

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

EKOT

Nummer 2 April 2002 Årgång 65

Innehåll

Information om Tiomila och Dalatouren

Inbjudningar till vårens klubbmästerskap

Hetaste skvallret

Rapporter från:

- Ålandsläget
- Vårtävlingen
- Träningsdagen

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

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

Ett nytt nummer av Ekot. Lite senare än planerat, att man alltid glömmer att allt tar mycket längre tid än beräknat...och att utlandsresor är svåra att kombinera med Ekot sammanställning.

Nåväl, i detta nummer fokuserar vi på den klassiska tävling klubben arrangerade i slutet av mars och på träningslägret på Åland. All nödvändig information inför Tiomila finns också givetvis med.

Genom vissa kanaler har vi snappat upp en stor saknad av en sida i Ekot för det senaste skvallret och hetaste ryktena i klubben. Därför har vi återinfört det, om än i ett litet omarbetat format. Eftersom våra kanaler inte alltid är att lita på, kan ni alltid kontakta oss direkt om ni vill ha förändringar eller nyheter i tidningen.

Redaktionen

Ordförandes rader

Dagen efter vår tävling åkte jag med familjen till Cypern för att fira min 60-årsdag, så jag har mest intryck därifrån i minnet.

Men jag vill börja med att tacka alla klubbmedlemmar som ställde upp och jobbade med vår tävling. Jag fick ju aldrig tillfälle till det eftersom jag åkte bort. Främst tänker jag på **Hugo Isgren** vår banläggare som verkligen har haft en tuff uppgift. Dels med banläggningen och anpassningen till kommunekologens synpunkter. Han fick göra om banorna många gånger innan hon var nöjd. Dels banpåtryckningen som krånglade. Vår gamla "Mulle" har nog gjort sitt. Hädanefter ska vi använda oss av digitaliserade kartor. Eftersom jag skulle vara prisutdelare hade jag tid att gå runt bland deltagarna och lyssna på eftersnacket. Det kändes väldigt kul - det var idel lovord. Speciellt berömde man banläggningen. Alltså TACK Hugo för ett fantastiskt jobb!

Ett stort tack också till **Ulla Eriksson** och övriga tjejer i markan som jobbade så svetten lackade med att göra läckra mackor. Tydligt jättegoda för när jag skulle köpa mig en smörgås strax efter kl 13 var alla mackor slut....

Min uppgift vid tävlingen var som sagt att vara prisutdelare och därmed också ansvarig för att

skaffa priser. Vi skulle bara dela ut priser i ungdomsklasserna och till segrarna i H21 och D21. Det lyckades över förväntan. I min mataffär Arno Livs i Trollbäcken fick jag 2 varukorgar till segrarna i H21 och D21. I ungdomsklasserna skulle det vara pokaler. Hallmans Idrottspriser hade många fina att välja på men det blev ganska dyrt trots att jag fick rabatt. Fick då en snilleblix och frågade **Gunnar Åsell** om han och hans företag kunde sponsra klubben med detta och fick ett ja direkt. Tack Gunnar! Helt underbart! Lyckades sedan också få choklad från Cloetta och därmed var alla priser klara utan kostnad. Enda kostnaden var för "Festis" till inskolningsklassen.

Får heller inte glömma **Gert Forsberg** som utan att tveka tog på sig uppgiften som tävlingsledare för första gången och lyckades hålla ihop det bra.

Nu ser vi fram emot 10-MILA där vi har många tuffa uppgifter - förutom att få runt två damlag och två herrlag - kartplockning som är klar när du läser detta, montering av kartplank och resning av 30 militärtält före tävlingen. Under tävlingsdygnet har vi ansvar för starterna och kartplanket. Hoppas få träffa de flesta klubbmedlemmar där!

Mona F

Nästa nummer av Ekot...

...utkommer i mitten av juni och har därför manusstopp den 9 juni.

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

Notiser

Födelsedagar i maj och Juni

14 maj	Tomas Albinsson	30 år
21 maj	Carin Bergfeldt	30 år
27 maj	Patric de Boussard	30 år

Vi ber att få gratulera!

Flyttnytt

Per Jansson
Starrbacksgatan 8
172 34 Sundbyberg

Elin Isgren
Lilla Sällskapetets väg
1

OL-touren Dalarna 9-12 maj

Ett ganska stort gäng åker till Dalarna under Kristi Himmelfärdshelgen för tre individuella tävlingar + Kopparkavlen. Vandrarhuset har plats för 32 personer. Det finns fortfarande några platser kvar.....

Följande är anmälda:

Familjen Jan Albinsson (bor i husvagn)

Bo Hedlund

Christer Hedin

Familjen Svärd (Anders-Anna-Jan-Elisabeth)

Samuel och Mats Larsson

Familjen Persson (Roland-Marianne-Ulf-Carina) + Mikael Hallendal

Familjen Forsberg (Gert-Ulrika-Martina-Christian)

Therese Martinsson

Familjen Lindskog (Lena-Per-Karin och Karins kompis Åsa Persson)

Sara Thomsen

Malin Sandgren

Jesper Karlsson

Marcus Carlberg

Gunilla och Göran Glanshed

Patric de Boussard och Nina Andersson

Sofie Ericsson

Mona Forslund

Familjen Jan Albinsson bor i husvagn, Lena och Pelle Lindskog bor i Bjursås och Gert Forsberg i Mora.

