

# EKOT

---

Nummer 1   Februari 2002   Årgång 65



---

## Innehåll

Information om träningsdagen, Ålandslägret, klubben online och Tiomila  
Sällskapet Gamla Enskedekamrater

Rapporter från:

- Årsmötet
- Grönklitt
- Öppet spår

Fasta avdelningar: UK-sidan, kilometertidscupen, träningsprogram

# IFK ENSKEDE 2002

Redaktion: Fredrik Hedin tel. 08 - 18 54 55  
Vallfartsvägen 6 fax. 08 - 10 07 75  
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)

Telefon svarare: 08 - 39 43 69

Postgiro: 60 18 57 - 6

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

## Styrelse

Ordförande Mona Forslund 712 24 15  
Sekreterare Lena Alsheden 659 32 67  
Kassör Pär Hedlund 570 403 11  
Ledamöter Per Bengtsson 649 86 14  
Patric de Boussard 648 48 10  
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 Elisabeth Svärd 659 54 39  
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

Årets första nummer av Ekot går i skidåkningens tecken, med fokus på skidlägret i Grönklitt och Vasaloppsveckan. Vi hade hoppats på ett större reportage från Grönklitt, men ni får hålla till godo med det lilla som finns.

I förra numret försvann visst UK-sidan, men den finns med den här gången. Ytterligare information om klubben online finns också med. Liksom en rapport från årsmötet. För er som tänkt springa Femdagars i Skaraborg finns det prisuppgifter och vilka anmälningstider som gäller.

Vårsäsongen närmar sig med stormsteg, snart ska vi arrangera vår tävling. Och bara en dryg månad efter det är det dags för årets stora arrangörsevenemang, Tiomila. Först ska vi genomföra vårt traditionella vårläger på Åland. Det återstår att se hur mycket snö det kommer på denna snösäkra ö.

Avslutningsvis så hälsar festkommitten till samtliga enskede-medlemmar att be till vädergudarna om bra väder den 7 september då klubben anordnar en ny årsfest med en massa överraskningar.

*Redaktionen*

---

## Ordförandes rader

Så är jag ordförande igen efter en paus på 11 år. Det mesta är sig likt och jag har inga planer på några förändringar heller. Vi är en liten och trivsamt klubb och ska så förbli, även om vi måste jobba hårt för att locka fler ungdomar till oss.

Det känns både kul och lite trist att bli vald till ordförande igen. Kul eftersom jag brinner för orientering och klubben. Trist eftersom jag tycker att vi borde ha en yngre ordförande med nya friska idéer. Men som jag lovade på årsmötet: "denna gång ska jag inte sitta på ordförandeposten i 10 år utan detta är bara ett 1-årsåtagande". Så jag hoppas valberedningen redan är igång med sitt arbete att hitta en ny och yngre ordförande.

Högst på min önskelista (förutom fler ungdomar) står en klubbstuga eller klubblokal

även om det fungerar bra att vara i skolan och i Kärrtorp, men något eget är en dröm och förblir kanske det men vem vet...

Våren närmar sig, även om det just idag är disigt och trist och långt ifrån vårligt. Vi får be till vädergudarna om fint vårväder på Åland helgen 9-10 mars samt vid säsongspremiären i Stockholm vid vår egen tävling vid Sandåkraskolan söndagen den 24 mars. Hoppas alla ställer upp och hjälper till vid dessa två stora arrangemang i vår – dels vårtävlingen dels 10-mila i Surahammar helgen 27-28 april. Det finns arbetsuppgifter för alla – både stora och små och du behöver inte kunna orientera för att hjälpa till.

*Mona Forslund*

### Utgivningsschema av Ekot 2002

<b>Nr</b>	<b>Datum för manusstopp</b>
2	7 april
3	9 juni
4	11 augusti
5	20 oktober
6	8 december

Skicka det material ni vill ha med i Ekot till Fredrik Hedin, adress hittar ni på föregående sida.

---

## Notiser

### Nya medlemmar

Vi hälsar *Annica Jansson* välkommen till klubben. Annica är kompis till Malin Sandgren och har varit med på torsdagsträningarna några gånger.

Vi planerar en nybörjarkurs i vår och hoppas då få se *Embla Hjulström* och *Freja Eriksson* bland deltagarna.

### Poängjakten

Tävling för att premiera fliten under den ibland lite tråkiga vinterträningen pågår. Just nu leder syskonen **Anna** och **Anders Svärd** med 14 poäng. De har inte missat en enda träning! Sedan följer **Jesper Karlsson** med 11 poäng, **Sara Thomsen** 10 och på 9 poäng **Marcus Carlberg** och **Jonna Rickard**.

### Födelsedagar i mars och april

10 mars	Åke Eriksson	90 år
14 mars	Fredrik Sjökvist	30 år
18 mars	Sture Hedegard	80 år
27 mars	Mona Forslund	60 år
29 mars	Malin Albinsson	30 år
4 april	Marianne Öhman	30 år
14 april	Curt Balck	60 år
14 april	Georg Forsberg	85 år
19 april	Stig Forslund	65 år
19 april	Gösta Johansson	80 år

Vi ber att få gratulera!

### Natt-KM

Onsdagen den 10 april arrangeras klubbmästerskap i nattorientering. Tid och plats för detta arrangemang är ännu inte klart, men det kommer att meddelas senare i samband med träningar och på telefonsvararen. Det är ett ypperligt tillfälle att få extra natträning inför Tiomila.

---

## ARRANGÖRSINFO OM TIOMILA 27-28 April

Som vanligt finns det en hel del att göra inför och på årets tävling. Tävlingen kommer att gå vid Surahammar samhälle strax norr om Västerås. Men innan dess ska följande göras

- a) Kartplockning, 15-16 april (måndag+tisdag)
- b) Bygga Kartplanket, lördag 20 april.
- c) Resning av 60 militärtält (ny uppgift)

Kartplockningen kommer att ske i Telia's matsal i Farsta. Den börjar vid 16.30 men Du får komma senare. 20 st personer behövs. Absolut inga förkunskaper behövs. Måste utföras av icke löpare.

Byggnation av kartplank sker på TC. Samling hos Åke P kl 08.00. Ca 10-15 st behövs. Mycket lämplig uppgift för TiomilaLopare. Viss kunskap om hammare och spik uppskattas.

Resning av militärtält Måste göras av Herrlagen i Tiomila. Vi försöker dock "sälja" bort uppgiften till någon lokal klubb. Lyckas vi inte med det så är det arbetsplikt som gäller. Förmodligen helgen före.

Jag vore JÄTTETACKSAM om Ni självmant anmäler Er – så slipper jag extraarbete. Anmälan via:

E-post gert.forsberg@telia.com

Telefon 742 16 26.

Senast 31 mars vill jag höra något från Er.!

