54	3,1	10,29	34,21	3	11,45	11,25
Jesper Karlsson	12*	78,4	3,1	25,38	47,2	3	15,78	17,72
Anna Svärd	13*	51,08	3,4	15,04				14,02
Gunilla Glanshed	14*	56,03	3,2	17,52				15,76
Elisabeth Svärd	15*	42,48	3,1	13,81	87,33	5	17,51	15,44
Jan Svärd	15*	44,14	3,1	14,27	51,58	4	12,99	14,09
Katarina Rundström	15*				felst	5		
Ulrika Forsberg	20*	95,16	3,1	30,73	53,38	3	17,88	22,87
Pelle Forsberg	8*				58,58	7,3	8,08	8,04
Sara Thomsen	15*				57,43	3,5	16,49	15,75
Ulla Eriksson	18*				66,48	3,5	19,09	18,55
Jänny Forssen	25*				68,03	2,5	27,22	26,11
Johanna Novo	25*				68,13	2,5	27,29	26,15

\* = Subjektiv tid

## Mästartröjan 2001

Herrar										
Plac	Namn	1	2	3	4	5	6	7	8	Totalt
1	Roland Persson	100	90	87	83	76	71	71	70	648
2	Magnus Elwin	84	83	83	80	78	77	71	65	621
3	Per Lindskog	90	81	79	78	74	72	69		543
4	Patric de Boussard	100	93	92	90	87	73			535
5	Ulf Persson	100	100	93	88	87	66			534
6	Anders Österman	99	90	80	74	56	52	10		461
7	Ove Hedlund	89	87	75	73	70				394
8	Peter Albinsson	87	81	66	57	49				340
9	Per Bengtsson	90	90	85	66					331
10	Christer Hedin	74	68	67	66	52				327
11	Anders Svärd	90	63	52	50	45				300
12	Gert Forsberg	69	62	56	55	50				292
13	Henrik Österman	63	61	61	56	41				282
14	Pelle Forsberg	94	91	88						273
15	Pär Hedlund	97	92	74						263
16	Hugo Isgren	67	66	59	56					248
17	Gunnar Åsell	71	67	58	42					238
18	Christian Forsberg	66	57	44	32	23				222
19	Jesper Karlsson	51	46	45	43	25				210
20	Bo Hedlund	75	66	57						198
21	Jan Svärd	80	54	49						183
22	Jonatan Lindell	73	51	49						173
23	Mats Larsson	68	59	43						170
24	Göran Glanshed	62	59	40						161
25	Per Jansson	88	65							153
26	Mats Eriksson	89	61							150
27	Fredrik Hedin	77	72							149
28	Lars Hjulström	82	64							146
29	Gunnar Persson	74	65							139
30	Christopher Lindqvist	82	42							124
31	Marcus Carlberg	58	31							89
32	Jan Albinsson	70								70
33	Christer Berglind	61								61
34	Fredrik Sjökvist	55								55
35	Jörgen Glanshed	10								10

Damer										
Plac	Namn	1	2	3	4	5	6	7	8	Totalt
1	Lena Alsheden	93	84	80	79	74	72	66	53	601
2	Therese Martinsson	86	81	75	65	65	58			430
3	Martina Forsberg	88	76	70	65	31				330
4	Anna Svärd	75	69	65	58					267
5	Nina Andersson	98	87	79						264
6	Sara Thomsen	64	56	49	45					214
7	Marianne Persson	74	72	67						213
8	Karin Lindskog	61	42	30						133
9	Malin Sandgren	51	37	37						125
10	Gunnel Balck	73	50							123
11	Ulla Eriksson	61	55							116
12	Carina Persson	90								90
13	Malin Lindskog	86								86
14	Elisabeth Svärd	44	28							72
15	Gunilla Glanshed	59								59
16	Josefin Andersson	58								58
17	Ulrika Forsberg	46	10							56
18	Sofie Ericsson	52								52
19	Katarina Rundström	47								47
20	Jänny Forssen	10								10
21	Johanna Novo	10								10

---

## Tävlingskalender för hösten 2001

I höst finns det många tävlingar att springa. Kom ihåg att anmäla er i god tid till Rolle. Antingen skriver ni upp er i pärmen, som finns med överallt Rolle kommer, skickar ett e-brev eller rent av ringer till Rolle.