Vi ska bo på Haga vandrarhem i Borlänge. Kostnad 110:-/bädd står klubben för. Mat betalar var och en själv. Där kan vi välja att gå ut och äta eller gå ihop i matlag och laga själva.

ARRANGÖRSINFO OM TIOMILA 27-28 April, Funktionärsschema

Tävlingen går i Surahammar samhälle strax norr om Västerås, skyltning väg 66. Resan dit tar ca 2 timmar. Vår uppgift är att sköta kartplank, starter och omstarter. Nedan angivna tider är ett tänkt arbetspass. **Du får jobba mer om Du vill!** Anmäl dig alltid till gruppchefen (Åke P eller Gert) när Du kommer eller går. Kom gärna klädd i Enskede-kläder!! 2 militärtält ska finnas för funktionärer och löpare. Ev har vi också någon inomhusföreläsning.

Ev. förhinder meddelas OMGÅENDE till Gert, tel 7421626

Kontakt med Gert under tävlingen 070-484 58 46

Kontakt med Åke under tävlingen 070-572 76 08

Starter:

Ungdom	11.30
Damer	14.00
Herrar	22.00

Ansvariga inom klubben

Åke Persson	Kartplank
Gert Forsberg	Arbetschema Starter
Bengt Carlsson	Sjukvård
Gunnar Persson	Ordförande 10-milaföreningen

KARTPLANK och STARTER

	Lördag fm	Lördag em	Lördag kväll	Söndag natt	Söndag morgon	Söndag fm
Gert Forsberg	8.00 -12.00	13.30 - 16.00		22.00 -06.00		Städning
Ulrika Forsberg	8.00 -12.00	13.30 - 16.00		22.00 -06.00		Städning
Christian Forsberg	8.00 -12.00	13.30 - 16.00				
Christer Hedin	8.00 -12.00	13.30 - 16.00			06.00 - 12.00	Städning
Ulla Hedin	8.00 -12.00	13.30 - 16.00			06.00 - 12.00	Städning
Marianne Persson	8.00 -12.00	13.30 - 16.00			06.00 - 12.00	Städning
Göte Åberg	8.00 -12.00	13.30 - 16.00				
Lilian Åberg	8.00 -12.00	13.30 - 16.00				
Gunnel Balck	8.00 -12.00	13.30 - 16.00			06.00 - 12.00	Städning
Curt Balck	8.00 -12.00	13.30 - 16.00			06.00 - 12.00	Städning
Rolf Rosen	8.00 -12.00	13.30 - 16.00			06.00- 12.00	
Göran Glanshed		10.00 - 16.45	18.00 -24.00			
Gunilla Glanshed		11.00 - 16.45	18.00 -24.00			
Jörgen Glanshed		10.00 - 16.45	18.00 -24.00			Städning
Ulrika Nilsson		11.00 - 16.45	18.00 -24.00			
Monika Forsberg		11.00 - 20.00				
Ulla Eriksson		11.00 - 16.45			06.00 - 12.00	Städning
Kjell Thomsen		11.00 - 17.00	19.00-22.00			
Sara Thomsen		11.00 - 17.00	19.00-22.00			
Jörgen Karlsson		11.00 - 17.00	19.00-22.00			
Jesper Karlsson		11.00 - 17.00	19.00-22.00			
Henrik Österman		11.00 - 17.00	19.00-22.00			
Viola Österman		11.00 - 17.00	19.00-22.00			
Anders Österman		11.00 - 17.00	19.00-22.00			
Bo Hedlund		11.00 - 16.00		22.00 -06.00		Städning

LÖPARE men ändå arbetsplikt
Byte av sträcka innebär flyttad arbetstid enl sträckan
nedan

Efter loppet

Åsa Persson	D1		16.00- 02.00	Omstart	Städning
Therese Martinsson	D2		16.00- 02.00	Omstart	Städning
Karin Lindskog	D3		17.00 -02.00	Omstart	Städning
Elin Isgren	D4		17.00 -02.00	Omstart	Städning
Nina Andersson	D5		19.00 -04.00	Omstart	Städning
Josefin Andersson	D1		16.00- 02.00	Omstart	Städning
Lena Alsheden	D2		16.00- 22.00	06.00 -12.00	Städning
Martina Forsberg	D3		17.00- 22.00	06.00 -12.00	Städning
Jonna Richard	D4		17.00- 22.00	06.00 -12.00	Städning
	D5				
Ulf Persson	H1	damstart	24.00 -02.00		Städning
Pär Hedlund	H2		01.30- 06.00		Städning
Per Forsberg	H3		03.00 -06.00		Städning
Patric de Boussard	H4			efter lopp-12.00	Städning
Per Bengtsson	H5	damstart		efter lopp-12.00	Städning
Ove Hedlund	H6			efter lopp-12.00	Städning
Per Jansson	H7			efter lopp-12.00	Städning
Christopher Lindqvist	H8			efter lopp-12.00	Städning
Anders Granström	H9			efter lopp-12.00	Städning
Magnus Elwin	H10			efter lopp-12.00	Städning
Peter Albinsson	H1	damstart	24.00 -02.00		
Per Lindskog	H2	damstart			
Jonatan Lindell	H3				Städning
Fredrik Hedin	H4				Städning
Roland Persson	H5				Städning
Mathias Persson	H6				Städning
Mats Larsson	H7				Städning
Mats Eriksson	H8				Städning
Fredrik Sjökvist	H9				Städning
Gunnar Åsell	H10				Städning