Till själva tävlingen den 27-28 april kommer jag att konstruera ett arbetsschema för alla som var med ifjol plus de som jag anser ska vara med. Vill Du påverka mig på något sätt - så kontakta mig. Arbetsschemat kommer att delas ut men även finnas på klubbens hemsida.

Eder slavdrivare - Gert Forsberg

---

## TRÄNINGSLÄGER PÅ ÅLAND 9-10 mars 2002

Följande 32 är anmälda till Ålandsläget: Nina Andersson, Patric de Boussard, Josefin Andersson, Christopher Lindqvist Per Bengtsson och Jonna Rickard, Marcus Carlberg, Ulrika, Martina och Christian Forsberg, Mona Forslund, Bosse, Pär, Karin, Johanna och Ove Hedlund samt Linda Carlenäs, Jesper Karlsson, Mats och Samuel Larsson, Roland, Marianne, Ulf och Carina Persson, Jan, Elisabeth, Anna och Anders Svärd, Sara Thomsen och Sofia Westerståhl, Anders och Henrik Österman.

Resan sker med Eckerölinjen via Grisslehamn. Båten avgår lördagen den 9 mars kl 10.00.

Ombord hinner vi "konferera" ca en timme, sedan vi ätit lunch. Efter ca 10 minuters bilresa inkvarterar vi oss på hotell Österängen. Därefter är det dags att pröva skogen och orienteringskunskaperna, sedan bastu och gemensam middag. På kvällen lekar och frågesport hemma på hotellet eller innebandy i Mariehamn.

Söndagen innehåller två träningspass, varav en gängbudkavle enligt tradition. Båten hem avgår kl 17.30 med ankomst till Grisslehamn kl 19.30.

I nästa nummer av EKOT kommer reportage från läget.

---

## Rapport från årsmötet

Den 20 februari var en händelserik dag. Den kvällen spelade Tommy Salo ishockey i Salt Lake City och IFK Enskede hade årsmöte på Enskede Idrottsplats. Årsmötet avlöpte utmärkt vilket däremot inte Tommy Salos ishockey gjorde, fiasko etc.

Vi var i alla fall 23 medlemmar som ville bedöma 2001 års arbete i klubben samt påverka 2002 års verksamhet. Åke Persson fick åter ta rollen som mötesordförande vilket han som vanligt skötte med bravur.

Mötet började med en tyst hyllning och tanke till Lars Bengtsson.

Årsmötets dagordning avlöpte därefter med relativt god fart. Värt att notera från verksamhetsberättelsen är bl.a klubbens omfattande och lyckade arrangemang av tävlingar med hänsyn till klubbstorlek, samt klubbens goda ekonomi. Årsmötet valde Mona Forslund till ny ordförande efter Per Lindskog, och som efterträdare till mig som sekreterare valdes Lena Alsheden. Elisabeth Svärd ersätter Ulla Eriksson som klubbens statistikfunktionär.

Per L och jag ska engagera oss i 10-MILA arbetet framöver och närmast i 2003 års tävling så vi försvinner inte helt från världskartan vilket inte heller Ulla torde göra.

Efter avslutade förhandlingar visade Mats Eriksson delar av klubbens omarbetade hemsida som till stora delar ser ut på ett annorlunda sätt. Det ska bli intressant att se den i drift med alla nya funktioner. Ett omfattande arbete har lagts ned och än återstår en hel del att göra.

Priser utdelades till klubbmästare, mästartröjevinnare, kilometertidscupsvinnare och bästa familj vid dag-DM. Som vanligt var älgen inte på plats.

Därefter hemfärd och snabbt ner i soffan och på med tv:n för att se de sista minuterna av Tommy Salos ishockeyspel.

Just det, Per, Ulla och jag får tacka för blommorna, min är fortfarande grön.

*Christer Hedin*

---

## BingoLotto

Vår verksamhet kostar en hel del pengar – fria startavgifter, billiga läger och resor. Ett sätt att få in pengar till detta är BingoLotto. Vi säljer 85 BingoLotter per vecka, vilket ger ca 1.400 kronor varje vecka.

Det har fortfarande inte blivit någon högvinst på våra lotter så den måste komma snart... Vår högsta vinst hittills är ett resepresentkort på 10.000 kronor. Jag hoppas alla fortsätter att dra sitt strå till stacken genom att sälja 3 lotter en vecka, 2 ggr per år. Alternativet är att höja medlemsavgiften med 200-300 kronor och då måste det ju vara roligare att köpa lotter som du faktiskt kan vinna på!

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

Stig Forslund	8 lotter	Curt Balck	2 lotter
Roland Persson	5 lotter	Gunnar Persson	2 lotter
Sara Thomsen	4 lotter	Fam Österman	1 lott
Ulla Eriksson	4 lotter	Fam Svärd	1 lott
Gösta Johansson	4 lotter	Bosse Hedlund	1 lott
		Hugo Isgren	1 lott
			= 33 lotter

Detta blir 33 lotter och om 2 medlemmar tar 3 lotter blir det 39 lotter. Jag har fasta kunder för 20 lotter men resterande 26 har jag alltså kvar att sälja själv varje vecka!

Så tänk efter... Kanske har du också någon/några du kan sälja till regelbundet?? Många fler än man tror spelar BingoLotto eller kan tänka sig köpa för att sponsra klubben. Det gäller dessutom att alltid ha lotter med sig.

*Mona*

---

## 5-DAGARS 20 – 26 juli 2002

O-Ringen i Skaraborg

Anmälan kommer denna gång att ske via klubben online

Vi har följande anmälningstider och priser:

2002 02 27:	HD 21-	½ av 700:-	350:-
	HD 17-20	½ av 400:-	200:-
	Upp till 16 år	½ av 150:-	75:-
2002 05 12	HD 21-	½ av 800:-	400:-
	HD 17-20	½ av 500:-	250:-
	Upp till 16 år	½ av 200:-	100:-

Därefter fram till 20 juli

HD 21 -	900:-
HD 17-20	600:-
Upp till 16 år	300:-

Tältplats och Husvagnsplats 550:-

Bussbiljett	HD 21-	300:-
	HD 17-20	150:-
	Upp till 16 år	100:-

Parkering fem etapper 300:-

Eget boende ordnar ni själva.

Följande är Anmälda idag 17 febr 2002:

Lena A, Pelle L, Nina A, Patric, Elsa E, Magnus E, Gunilla G, Göran G, Jörgen G, Ulrika N, Marianne P, Ulf P, Rolle P

Anmälan går bra att göra själv till klubben online eller till Rolle Persson.

Telefon 08 / 500 270 75

e-post roland.persson@mbox317.swipnet.se

klubben online har kommit igång vid årsskiftet 2002 för IFK Enskedes del. Mer information hittar du lite längre ned på denna sida.