Arrangör	Tävlingsdag	Information	Anmäl senast
Lidingö	Lörd 11 aug	Svealandsmästerskap	29 juli
Södertälje	Sönd 19 aug	Klassisk	5 aug
Rånäs OK	Fred 24 aug	Natt DM, Rimbo	12 aug
Söders SOL	Sönd 26 aug	Dag DM, Tungelsta	12 aug
Tullinge SK	Lörd 1 sept	Kort DM, Grödinge	18 aug
Järfälla OK	Sönd 2 sept	Budkavle DM	18 aug
IFK Enskede	Onsd 5 sept	Natt kavle	28 aug
Bromma	Lörd 8 sept	Kort, Kårsön	26 aug
Väsby	Sönd 9 sept	Klassisk, Gillinge	26 aug
Täby	Lörd 15 sept	Ungdomsserie, Final	2 sept
Täby	Sönd 16 sept	Klassisk, Angarn	2 sept
Skarpnäck	Fred 21 sept	Natt, Kärrtorp	9 sept
IBM- klubben	Sönd 23 sept	Klassisk, Viby, Sollentuna	9 sept
25-Manna	Lörd 29 sept	Kavle, Tullinge Flygfält	9 sept
Tumba	Sönd 30 sept	Kort	16 sept
Halikko	Okt	Kavle, Finland	

### Tävlingsanmäla re

Roland Persson  
Mjölntäppan 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)

## ANMÄL ER I GOD TID TILL TÄVLINGARNA!!

---

### Återstående program för Sommarserien

Här är resterande program för årets Sommarserie. Det fungerar 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, men kolla för säkerhets skull med telefonsvararen innan ni åker iväg. Den lättaste banan är av svår HD12 karaktär, den långa banan brukar vara av H21 klass och de övriga däremellan.

Telefonsvararen 39 43 69

Datum	Plats	Karta
10 Juli	Hundängen, Tyresö	Alby - Höjden
17 Juli	Åva	Åva, Åva - Dalarö
24 Juli	Visättra	Flemmingsberg
31 Juli	Granby	Rudan - Handen

## Träningsprogram för Juli

### 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	Sön			
2	Mån		Hellasgården	Ravinen 3-kvällars
3	Tis		Hellasgården	Ravinen 3-kvällars
4	Ons	16-18	Hellasgården Alby	Ravinen 3-kvällars Telia
5	Tor			
6	Fre		Eskilstuna	Eskilstuna 3-dagars
7	Lör		Eskilstuna	Eskilstuna 3-dagars
8	Sön		Eskilstuna Gotland	Eskilstuna 3-dagars Gotland 2-dagars
9	Mån		Gotland	Gotland 2-dagars
10	Tis	16-19	Hundängen, Tyresö	Sommarserien
11	Ons		Gotland Svartbäckens skola	Gotland 3-dagars Telia
12	Tor		Gotland	Gotland 3-dagars
13	Fre		Gotland	Gotland 3-dagars
14	Lör			
15	Sön			
16	Mån			
17	Tis		Åva	Sommarserien
18	Ons	16-18	Gömmarens västspets	Telia
19	Tor			
20	Fre			
21	Lör			
22	Sön		Uppland	Femdagars etapp 1
23	Mån		Uppland	Femdagars etapp 2
24	Tis		Uppland Visätra	Femdagars etapp 3 Sommarserien
25	Ons		Prästängen (Hundängen)	Telia
26	Tor		Uppland	Femdagars etapp 4
27	Fre		Uppland	Femdagars etapp 5
28	Lör			
29	Sön			
30	Mån			
31	Tis		Granby	Sommarserien

## Träningsprogram för Augusti

### 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	Ons		Brosjöbadet	Telia
2	Tor			
3	Fre			
4	Lör			
5	Sön			
6	Mån			
7	Tis			
8	Ons	16-18	Kolla tel. svar.	Ericsson
9	Tor			
10	Fre			
11	Lör		Lidingö Zinkensdamms IP	Svealandsmästerskapen Midnattsloppet
12	Sön			
13	Mån			
14	Tis			
15	Ons	16-18	Kolla tel. svar.	Telia
16	Tor			
17	Fre			
18	Lör			Dag-KM, Endast HD21 Ungdomsläger
19	Sön		Södertälje	Klassisk Ungdomsläger
20	Mån			
21	Tis			
22	Ons			
23	Tor	18.00	Kärrtorps IP	Träning, säsongstart m. fika
24	Fre		Rånäs OK	Natt-DM
25	Lör			
26	Sön		Söders SOL	Dag-DM
27	Mån			
28	Tis			
29	Ons			
30	Tor	18.00	Kärrtorp	Träning