Inbjudningar till klubbmästerskap

TERRÄNG

Tisdagen den 7 maj arrangeras klubbmästerskapet i terränglöpning.

Plats: Hellasgården

Gemensam start: cirka 18.30

DAG

Lördagen den 25 eller söndagen den 26 maj arrangeras klubbmästerskap i dagorientering.

Plats: Inte klart i nuläget. Meddelas på telefonsvararen och hemsidan så snart allt är klart

Första start: Inte klart

KORT

Torsdagen den 30 maj arrangeras klubbmästerskap i kortdistansorientering. Som vanligt blir det två heat, med jaktstart i det andra loppet.

Plats: Rudan

Första start: Cirka 18.00

LÅNG

Söndagen den 9 juni arrangeras klubbmästerskap i långdistansorientering. Ansvarig för arrangemanget är Skogsluffarna.

Plats: Meddelas senare på telefonsvararen och hemsidan

Första start: Inte klart

NATT

Klubbmästerskapet i nattorientering är flyttat och kommer istället att arrangeras i höst. Förmodligen i regi av Stockholms orienteringsförbund, som brukar erbjuda ett färdigt koncept.

ANMÄLAN

Till samtliga klubbmästerskap sker anmälan en vecka i förväg till Bosse eller Rolle.

Bosse 648 25 34

Rolle 500 270 75 eller roland.persson@mbox317.swipnet.se

KLASSER

De vanliga klasserna kommer att finnas, och de är något i den här stilen: Ungdomar, HD21, HD-40, HD-60. Med reservation för många ändringar.

SAMLING

Gemensam samling kommer att anordnas till de flesta arrangemangen. Detta kommer att meddelas på telefonsvararen.

UK-sidan

Vid den här tiden på säsongen består tävlingsutbudet mestadels av kavlar och nattävlingar.. Eftersom IFK Enskede i år ska ställa upp med två lag i både herr och damkaveln på Tiomila så är det bra om vi kan utnyttja alla dessa möjligheter till träning. Nedan följer en sammanställning av de lag vi anmält till Stigtomtakavlen, den enda återstående kavlen innan Tiomila.

STIGTOMTA 19-20 APRIL

H17

- | | |
|---------------|--------|
| 1. 8.5km natt | Patric |
| 2. 8.5km natt | Pälle |
| 3. 8.5km natt | Peter |
| 4. 8.9km dag | vakant |
| 5. 8.9km dag | vakant |
| 6. 10.9km dag | vakant |

Anmälda daglöpare: Ulf, Ove, Perka Kricke, Fredrik H och Magnus

D17

- | | |
|--------------|--------|
| 1. 5.4km dag | Jossan |
| 2. 5.4km dag | Elin |
| 3. 7.2km dag | Nina |

H172

- | | |
|---------------|---------|
| 1. 6.2km natt | Jonatan |
| 2. 6.2km natt | Rolle |
| 3. 6.4k dag | Bosse |
| 4. 6.4km dag | Per L |

Nedan följer väldigt preliminära lag inför Tiomila. Det viktigaste med dessa listor är att visa på vilka löpare som är aktuella. UK har inte vidtalat alla ännu och det är därför bra om de som inte kan vara med meddelar detta. Samma sak gäller naturligtvis för de som vill springa, men inte är uppskrivna.

TIOMILA 27-28 APRIL

Herrar lag 1

- | | |
|------------------|----------|
| 1. 10.7km natt | Uffe |
| 2. 10.7km natt | Pälle |
| 3. 10.7km natt | Pelle F |
| 4. 15.4km natt | Patric |
| 5. 7.9km natt | Per B |
| 6. 9.0km natt | Ove |
| 7. 9.0km gryning | Perka |
| 8. 11.2km dag | Kricke |
| 9. 10.2km dag | Anders G |
| 10. 13.9km dag | Magnus |

Damer lag 1

- | | |
|--------------|---------|
| 1. 6.5km dag | Åsa |
| 2. 4.1km dag | Therese |
| 3. 6.5km dag | Karin |
| 4. 4.1km dag | Elin |
| 5. 8.7km dag | Nina |

Herrar lag 2

- | | |
|------------------|-----------|
| 1. 10.7km natt | Peter |
| 2. 10.7km natt | Per L |
| 3. 10.7km natt | Jonatan |
| 4. 15.4km natt | Fredrik H |
| 5. 7.9km natt | Rolle |
| 6. 9.0km natt | Mathias P |
| 7. 9.0km gryning | Mats L |
| 8. 11.2km dag | Mats E |
| 9. 10.2km dag | Fredrik S |
| 10. 13.9km dag | Gunnar Å |

Reserver: Andreas P, Stefan B, Jörgen G, Göran G.