*Rolle*

---

## klubben online

Nu kan ni anmäla er antingen i Rolle P:s Pärm som vanligt **ELLER via klubben online.**

Så här gör ni: Gå in på Enskedes hemsida klicka på länken till klubben online, klicka på Tävlingskalendern. Välj tävlingsmånad, leta fram tävlingen du vill vara med på klicka på den. Logga in som **medlem** med lösenordet kasby. Leta upp ditt namn klicka där välj klass. Tryck på anmäl mig. Anmälan är nu klar för din del.

Klubbanmälarer jag (Rolle P) ser när jag går in med mitt lösen att det finns anmälningar som skall godkännas (ändrar 0 till en 1 framför ditt

namn). På klubben online går att se vilka som har anmält sig till tävlingen som du har anmält dig till.

**OM DU (Ni) anmäler er sent sista dagen på klubben online så meddela mig på telefon så att jag kan godkänna DIN (ER) anmälan.**

Har du frågor om klubben online så maila dessa till mig.

E-post roland.persson@mbox317.swipnet.se

*Rolle*

---

## UK-sidan

Tävlingssäsongen 2002 är i antågande och som vanligt handlar vårsäsongen mycket om förberedelser inför Tiomila. I år är det hela 7 st nattsträckor i herrkaveln så det blir extra viktigt att många tränar nattorientering om vi ska kunna ha två lag i år igen. Det finns dock bra möjlighet till detta i stockholmsområdet eftersom det arrangeras 4 st individuella natttävlingar fram till tiomila. Dessutom tillkommer kavlarna Tiomilarepet och Stigtomtakaveln där vissa sträckor går i

mörker. När det gäller dagtävlingar över klassisk distans är utbudet inte lika bra. I Stockholm arrangeras ingen tävling med klassisk distans förutom enskedes egen. Under påskhelgen finns det dock några tävlingar i Södermanland. För att förbereda oss för dagsträckorna på tiomila får vi lita till vår egen träningsverksamhet där träningslägret på Åland och träningsdagen i Lida är viktiga inslag. Utöver detta finns det också möjlighet till kavleträning på Rånäskaveln.

Nedan följer en lista med rekommenderade aktiviteter inför Tiomila.

### NATTÄVLINGAR

Grymnatta 22 mars, Väsby OK.  
Natträvarnas Natt 28 mars, Täby OK.  
Täby natt 5 april.  
Enebybergs natt 12 april.

### KAVLAR

Rånäskavlen 14 april.  
Tiomilarepet 16 april.  
Stigtomtakaveln 19-20 april.

### TRÄNINGSVERKSAMHET

Ålandsläger 9-10 mars.  
Träningsdag i Lida 6 april.

### TIOMILAINFO

Årets Tiomila går i Surahammar och kommer att genomföras i en ganska snabblopt terräng. Kilometertiderna för damer beräknas till 6.5 min/km och för herrarnas dagsträckor 5

min/km. Samtliga sträckor i dam och herrkaveln är gafflade och har kartskalen 1:10000.

Damkaveln	
Sträcka	Banlängd (km)
1	6.5
2	4.1
3	6.5
4	4.1
5	8.7

Herrkaveln	
Sträcka	Banlängd (km)
1	10.7 natt
2	10.7 natt
3	10.7 natt
4	15.4 natt
5	7.9 natt
6	9.0 natt
7	9.0 natt/gryning
8	11.2 gryning/dag
9	10.2 dag
10	13.9 dag

I sista Ekot för 2001 var det meningen att en UK-sida skulle vara med, men den blev tyvärr bortcensurerad av redaktionen. UK-sidan då innehöll en sammanfattning av säsongen 2001 och en framåtblick med målsättningar för

2002. Nu är det lite sent med en sammanfattning av säsongen 2001, men i den bortcensurerade UK-sidan hade jag också tagit med lite statistik över Enskedes Tiomilaresultat de senaste sju åren, se tabell på nästa sida.



År	Plats	Herrar lag 1	Herrar lag 2	Damer lag 1	Damer lag 2	Ungdom
1995	Riala	Felstämplat	351	160	-	172
1996	Salinge, Enköping	200	Felstämplat	143	-	127
1997	Eskilstuna	Felstämplat	348	127	336	114
1998	Rudan	202	309	153	327	Felstämplat
1999	Enköping	197	294	153	-	176
2000	Stjärnhov, Gnesta	Utgått	261	252	-	-
2001	Strängnäs	Felstämplat	279	241	292	171

Tabell 1. IFK Enskedes placeringar på Tiomila mellan 1995 och 2001.

Som synes i tabellen så har förstalaget för herrarna endast gått runt tre gånger av sju. Damernas förstalag är däremot mer stabilt. De har blivit godkända på alla tiomila mellan 1995 och 2001. Ungdomarna kunde inte få ihop ett fullt lag år 2000, men i år var vi representerade igen. Målsättningen för år 2002

måste först och främst bli att gå runt med så många lag som möjligt, men också för förstalagen att förbättra sina placeringar från tidigare år. Rimligtvis så borde herrarna kunna nå placering 150 och damerna 200 om alla gör hyfsade lopp.

### TRÄNINGSDAG I LIDA

Lördagen den 6:e april arrangerar IFK Enskede en träningsdag i Lida med inriktning mot Tiomila. Från början var det tänkt att träningsdagen skulle anordnas i närheten av Surahammar för att få träning i tiomilaterräng, men intresset har varit ganska svalt eftersom det är lång resa dit. Istället blir det

tiomilaträning på hemmaplan med två pass under lördagen. Mat kommer att serveras mellan passen. Träningen är först och främst anpassad för löpare i herr och damlagen på tiomila, men övriga är också välkomna då det går att korta av banorna eller välja att bara springa ett pass. Preliminärt program:

10.00 Samling i Lida

10.30 OL-Träning på kartan Lida-Pålamalm, södra delen. (Distans ca 10km)

13.00 Lunch

15.00 OL-Teknik/Tempo-träning på kartan Lida-Pålamalm, norra delen. ("Tennismatch" ca 6km)

För att kunna beställa mat och kartor behövs föransmälan senast torsdag 28 mars (skärtorsdagen). Anmälan kan göras i Rolles

tävlingspärm eller direkt till mig på e-post [ulf.persson@mbox365.swipnet.se](mailto:ulf.persson@mbox365.swipnet.se) eller via telefon 08-724 81 35.

UK Uffe

### Vårtävlingen

Du har väl inte glömt att vi arrangerar en nationell tävling söndagen den 24 april. Gert är tävlingsledare och Hugo banläggare. Det kommer att behövas många funktionärer, så om du inte redan anmält dig till Gert, gör det idag.