Damer lag 2

- | | |
|--------------|---------|
| 1. 6.5km dag | Jossan |
| 2. 4.1km dag | Lena |
| 3. 6.5km dag | Martina |
| 4. 4.1km dag | Jonna |
| 5. 8.7km dag | Lisa |

Reserver: Malin A, Gunilla G, Marianne

UK Uffe

Medlemsligan

Här kommer en rykande aktuell uppdatering av medlemsligan. Inbetalningar tom 2002-04-04 är med. Vi har fått ett par nya flerårsmedlemmar. Lars Westerdahl, 10 år, Tom Brolin, 4 år, och Niklas Eklund 2 år. Sen så har en av revisorerna betalt två gånger (21/1 och 28/3) och klart och

tydligt angett att det avser 2002. Jag vet inte om denna revisor har oordning i privatekonomin eller om detta är avsett som ett test av kassören. Jag tycker mig i så fall ha klarat testet och utser härmed revisorn till flerårsinbetalare på placering 13.

1	Johan Balck	2050		46	Jerker Eriksson	2002
2	Stig Forslund	2013		47	Familjen Elwin	2002
3	Gunnar Persson	2013		48	Mathias Persson	2002
4	Lars Westerdahl	2011		49	Hans Börthas	2002
5	Mattias Balck	2009		50	Familjen Mats Larsson	2002
6	Patric de Boussard	2006		51	Lars och Embla Hjulström	2002
7	Roger Helmersson	2005		52	Sofia Westerståhl	2002
8	Tom Brolin	2005		53	Ingrid Källman	2002
9	Berit Harrysson	2004		54	Fam Lindqvist, Sveding	2002
10	Sture Hedegard	2003		55	Stig Holmberg	2002
11	Evert Engström	2003		56	Carin Kihlström	2002
12	Niklas Eklund	2003		57	Lennart Olsson	2002
13	Stefan Sallstedt (revisor)	2003		58	Arne Andersson, Årsta	2002
14	Inge Fors	2002		59	Göte och Lillian Åberg	2002
15	Curt och Gunnel Balck	2002		60	Stig Ravelius	2002
16	Astrid och Bertil Sandman	2002		61	Familjen Hanning	2002
17	Rolf Rosen	2002		62	Henrik och Anders Österman	2002
18	Gösta Johansson	2002		63	Sofie Ericsson	2002
19	Stefan Zetterström	2002		64	Jesper Karlsson	2002
20	Ola Lagerström	2002		65	Harriet Eriksson	2002
21	Peter Bäverlid	2002		66	Monica Forsberg	2002
22	Kersti Holmberg	2002		67	Holger Gauffin	2002
23	Göran och Gunilla Glanshed	2002		68	Gösta Åqvist	2002
24	Catharina Psilander	2002		69	Charlotta Björk	2002
25	Hildur Forsberg	2002		70	Åke Ericson	2002
26	Hugo Isgren	2002		71	Familjen Kjell Berglund	2002
27	Elin Isgren	2002		72	Familjen Pär Hedlund	2002
28	Fam Per Bengtsson	2002		73	Carin Bergfeldt	2002
29	Åke Persson	2002	(fri)	74	Familjen Jan Svärd	2002
30	Bo Hedlund	2002		75	Kjell Johannesson	2002
31	Ulla, Sören och Mats Eriksson	2002		76	Arne Andersson, Västerhaninge	2002
32	Elsa Esselöv	2002		77	Gunilla Roos	2002
33	Ulf Persson	2002		78	Hans-Erik Claesson	2002
34	Roland och Marianne Persson	2002		79	Nils Carlsson	2002
35	Familjen Hedin	2002		80	Ulla och Sune Lindell	2002
36	Ove Hedlund	2002		81	Therese Martinsson	2002
37	Linda Carlenäs	2002		82	Jan Frödin	2002
38	Christian Antin	2002		83	Patric de Boussard, Nina Andersson	2002
39	Stefan Hedström	2002		84	Marianne Nilsson	2002
40	Annica Jansson	2002		85	Gunnar Åsell	2002
41	Familjen Peter Albinsson	2002		86	Bertil Rydgren	2002
42	Familjen Leif Berggren	2002		87	Marcus Carlberg	2002
43	Jonatan Lindell	2002		88	Tommy Eriksson	2002
44	Anna Dahlberg	2002		89	Familjen Per Lindskog	2002
45	Familjen Jan Albinsson	2002				

Om ni nu upptäcker att ni inte är med så kan det bero på två saker:

1. Ni har betalt men jag har slarvat med bokföringen. Slå mig en signal eller skicka ett mail så ska vi ordna upp saken. Men försök inga tricks för jag anser mig ha rätt hyffsad koll.
2. Ni har inte betalt medlemsavgiften ännu. Sätt då in 100:- för enskild medlem eller 250:- i familjeavgift på postgirokonto 60 18 57-6. Skriv gärna avsändare, att det avser medlemsavgift och vilket/vilka år som avses.