Telefon 742 16 26

E-post [gert.forsberg@telia.com](mailto:gert.forsberg@telia.com)

## *Sällskapet Gamla Enskedekamrater*

### **GEK**

Sällskapet är en sammanslutning av speciellt meriterade, tidigare och nuvarande medlemmar i IFK Enskede.

Sällskapet bildades med ändamål att återuppliva gemensamma idrottsminnen från ungdomsåren och att verka för ett gott kamratskap samt i den mån så är möjligt stödja idrotten i IFK Enskede

Sällskapet bildades den 15 maj 1936 vilket innebar att GEK firade 65 år förra året.

De senaste åren har GEK skänkt 2000 - 3000 kr till IFK Enskede för att stimulera ungdomar till fina idrottsprestationer.

Rådet består av följande personer

Stormästare	Gunnar Persson
1:e skrivare	Mona Forslund
Slantmästare	Nils Carlsson
Ceremonimästare	Åke Persson
Hävdatecknare	Åke Hall
Heders-Stormästare	Stig Brolin

GEK anordnar på senare tid 2-3 aktiviteter per år.

Årets program      **Kristi Himmelfärdsdag: Vårträff hos Åke Persson**  
Promenad runt Enskede Sportstuga, idrottsplatsen och hoppbackarna.  
Sillunch med sång, aktiviteter och lotterier.

**En kväll på Solvalla**  
För 99 kr spelar vi bort varsin 100-lapp och äter en buffé.  
Tidpunkt ej klar.

**Årsfest med årsmöte**  
Januari. Mat och dryck och lite spex.

*Nu vill vi gärna att fler hedervärda Enskedekamrater blir med i GEK för att tillsammans glädjas åt gemensamma idrottsminnen i glada vänners lag.  
Nu är det dags för 40 - 50- 60- och 70-talisterna.*

*Hur går det till?  
Anmäl ditt intresse till någon i Rådet så tar vi oss en funderare på hur vi ska pröva dig vid inträdet.*

---

## Rapport från skidlägret i Grönklitt 020110-020113

Helgen den 10 - 13 januari begav sig en stor skara från Enskede till Grönklitt för att åka skidor, de flesta längdåkning och några få utvalda utförsåkning. Här nedan följer en

### RÄVEN 3

Med bilen fylld med mat, kläder, sängkläder, skidor och vallor drog vi från Stockholm på torsdagsmorgonen. När vi närmade oss Hedemora började termometern visa sjunkande gradtal. Vid ett stopp i St. Skedvi, inköp av Vikabröd, visades -18 och vi blev lite oroliga för att vi tagit med för lite kläder. På vägen mellan Hedemora och Grönklitt hade tempen varierat mellan -18, -14, -8, -15, -10 för att visa -5 utanför receptionen Grönklitt. In i bastun för byte - nu skulle det åkas!

Första uppvärmningen blev 6 + 11 km i härliga hårda spår utan vallningsproblem. Sedan var det tid att hämta nycklarna till stugorna. Stora härliga fräscha stugor! Dusch och lite mat sedan var det dags för väntan på de övriga. Mittstugan var avsedd för 50+ och strax efter att vi ätit klart dök Gunnel och Kurre upp. Lite senare på kvällen kom Marianne och Rolle. Nu saknades bara Lena och Pelle - de skulle inte komma förrän på fredagen. Dessvärre fick vi senare besked att vi skulle komma att sakna dem hela helgen då Pelle fått en släng av kraftig förkylning.

En relativt tidig start på fredagen som vi bokat för två träningspass. Även nu var vädrets makter med oss. Solsken och några minusgrader lyfte åkviljan ytterligare några snäpp. Vilka sköna vyer, gnistrande snökristaller, blå himmel och skidor som nästan gick för sig själva. Ja, åtminstone i utförsbackarna. Ju närmare lunch desto tyngre blev uppförsbackarna. Dags för dusch, bastu och lunch samt en kort vilopaus genom att ligga på hela ryggen. Ett nytt träningspass med samma härliga väderlek avslutades med stärkande middag innan det blev en avslappande TV-kväll med Peter Harryson. Mycket skratt och trevliga samtal gjorde att klockan snabbt drog iväg. Trots sen kväll blev kvällen ytterligare utdragen för Rolle som i ensamhet inväntade ankomst av invånare till stuga 15.

Ytterligare en morgon med samma fina förutsättningar som föregående dagar. Nu hade två av de skäggiga 50+ bestämt sig för Långspåret. Förberedelse med stabil frukost,

noggrann redogörelse för hela helgens bravader, berättat ur flera olika perspektiv och på olika sätt.

dricka i midjevaskan och nyvallade skidor borde ge en god start. När jag, Göran, kom ner till spårcentralen fick jag se att 10 km-spåret var stökigt och valde istället 6:an som startsträcka. Efter en härlig åkning genom skogen i snirklande spår kom jag fram till kommungränsen och sattes på prov i utförslöpan ner mot stora myren. I samband med detta kom ett snabbåkande gäng från Leksand och ville förbi. Det blev balansåkning på hög nivå, vi stod upp allihop. Detta trots att vi delade spår så att de körde förbi med en skida i spåret och den andra i lössnön, jag med en skida i spåret och den andra i blåbärsriset. Efter klättringen i den efterföljande skogen blev det bra med en vätskepaus. På väg tillbaka mot skidstadion mötte jag som tur var Nilla. Hon tyckte att skidåkning var så kul att hon faktiskt måste hjälpas av spåret, annars hade hon glömt både lunch och dusch.

Eftermiddagen blev en lugn promenad och ett besök utanför Janne Albinssons stuga. Den stugan ligger obehagligt bra! Surt, sa räven. Den gemensamma middagen blev en gemensam kvällsfika hos de mellanåriga. Långlopp tar på krafterna och det blev svårigheter att samordna alla viljor. Trots samordningsproblemet, vilket härligt gäng! Det är för oss en glädje att få var tillsammans med er i IFK Enskede.

Bosse borde ju ha bott i "vår" stuga. Vi förstår alla att han inte platsade i 50+ stugan, han visade starkt lekintresse och verkade yngre med barnbarn i närheten.

Under natten hade väderleken gjort en justering. Nu hade vi fått ett par plusgrader. Vi lyckades dock få ihop en avslutande förmiddagsvända på klistervalla på söndagens morgon innan det var dags att samla ihop alla pinaler, packa bilen och åka mot Stockholm.

Vi har precis avslutat ytterligare en fin skidhelg, 14 - 17 feb., uppe i Grönklitt. Lika fina spår och vackert väder som under klubbens lägerhelg.

Tack för en fin skidhelg tillsammans med er alla och speciellt tack till Rolle som var spindeln i nätet,

Gunilla och Göran.