Sammanställt av eder ödmjuka kassör Pär Hedlund, tel 08-571 403 53, mail hedlund@zeta.telenordia.se

Senaste skvallret

Innebandy

För er som inte vet det har Perka under flera år spelat innebandy i Råsunda IS i division 2. I år lyckades de avancera till division 1 efter en sista, helt avgörande, match mot Visby, i Visby inför 1700 personer. Grattis!

Förlovningar

Under det senaste halvåret har antalet förlovningar i klubben ökat markant, hela fyra stycken. Vad beror det på? Och kommer trenden att hålla i sig? Vilka står på tur? I en spekulering över tänkbara kandidater så utkristalliseras två par: Ove & Linda och Kricke & Josse. Men mycket är ännu osäker och sista ordet är nog absolut inte sagt i denna spännande följetong...

Vi kanske skulle passa på att gratulera de som har förlovat sig. Grattis!

Flyttfåglar

Per Jansson har äntligen flyttat hemifrån. Men han är fortfarande en inbiten hårdrockare.

Pelle Lindskog har också flyttat hemifrån, närmare bestämt till Visby för att jobba under veckorna. Så ni som ska åka till Gotland i sommar och vill ha ett billigt boende, ring till Pelle...

Övergångar:

Åsa Persson har fullföljt sitt kontrakt från i höstas och springer sedan årsskiftet för Enskede.

Under flera år har många orienterare i IFK Lidingö var aktuella för en övergång till Enskede, men nu på senare tid verkar intresset ha svalnat. Kan det vara så att dessa Enskede-wannabees inte längre är lockade av vilt partyliv, utan hellre har till lugna hemmakvällar i sällskap av Lasse K och Peter H?

Rykten

Obekräftade:

Inga obekräftade rykten har cirkulerat på Djungeltelegrafan den senaste tiden.

Bekräftade:

Malin och Peter Albinsson saknar storstadspulsen alltför mycket och kommer att flytta hem efter sin vistelse i Eksjö.

Månadens visdomsord

"Jobba aldrig på Proffice", Sofie Ericsson

Rapport från Ålandslägret

Generation X

Klockan sju på morgonen lördagen den 9 mars packade vi in sista väskan i Bosses bil och gav oss iväg. Alla var lite trötta eftersom vi gått upp så tidigt, men vi roade oss i bilen med att göra 20-frågor. När vi kom fram till Grisslehamn var det långt kvar till färjan skulle gå, men Anna, Sara och jag gick omkring och försökte hitta de andra. Svärds bil kom sent till Grisslehamn och Pelle började undra om de hade kört vilse. Vi gick ombord på båten och åt lunch. När alla hade ätit och var mätta och glada gick vi till konferensrummet. Anders S och Henrik mådde inte så bra men vi andra ungdomar som mådde bättre spelade kort.

Väl framme på Åland åkte vi till hotellet. Det var ett bra hotell. Det enda som några tyckte saknades var TV och telefon på rummen. När alla hade gjort sig hemmastadda var det dags för första träningen. Jag och Sara skulle springa banan baklänges mot Jesper och Marcus som sprang åt andra hållet. När vi vid vår tredje kontroll mötte vi killarna fick vi känna oss besegrade. Vi tappade bort oss och kom sist av alla tillbaka.

På kvällen åkte några in till Mariehamn och spelade innebandy. Vi andra som var kvar på hotellet gjorde tävlingar och lekar.

Generation Y

Så var det dags för det årliga Ålandslägret igen. Tidig Lördagsmorgon bar det iväg till färjan och på resan över så passade vi på att äta ordentligt inför kommande träningar. Många passade även på att köpa lördagsgodis.

Väl framme så bar det av till hotell Österängen där vi var ensamma gäster och förmodligen de första för året också. Efter en snabb incheckning så var det dags att byta om för att lära oss orientera lite bättre. Lagom till träningen så blev vädret alldeles kalasbra. För min egen del gick det inget vidare att springa då jag råkade ut för en skada på innebandyn några veckor tidigare. Man gjorde dock ett tappert försök men var tvungen att ge upp efter några kilometer. Efter träningen väntade bastu och duschande, de tappra provade även på att ta ett dopp i den iskalla poolen.

Efter middagen så stressade de som inte var trötta vidare för spela lite innebandy. Hur det

På söndagsmorgonen åt vi frukost, sen blev det stjärnorientering för ungdomarna och någon annan bana för de vuxna. Det var tydligen svårt att hitta till stället där vi skulle springa för Mona körde fel och kom dit långt efter oss andra.