#### RÄVEN 4

**M**ellan den 10 och den 13 januari var ett gäng Enskedeingar uppe och gjorde Dalarna osäkert. Vi besökte, som så många gånger förr, Orsa-Grönklitts stugby för att få lite vinter. Visserligen var det vinter i Stockholm när vi åkte upp, men det visste vi ju inte när vi bokade stugorna på hösten. Några åkte upp på

##### Stuga

Ove och Linda  
Pälle, Karin Johanna  
Bosse  
Pelle & Katarina  
Patric & Nina

##### Stuga

Rolle & Marianne  
Gunnel & Curt  
Göran & Gunilla

##### Stuga

Kricke & Josse  
Micke & Carina  
Uffe  
Fredrik  
Sofie

##### "Bofasta"

Janne & Gunilla  
Simon

För de flesta var det mycket eller lite längdåkning som gällde. Långa eller korta pass på vägspåren, milspåret, hundpulkaspåret, femman och alla olika varianter Grönklittsterrängen bjuder. Ett par klenisar slappade och åkte utförs. För resten blev det pulka, snowracer, promenader mm.

För egen del ville jag ha lite längd i kroppen inför Vasaloppet. Det hade inte blivit många kilometer på hemmaplan, trots att det var rätt bra med snö sista tiden. Det blev långpass (näja sådär rätt långa i alla fall) varierat med att åka med Karin och Johanna (i dragpulka) på hundpulkaspåret. Sammanlagt kom jag upp i ett Vasalopp på tre dagar. Hoppas det räcker, snön försvann ju när vi kom hem.

Min helg såg ut ungefär såhär:

**Torsdag:** jobb, jobb, jobb, buss hem, äta middag, packa bilen, åka bilen, tanka, framme, bära, fika, bädda, sova

**Fredag:** frukost, åka skidor, dusch, bastu, dusch, lunch, valla, hyra pulka, åka skidor, dra pulka, dusch, bastu, dusch, åka till Orsa, handla, äta middag, fika, spela spel, sova

#### RÄVEN 15

**S**trax efter lunch blev jag upphämtad av större delen av familjen Persson, den enda som saknades vad Carina. Och Bojan, om hon nu räknas som familjemedlem? Hursomhelst så

torsdagen, några på fredagen och några på lördagen. Hur som helst blev det rekordmånga deltagare. Vissa var uppe från torsdag till söndag och vissa var uppe lite kortare tid. Jag tror inte jag missat någon men det var ju många så helt säker är jag inte...

**Lördag:** frukost, åka skidor, dusch, bastu, dusch, lunch, åka skidor, dra pulka, dusch, bastu, dusch, äta middag, fika hela gänget, spela spel, sova

**Söndag:** ont i kroppen, frukost, packa, städa stugan, valla skidor, åka skidor, dusch, åka bil, McDonalds, mer bil, framme, bära, fika, sova

**Svårt imponerad 1:** Blir lika imponerad varje år på Rolle som aldrig verkar tröttna och lika envist åka vägen fram-och-tillbaka-fram-och-tillbaka om och om igen hur många gånger som helst eftersom det är bästa träningen för Vasaloppet.

**Svårt imponerad 2:** Katarina som jättegravid åkte mil efter mil både förmiddagar och eftermiddagar.

Eftersom jag som vanligt är ute i sista stund så sitter jag och skriver detta tisdag kväll efter öppet spår ett par timmar innan EKOT går i tryck. Det gick att åka nio mil på en dag.

Nu är det bara knappt två veckor till Åland...

Pälle

åkte vi upp i en fullastad bil, eftersom hälften av lägerdeltagarna skickat med skidor och pjäxbagar i Rolles bil.

Efter att ha tränat upp sig lite under jul- och nyårshelgen så var det med tillförsikt de flesta åkte upp på lägret: Nu skulle det bli många mil. Uffe hade redan lagt upp schemat att hinna med ett helt Vasalopp under helgen. Med totalt fem pass, blir det lite kappt två mil per tillfälle. Och det är ju ingenting. Egentligen.

Eftersom vi kom upp vid 19-tiden var det läge att valla skidorna och förbereda sig för morgondagens träning, men inte Uffe. Han tog ett extra uppvärmningspass, och på det sättet skulle de där nio milen klaras av galant.

I väntan på att Kricke skulle ansluta sig till oss ungdomar, så visades turligt nog en underhållande amerikansk ungdomsfilm på stugans intern-tv. Inget annat hus hade denna filmkanal, vilket garanterat vägde upp att huset var betydligt mindre än de andra Rävorna.

På fredagen åkte vi skidor i ett vackert vinterväder. Jag och Uffe testade milspåret, men det var isigt så där åkte vi inte något mer under helgen. Femkilometersspåret var däremot helt okej.

Fredageftermiddagen ägnades återigen till att åka skidor, den här gången testade vi någon sorts maxtempo-intervall-långdistans-pass, där det var full fart hela tiden som gällde. Inte bra med andra ord, alltså för det sociala umgängets skull, eftersom detta ledde till att man inte orkade röra sig ur tv-soffan på hela kvällen. Vilket i och för sig hade sina fördelar, eftersom uppföljaren till filmen kvällen innan visades på tv:n.

## ÖVRIGA SKIDÅKARE

**E**fter en lååång resa till Dalarna kom vi så fram när klockan var ca 12 på natten till lördagen. Jag somnade gott och kände mig redo att störta utför de branta pisterna i Grönklitt morgonen därpå. Efter lite fixande med liftkort och skidhyrning gav vi oss så av. Backarna kan man efter ett tag men det är ju alltid bra att nöta lite extra. För att ge skidåkningen en extra dimension testade vi den berömda blåbärsskogsbacken, mycket underhållande!

Lunch i stugan och sedan på't igen.

Sent på kvällen/natten fick vi sällskap av de sista fyra husockupanterna som haft ett helt äventyr att komma till Grönklitt.

Lördagen skulle inledas med ett rejält långpass på områdets längsta spår, 27 km. Det visade sig att det egentligen var sex kilometer längre och att de värsta backarna var just på dessa sista sex kilometer.

Tipslördag lockade på eftermiddagen, men det tränades ändå flitigt i stugan. Framförallt var det slalomåkarna som utnyttjade hela dagen.

Det gick väldigt många rykten om vad och hur middagsarrangemangen skulle gå till, men till slut enades alla om att inte ha en gemensam middag, utan att istället fika senare på kvällen. I vår stuga hade vi fyra olika maträtter på bordet, alla mer eller mindre kulinariska...

Efter maten gick alla över till familjehuset och fikade det överenskomna fiket. Eftersom ingen sagt något om några lekar gick jag och la mig när lekfarbröderna började härja.

På söndagsmorgon var det bara att städa ur huset och bege sig till Spårcentralen och välja ett passande spår. De som kom upp på fredagskvällen tyckte att det räckte med skidåkning och åkte hem efter städningen. Kricke tittade på skidåkning på tv istället. Det kanske hade varit bäst, för det var med trötta armar och ben man begav sig ut på det sista passet.

Sammanlagt kom jag upp i 89 km. Alltså inte ens ett helt Vasalopp på tre dagar. Hur ska detta gå den 25 februari?

Fredrik H

På lördagskvällen var det klubbssamling i en av stugorna, kul att så många följde med i år.

När listorna om vårtävlingar gått runt några varv droppade en del av medan andra stannade kvar och spelade "så det kan låta".

Söndagsmorgonen gick åt till att städa och packa. Sist hit och först hem, ingen idé att köpa liftkort för en halv dag.

Alltid lika trevligt att åka till Grönklitt med Enskede, den traditionen ska jag försöka hålla.

/ Josefin (Josse eller Jossan)

**E**fter en händelserik resa upp kom vi äntligen fram mitt i natten till Grönklitt, till vår stuga Råven 15. Nästan alla var turligen uppe fortfarande men jag ville snabbt att alla skulle gå och lägga sig när jag insåg att min säng var soffan i stora rummet, där alla satt...

Då vi var sist dit och först hem hann vi inte med mer än en dags (en halv dag för min del) skidåkning.

Det var underbart väder och mycket fina spår. Jag hyrde skidor och fick till mitt förtret ett par vallningsfria. Jag hade väldigt bra glid, BAKÅT!!! Efter en mils åkning gav jag upp av irritation och att jag hade sträckt min högra ljumske. Inte den gladaste människan i världen..

**E**n timme efter avfärd på fredag kväll satt vi på McDonalds Sköndal, jag, Carina, Jossan och Sofie. Bra jobbat tyckte vi och såg fram emot att spendera de närmsta timmarna i bilen upp till Dalarna. Bilresan upp gick som smort och strax efter (eller om det var före, kommer inte ihåg) svängde vi in på parkeringen vid Råven där vi skulle spendera helgen. Som tur var hade folk inte gått och lagt sig än så vi kunde klampa in med våran packning.

För min del blev det utförsåkning tillsammans med skidlärare Kricke, Jossan och Patrik. Skidhyrningen gick bra, och rätt var det var stod man så med skidor och skulle ta sig nerför ett berg för första gången på ett år. Orsa/Grönklitt kanske inte är känt för sitt enorma liftsystem men vi hade kul (i a f jag) och spenderade större delen av dagen i den norra backen (den längsta och "brantaste"). Fick lite tips av Kricke hur jag skulle förbättra min åkteknik, tackar!

Efter lunch bestämde vi oss för att besöka blåbärsskogen (Kricke och Patric hade tjuvåkt

Lämnade in skidorna och tog lite promenader i det fina vädret.

Skojigt samkväm på lördagskvällen, men jag var trött så jag gick tillbaka till min stuga lagom till de lite mer pigga började spela nåt sällskapsspel, verkade kul.

På söndagen var det mest städning, sen tog vi bilen hemåt. Hann ända till Borlänge innan vi var tvungna att stanna för äta, framför allt och för att hitta diverse borttappade saker. Allt kom till slut till rätta och vi kunde åka vidare hemåt lyssnande till Mark Levengoods prat om problem i bokstavsordning.

Grönklitt ska jag tillbaka till, fast då med egna skidor som jag minsann ska valla själv... Då ni, huka er!!!

//Sofie Ericsson

där dagen innan). Talande blåbärstroll är inte varje dag man ser och vi hann till och med att dansa loss lite på skidorna till en GRYM låt sjungen av snowboard-blåbäret.

När skidåkningen var över tog bastun vid. Rykten gör gällande att jag skulle ha slocknat efter bastun men detta är inte sant. Jag la mig på rygg och funderade över livet och dagens skidåkning, allt annat är bara ont förtal.

Efter samling och fika i en av storstugorna spelades det lite "Så det kan låta" där Bosses fiolspel och Krickes spottande i locket är värda att nämnas en gång till :)

Då det var plusgrader och ingen var sugen på att åka något på söndag förmiddag tog vi så våran skönhet till bil och körde hemåt direkt på söndag morgon. Det gick utan problem med undantag av att jag för en kort stund trodde att jag tappat eller blivit bestulen på min plånbok i Borlänge.

---

// Micke

---

## Öppet Spår 2002

Det hela började egentligen för nästan exakt ett år sen, precis efter målgång av förra årets Öppet Spår. Då bestämde i alla fall jag mig för att nästa år, då jäklar... Men dagar blev till månader och månader blev till år, ja nästan. I december någon tänkte jag att nu har det gått några månader sedan jag borde ha börjat hårdträningen inför årets Öppet Spår, men icke. För att inte gå händelserna alltför långt i förväg så hörde Pälle från Fredrik Sjökvist, att han tänkte minsann åka Öppet Spår. Och sen spelade sportbutiken Stadium oss rakt i händerna genom att erbjuda halva priset på anmälningsavgiften. Då återstod ju inga tvivel om att här ska åkas skidor igen.

Till slut blev vi sju stycken som anmält oss till Öppet Spår: Pälle, Ove, Petta, Rolle och Freddarna S & H. Utöver det så skulle Marianne P och Göran och Gunilla G åka Halvvasan dagen efter. Gunilla åkte även Tjejvasan, tillsammans med Karin L, kanske inte riktig tillsammans, dom deltog i samma lopp. I riktiga Vasaloppet ska Matte F och Olis åka tillsammans med några kompisar, men det är inte förrän på söndag.

Eftersom vi bodde så bra förra året, bokade vi även i år in oss hos Familjen Persson i utkanten av Mora. De hade byggt en bastu i sitt stora hus, vilket vi inte var sena att utnyttja. Detta medförde en extra dag i Mora, så vi kunde basta och ta det lugnt efter loppet. Men nu är jag där igen och försöker gå en massa händelser i förväg.

Numera verkar det mesta gå på gammal rutin: uppfärd dagen innan med pastalunch på vägen. Kontroll av inkvarteringen följt av nummerlappsuthämtning. Därefter är det dags för vallainköp, som ju alltid är lika svårt. Men inte i år. Väderprognoserna lovade uppehåll och några minusgrader hela måndagen, vilket innebär blå extra eller super. Det enda som skulle införskaffas var därför glidvalla, men det var nästan lika svårt som med fästdito. När alla inköp var klara begav vi oss som vanligt till vår stamrestaurang och åt en ovanligt dålig pastamiddag. Och servicen var ännu sämre...

Kvällen ägnades åt att valla skidor och höra det senaste om dopningsskandalen i OS. Men vi fick inte alls in samma flyt i vallandet som förra året. Förmodligen för att alla ville göra allt själva på sina skidor, men Pälle lovade att han skulle lämna in sina skidor nästa år, för att två personer ockuperade vallabänken halva kvällen. Och att man då skulle kunna ägna all

koncentration åt tv-tittandet. Fast då är det ju inget OS, så man vet inte hur det blir.