Efter lunch skulle vi springa gängbudkavle. Jag var i samma lag som Anna och Patric. Det var mest spurt vilket inte riktigt var till min fördel, men det gick bra ändå – vi kom fyra. Det var mycket jämnt i striden om första platsen men till slut fick Jonna, Jesper och Kricke ge sig. Det blev Anders, Anders och Ulf som tog hem segern. Vi åkte hem till hotellet för att packa ihop det sista och sen var det dags att åka hem igen.

Den här gången gick båtresan bättre. Det var ingen som mådde illa utan alla var glada. Bilresan till Stockholm var nog inte så rolig för Bosse eftersom Marcus, Sara och jag somnade efter ungefär en kvart och vaknade vid Globen. Sen blev jag avsläppt utanför grinden. Där slutar mitt allra första Ålandsläger.

Sofia Westerståhl

gick där vet jag inte så mycket om men jag antar att Bajen vann. Vi som stannade kvar bedrev tiden med en massa roliga lekar som Mona och Jossan hade befälet över.

På Söndagen väntade två pass. Jag själv tog med mig Linda ut i skogen för att hänga ut kontrollerna till eftermiddagens gängbudkavle. Hur det gick på den vet jag inte heller så mycket om då jag valde att stanna kvar på hotellet på eftermiddagen. Hur som helst så lämnade vi hotellet vid 17-tiden för att bege oss till båten som skulle ta oss hem till Svedala igen. På hemvägen väntade förutom tax free handlande även ett gott smörgåsbord.

Tycker det var en riktigt trevlig helg där även vädret visade sig vara på ganska bra humör.

/Ove Hedlund

Generation Z

Så var det dags för mitt första träningsläger på Åland. Det var spännande att åka på träningsläger för en motionär över 50. Mina arbetskamrater var inte så lite imponerade, när jag talade om lägret.

Min största oro var dock om det skulle bli sjögång på överresan, både för egen del och mina barns. Anna och Anders hade varit med året innan, då de hade mått dåligt. Nu blev det inte så farligt, visserligen mådde Anders S och Henrik inte fullt så bra, men de flesta klarade sig utmärkt.

Snart kom vi fram till lägerplatsen. Det var ett trivsamt hotell, med stora rum, som låg mycket vackert vid vattnet. Vi var de enda gästerna där. Många av oss tänkte på hur fint det skulle vara att åka dit även på sommaren. Efter en stund åkte vi ut till första träningen. Det fanns olika banor att välja mellan. Pelle Bengtson coachade Anna på mellanbanan. Bettan och jag hakade på och lyssnade, så vi fick gratis träning. Tack för det Pelle.

På kvällen åkte de flesta till Mariehamn och spelade innebandy. De yngre bestående av Anders, Marcus, Jesper, Cristian, Anders Ö och Henrik fick även vara med och matcha de äldre. De tyckte det var roligt. Ett mindre gäng

var kvar och lekte. Mona och Jossan hade med sig ordgåtor. Sådant tycker jag alltid är roligt, även om jag inte var en så stor tillgång till laget.

På lördag förmiddag fortsatte träningen med olika banor i snön. Bettan och jag fick erfarenhet av att springa fel. Vi blev dock snart upphunna av Pelle, som denna dagen specialtränande Sara. Jag slogs av att det går bra att springa i halvdjup snö. Det ger ju också mera träning.

På eftermiddagen var det budkavle med start från kyrkan. Åtta jämna lag med tre personer i varje lag hade satts ihop. Sex kontroller skulle tas i valfri ordning. Det blev mycket spännande med liten marginal mellan första och sista lag. Se resultat, som jag fick av Mona, här nedan.

Så var det snart dags att åka hem. Överfarten blev lugn med liten sjögång. Då kunde vi istället njuta av god mat från smörgåsbordet och trevlig samvaro. Sammantaget tycket jag det var ett mycket trevligt träningsläger. Det visade sig också att man kunde tjäna några kronor på att handla öl och whisky på båten.

Jan Svärd

RESULTAT FRÅN GÄNGBUDKAVELN

1. Anders Ö, Uffe, Anders S
2. Jonna, Kricke, Jesper
3. Nina, Janne, Marcus
4. Anna, Patric, Sofia
5. Bettan, Pelle B, Christian
6. Josse, Fredrik, Sara
7. Carina, Bosse, Henrik
8. Pälle, Mats L, Samuel

Rebus

1	2
2	

- Vågrätt 1. Litet hus
2. Får vi mjölk av

- Lodrätt 1. Ej frisk
2. Kattdjur

Lösningen redovisas i nästa nummer av Ekot.

Rapport från träningsdagen i Lida den 6 april

Vi var 15 Enskedeiter som hade tagit oss till Lida för att träna. Solen sken och det var riktigt skönt att komma ut i skogen. Det blåste lite kalla vindar men det gjorde inte så mycket.

Vi som var med; Rolle, Bosse, Gunnar, Uffe, Perka, Petta, Pälle, Ove, Carina, Nina, Tessian, Sofie, Josse, Karin och Johanna. Alla sprang utom de två sistnämnda som roade sig med gungorna.