På morgonen lyckades vi med konststycket att komma med sista bussen från Mora, vilket innebar att vi inte alls fick några gynnsamma startpositioner, tvärtom. Vi kom iväg ungefär 7.15, och då hade redan 2500 av 3500 startande startat. Därför var tur att man hunnit åka några varv på Ågesta och tränat in spårbytestekniken. Någon gång efter Smågan började ledet tunnas ut och man kunde åka i samma skidspår i säkert hundra meter.

Fram till Smågan var också Enskedingarna samlade, med Fredde H i täten och Fredde S i kön. På myrarna mot Mångsbodarna började Rolle att inse att hans glid inte var det bästa, medan Petta insåg att hans glid var det bästa. Ut från stationen i Evertsberg hade dessa herrar sällskap, men för de som vet är det några riktiga utförskorningar där, och sen hade de inte sällskap längre... Men nu är det tredje gången jag springer händelserna i förväg.

Nåväl, till Mångsbodarna sprack fältet upp ännu mer, och likaså alla enskedingar. Det var väl bara Rolle, Janne och Petta som hade någotsånär kontakt. Och så fortsatte det hela vägen till Mora.

I täten var det väldigt segt mellan Oxberg och Eldris, jag åkte hela tiden och sneglade bakåt och försökte mentalt förbereda mig på att någon skulle komma ikapp mig, och hur jag skulle försöka hänga på trots att jag var helt färdig. Men ett halft Dextrosol-paket gjorde att jag lyckades hålla undan till mål. På upploppet skulle min PS (Personlig Supporter) ta ett foto, så jag försökte att inte se alltför plågad ut, men kameran var tydligen väldigt komplicerad, för jag hann åka förbi och var tvungen att titta bakåt innan kortet togs, allt till stor munterhet för en annan PS som stod bredvid.

Det visade sig att alla hade sin svackor utefter spåret och alla hade sina avsnitt som var extremt tråkiga och jobbiga. Rolle hade till och med blivit tvungen att stanna halvvägs mellan Hökberg och Eldris och vila i 10 minuter innan han kunde fortsätta. Efteråt kom dock alla överens om att vädret hade gjort att man hela tiden kunde vara på gott humör och njuta trots att man var väldigt trött.

Debutanten Fredde S fick stora problem med ryggen och kunde knappt staka mot slutet. Han visade också stora färdigheter i tunnelseende på upploppet: när vi andra stod

och hejade på honom stirrade han bara rakt fram. Det var inte förrän han passerat oss som han lyckades registrera att det faktiskt var på honom folk hejade.

En nyhet som arrangörerna tagit fram till i år, var en sms-tjänst, där man fick resultat för angivna utvalda åkare direkt till sin mobil. Detta funkade helt utmärkt under måndagen, men på tisdagen kom inte ett enda sms, så Marianne blev endast påhejad av Rolle på upploppet. Typiskt när hon åkte såpass bra som hon gjorde, över halvtimmen bättre än förra året.

## RESULTAT

### Öppet Spår

Fredde H	07:08:28
Pälle H	07:36:47
Jan A	07:39:28
Peter A	07:44:57
Rolle	08:16:40
Fredde S	09:17:50

### Halvvasan

Göran G	03:31:32
Gunilla G	03:32:49
Marianne P	04:36:12

### Tjejvasan

Gunilla G	02:35:58
Karin L	02:44:12

Då undrar man vart glasliraren Ove tog vägen: jo han var hemma på grund av skada från en innebandyträning. Men han peppade Pälle med ständiga lägesrapporter om var vi andra befann oss under loppet. Johan Mellqvist gjorde samma sak ifrån Eskilstuna.

Avslutningsvis kan man nog säga att detta var bland de bättre Öppet Spår jag åkt, väder- och upplevelsemässigt. Sen att de egna förberedelserna inte var de bästa är ju en annan femma. Och det kan nog de flesta som var med skriva under på. Eller?

*Fredrik H*

## Kilometertider från Kilometertidscupen 2001

Det är dessa tider som kommer att ligga till grund för årets Kilometertidscup. För de som saknar en tid kommer den enväldige domaren att ge en subjektiv tid. Regler och förutsättningar till årets cup finns på nästa sida.

Plac.	Namn	KM-tid 2001
1	Pär Hedlund	7,74
2	Ulf Persson	7,76
3	Patric de Boussard	7,95
4	Pelle Forsberg	8,04
5	Magnus Elwin	8,26
6	Per Bengtsson	8,91
7	Peter Albinsson	8,93
8	Mats Larsson	9,74
9	Jonatan Lindell	9,86
10	Roland Persson	10,26
11	Per Lindskog	10,34
12	Ove Hedlund	10,44
13	Henrik Österman	11,23
14	Anders Svärd	11,39
15	Christer Hedin	11,39
16	Göran Glanshed	11,63
17	Anders Österman	12,01
18	Gunnar Persson	12,38
19	Gunnar Åsell	12,52
20	Jan Svärd	13,02
21	Hugo Isgren	13,35
22	Jesper Karlsson	13,99

Plac.	Namn	KM-tid 2001
1	Anna Svärd	10,88
2	Karin Lindskog	11,16
3	Nina Andersson	11,91
4	Gunilla Glanshed	12,07
5	Martina Forsberg	12,14
6	Lena Alsheden	14,92
7	Sara Thomsen	14,93
8	Marianne Persson	15,30
9	Elisabeth Svärd	15,75
10	Therese Martinsson	16,01
11	Fanny Forssen	20,60
12	Johanna Novo	20,62
13	Ulla Eriksson	21,37
14	Ulrika Forsberg	22,87



## Kilometertidscupen 2001

<p><b>Kval</b></p> <p>Kval 1: IFK Södertälje, lör 23 mars Kval 2: Strängnäs-Malmby, mån 1 april Kval 3: Trosabygden, ons 1 maj</p> <p>Minst en av kvaltävlingarna måste springas för att få vara med i cupen.</p> <p>kilometertid1 = Medel av kvaltid1, kvaltid2, kvaltid3 och förra årets tid</p>	
<p><b>Åttondelsfinal</b></p> <p>Tävling: Dag-KM</p> <p>De 16 med lägst kvot, åttondelstid/kilometertid1, går vidare till kvartsfinal. Övriga hamnar i B-gruppen.</p> <p>Kilometertid2 = Medel av kilometertid1 och åttondelstid</p>	<p><b>B-grupp</b></p> <p>I B-gruppen gäller det att slå sin kilometertid så många gånger som möjligt och med så mycket som möjligt. Poäng kan fås vid åttondelsfinalen, kvartsfinalen och semifinalen. Alla tävlingarna behöver inte fullföljas, men poäng kan bara fås om man slår sin kilometertid.</p> <p>0-10 % bättre = 1 poäng 10-20 % bättre = 2 poäng &gt;20 % bättre = 3 poäng</p> <p>Löpare som slås ut ur A-gruppen får tillgodoräkna sig eventuella poäng från tidigare tävlingar.</p> <p>Alla löpare som har minst en kvaltid och som är utslagna ur A-gruppen går vidare till B-final. Den sammanlagda poängsumman tas med till finalen.</p>
<p><b>Kvartsfinal</b></p> <p>Tävling: Hösttävling</p> <p>De 8 med lägst kvot, kvartsfinaltid/kilometertid2, går vidare till semifinal. Övriga hamnar i B-gruppen.</p> <p>Kilometertid3 = Medel av kilometertid2 och kvartsfinaltid</p>	
<p><b>Semifinal</b></p> <p>Tävling: Hösttävling</p> <p>De 4 med lägst kvot, semifinaltid/kilometertid3, går vidare till final. Övriga hamnar i B-gruppen.</p> <p>Kilometertid4 = Medel av kilometertid3 och semifinaltid</p>	
<p><b>Final</b></p> <p>Tävling: Hösttävling</p> <p>Den med lägst kvot, finaltid/kilometertid4 vinner finalen.</p>	<p><b>B-final</b></p> <p>Finalpoäng: &gt;20 % sämre = -4 poäng 10-20 % sämre = -2 poäng 0-10 % sämre = 0 poäng 0-10 % bättre = 2 poäng 10-20 % bättre = 4 poäng &gt; 20 % bättre = 6 poäng</p> <p>Vinnare blir den med störst total poängsumma från B-grupp och B-final</p>

## Tävlingskalender för våren 2001

I nedanstående tabell hittar ni de tävlingar som arrangeras i Stockholmsområdet under våren. Några andra av tävlingarna går inte i närheten av Stockholm, men de finns också med. För säkerhets skull kan ni titta på Orienteringsförbundets hemsida för att hitta andra tävlingar ni kanske vill springa. Det går lika bra att titta i Skogsports tävlingsprogram

som brukar följa med som bilaga med årets första nummer av den tidningen.

Anmälan sker som vanligt till Rolle på ett eller annat sätt. Till vissa tävlingar kommer ni även att kunna anmäla er genom Klubben Online. Mer information om det hittar ni på annat ställe i den här tidningen.

Arrangör	Tävlingsdag	Tävlingsplats	Anmäl senast
Mila-Stockholm By Night	Onsd 12 mars	Natt	1 vecka före
Väsby	Fred 22 mars	Natt	10 mars
Södertälje	Lörd 23 mars	Klassisk	10 mars
IFK Enskede	Sönd 24 mars	Klassisk	10 mars
Täby	Skärtorsd 28 mars	Natt	17 mars
Klemmingen	31 mars	Sprint	17 mars
Täby	Fred 5 april	Natt	17 mars
Enebyberg	Fred 12 april	Natt	1 april
OK Tor ungdom	Lörd 13 april	Ungdom	1 april
Rånäs kavlen	Sönd 14 april	Kavle	1 april
Tiomilarepet	Tisd 16 april	Nattbudkavle	1 april
Stigtomta kavlen	Fred-lörd 19/20 april	Kavle	1 april
Mälarö	Sönd 21 april	Kort	7 april
TIOMILA	Lörd-Sönd 27-28 april	Budkavle	
Trosa	Onsd 1 maj	Klassisk	14 april
Ravinen	Sönd 5 maj	Klassisk	21 april
Dala Touren	9-12 maj	Långhelg	Febr
FEMDAGARS	20-26 juli	Flerdagars	27 Febr
Jukola	Lörd-Sönd 15-16 juni	Kavle	28 Febr

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

#### Tävlingsanmälare

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

Eller:  
[www.svenskidrott.se/a/ifkensk\\_ol](http://www.svenskidrott.se/a/ifkensk_ol)

## Träningsprogram för Mars

### Information

Det kan ske förändringar i programmet, kontrollera därför med vår telefonsvarare för mer aktuell information. Där redovisas även starttider till tävlingar, m.m.

**Telefonsvarare 39 43 69**

1	Fre			
2	Lör			
3	Sön		Ravinenstugan	Vinterserien
4	Mån			
5	Tis	18.00	Hökarängens skola	Löpning+gympa
6	Ons			
7	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning+innebandy
8	Fre			
9	Lör		Åland	Träningsläger
10	Sön		Åland	Träningsläger
11	Mån			
12	Tis	18.00	Hökarängens skola	Löpning+gympa
13	Ons		Svartbäcken	Mila-by-night
14	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning+innebandy
15	Fre			
16	Lör			
17	Sön			
18	Mån			
19	Tis	18.00	Hökarängens skola	Löpning+gympa
20	Ons			
21	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning+innebandy
22	Fre	19.00	Runby skola, Väsby	Grymnatta, Väsby OK
23	Lör		IFK Södertälje	Klassisk
24	Sön		Sandåkraskolan	IFK Enskedes tävling
25	Mån			
26	Tis			
27	Ons			
28	Tor	20.00	Kårsta skola	Natträvarnas natt, Täby OK
29	Fre		Kjula	Klassisk
30	Lör			
31	Sön	10.00	Gnesta	Klemmingesprinten

## Träningsprogram för April

### Information

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

**Telefonsvarare 39 43 69**

1	Mån		Strängnäs-Malmby	Klassisk
2	Tis			
3	Ons	16-18	Telia	
4	Tor	18.00	Kärrtorp	OL-träning
5	Fre		Gullsjön	Täby OK natt
6	Lör	10.00	Lida	Tiomilaträning
7	Sön			
8	Mån			
9	Tis			
10	Ons	16-18	Telia Natt-KM	
11	Tor	18.00	Kärrtorp	OL-träning
12	Fre		Danderyds gymnasium	Enebyberg natt
13	Lör		Länna	kort
14	Sön		Rånäs	Rånäskaveln
15	Mån			
16	Tis		Rudan	Nattbudkavle Tiomilarepet
17	Ons	16-18	Telia	
18	Tor	18.00	Kärrtorp	OL-träning
19	Fre			Stigtomtakaveln
20	Lör			Stigtomtakaveln
21	Sön		Ekebyhov Nyköpings OK	Mälarö kort Klassisk
22	Mån			
23	Tis			
24	Ons	16-18	Telia	
25	Tor	18.00	Kärrtorp	OL-träning
26	Fre			
27	Lör		<b>Tiomila</b>	Surahammar
28	Sön			
29	Mån			
30	Tis			