Uffe hade med sig kartor i storlek XXL som han hade ritat in en bana på. Den kunde man stycka av till lite kortare banor, så det fanns fyra olika långa alternativ, vilket passade mig utmärkt. Seniorerna och Nina valde hela banan, Carina fixade en egen variant, Gubbarna valde en mellanbana och Jag tog följe med Sofie och Tessian på 4 km rundan.

När vi kom tillbaka visade sig att våran bana var den delen av den långa banan som var mest risig, bergig och besvärlig. Inte konstigt att det tog sin lilla tid att ta sig runt och att vi gått mestadels, antingen uppåt eller nedåt.

Sen tar det ju alltid lite extra tid att kontrollera att man verkligen är rätt när det inte finns några skärmar och när kartan är från 91!

Lunchen serverades i restaurangen, det var bara att gå in och uppge att man var från Enskede så kryssades man för på listan som Uffe lämnat in. Det var väldigt gott, Tack!

Under lunchen diskuterade vi damernas lagsammansättningar för Rånäs, Stigtomta och 10-mila.

Ungefär hälften av skaran åkte av olika anledningar hem efter lunch. Vi andra som var kvar ritade in nya kontroller till en tänkt "tennismatch". Vi tjejer lockades inte av denna match utan bestämde oss för att springa tillsammans alla 5 och leda olika sträckor.

Det var trevligare terräng på eftermiddagen, men minst lika skönt att komma tillbaka till dusch och bastu. Sen återstod bara hemresan.

Josse.

POÄNGJAKTEN

För att stimulera träningsfliten under den mörka och ibland lite tråkiga vinterperioden har vi även denna vinter haft en tävling – POÄNGJAKTEN.

Ungdomarna Svärd – Anna och Anders har deltagit vid samtliga 16 träningstillfällen. Nästan lika flitiga har Sara Thomsen och Jseper Karlsson varit med 12 gånger.

Här följer hela listan:

Anna Svärd	16		Malin Sandgren	8
Anders Svärd	16		Samuel Larsson	7
Sara Thomsen	12		Sofia Westerståhl	7
Jesper Karlsson	12		Annica Jansson	5
Marcus Carlberg	10		Christian Forsberg	5
Anders Österman	9		Martina Forsberg	5
Henrik Österman	9			
Jonna Rickard	9			

Prisutdelning skedde vid upptakten för uteträningen vid Kärrtorp torsdagen den 11 april då vi även hade fika och festade på godiset som blev kvar från markan vid vår tävling.

Rapport från vårtävlingen 020324

Var ska vi börja? Jo, med tävlingsledaren så klart. Och sen följer det några fler upplevelser om hur tävlingen egentligen gick till.

Så, här kommer den nakna sanningen om hur vårtävlingen egentligen gick till...

TÄVLINGSLEDAREN

Här kommer mina samlade reflektioner över vad vi åstadkom på vårtävlingen.

Jag blev tillfrågad i höstas om jag ville vara tävlingsledare för en liten distriktstävling i mars. Jag sade OK och sen körde det igång. Banläggningen tog ju Hugo hand om så det var ju en enkel match. Så här sammanfattar jag det hela:

Nationell tävling i tävlingsprogrammet.
Diskussion med kommun-ekologen om förbjudna områden.
Lite strul med polistillstånd. Alla poliser samsas om en fax !
December kolla parkeringsmöjligheter.
1,5 vecka före visa grustaget för parkeringschef.
Tävlingdagen 223 bilar fick plats.
Anmälan nya systemet "Klubben Online".
94% använde sig av detta – vilket var förvånande bra.
Små misstag av oss – sista anmälningsdag blev fel.
Små misstag av klubbledare –lyckades dubbelanmäla alla löpare.
Sen tidpunkt för efteranmälan t o m fredag kväll.
Sport-Ident fungerade perfekt.
TC- lite bekymrad över antalet duschar i omklädningsrummet.
Många ville springa Direktanmälan.
Totalt 633 anmälda. Ända från Lund och Haparanda.
588 startade.
En glömde stämpla ut - vi ringde upp som koll.
Hemma klockan 16.00.
Resultat på Internet kl 18.00
Mycket glömda överdragskläder.
Lite strul med faktureringsrutinerna i Klubben Online.

Lite uppgifter

Anmälningsavgifter föranmälda	ca 38000
Anmälningsavgifter direktanmälan	ca 7000
Parkeringspengar	ca 2500
Markan (nettointäkt)	ca 4000
SOFT-tävlingsavgift	ca 8200 kr
StOF tävlingsavgift	ca 1900 kr
Hyra skolan	800 kr
Hyra idrottshall	800 kr
Hyra toavagn m.m	1000 kr
Kartor	ca 15000 kr

Det skulle kunna innebära en vinst på ca 20-25000 kr.

Positiv kritik: Landsort-löparna nöjda med banor och terräng

Negativ kritik: Ingen –utom möjligtvis att vi ej hade barnpassning

Min reflexion blir ju då – ordna barnpassning men ta betalt 50kr/barn.

STORT TACK till ALLA som gjorde tävlingsledarrollen enkel för mig.

//GERT//

BANLÄGGAREN

MARKAPERSONALEN

Jag hade tagit på mig och med mig många varma kläder ifall det skulle bli kallt denna dag. Till min glädje visade sig att markan skulle vara inomhus och att solen visade sig från sin vackra sida, så mina extrakläder behövdes aldrig.

Vi började med att möblera om och undersöka utrymmena och upptäckte att vi inte hade tillgång till så många köksredskap. Bettan tog bilen och åkte hem för att hämta diverse grytor, brickor och annat smått och gått. Undertiden hon var iväg kom vaktmästaren och fixade lite attiraljer åt oss.

Vi satte igång med att bre mackor, koka kaffe, skriva skyltar och duka fram alla kakor. Gästerna började titta in och ville ha kaffe och så småningom flöt allt som det skulle. Vi märkte lite stiltje just under starten men sedan strömmade gästerna in allt flitigare. Utifrån vädret kunde vi konstatera att det skulle bli en "kaffedag". Mycket riktigt, kaffe gick det åt och korv och mackor och godis och dricka och kakor och... allting tog slut!

Allt som var ätbart såldes till sist, eller vad sägs om korvbröd med köttbullar?!

Synd att vi kom på att våfflor hade sålt som smör när halva dan gått. Nåja, det får vi ha i minnet en annan gång, det vore nog uppskattat!

Vi som stod för Markaservicen var; Ulla, Ulla, Ulla, Ulrika, Bettan, Sofie och Josse.

Josse

SEKRETARIATET

För min del började jobbet med tävlingen några veckor innan. Det handlade om att ragga personal, fixa utrustning och se till så att systemet var i ordning. Vi har ett gäng killar som kan datorer och hållt på lite med systemet förut. I år hade vi dessutom tillgång till Mats Larsson, som visade sig vara något av en "Windows guru".

Det andra jobbet som görs innan tävlingen är dels att fixa med klubben online. Personligen tycker jag att det är lite harvigt utformat. Dessutom är inte systemet helt färdigbyggt och vissa saker funkar inte tillfredsställande. Särskilt importeringen till sportidentprogrammet. Gert hade stenkoll på de anmälda som han hade skrivit upp i en särskild fil. Problemet med digitaliseringen är att man inte har några vettiga anmälningslistor som man kan kontrollera mot, utan allt sköts genom datasystemet och man är utlämnad åt att lita på att det funkar. Det som sedan återstod innan tävlingen var att ordna med hyrbrickorna och programmera basenheterna.

Det som behövs i sekretariatet är ett antal datorer som det funkar att köra programmen, uppkopplade i ett nätverk. Vidare behöver man skrivare. Vi hade i år tom ett trådlöst nätverk och hade kunnat haft brickavläsningen en bit ifrån själva sekretariatet. Jonatan hade med sig en UPS (en batteri-backup) så vi kände oss ganska trygga.

Under tävlingen flöt det mesta på bra. Vi hade lite kort om basenheter, men de räckte. I övrigt var det inga stora problem, förutom att skrivaren harvade igen och vi fick byta till en långsammare. Jag tror det saknades nya resultat i kanske 30 min under den hektiska delen av tävlingen.

Väl hemma, när jag tankat upp resultaten på hemsidan fick jag ett mejl från en av löparna som tyckte att sträcktiderna i klassen H21 var väl konstiga och orimliga. En person hade t.o.m. stämplat på första kontrollen innan (!) han skulle startat. Gert och jag tog oss en kväll och gick igenom det hela. Vi konstaterade att starterna i H21 och H35 måste ha förskjutits en minut. Vi ändrade startlistan efter detta.

Det som sedan återstod att göra var att fixa med fakturorna. Det tog Gert och jag oss ytterligare en kväll att fixa med.

Uppskattningsvis har jag totalt lagt ner ca en veckas arbete på denna tävling.

Mats E

PARKERINGEN

En rapport från IFK's klassiska tävling i Flatenområdet. En av Stockholms två (?) klassiska tävlingar i vår. En tävling man knappt kan räkna enligt Lasse Forsberg på Stockholms orienteringsförbund. Jag kan nog påstå att det var mycket mer orientering i Flaten än vad alla påsktävlingar i Sörmland tillsammans innehöll. Hugo hade fått till banorna bra, för det var inte lätt med den gamla kartan och från Sandåkraskolan som TC.

Parkeringsfunktionär hade jag själv blivit, men det mesta arbete bedrevs uppe i Rågsved där det mullades och fikades nästan varje kväll sista tiden inför tävlingen.

Lördagen tillbringades i tävlingsområdet med utsättning av kontroller. En inspektion av grusupplaget som Gert fixat som parkeringsplats gjordes, och en rekommendation om stövlar och grova skor gick jag ut med till p-gänget.

Klockan 08.00 samling på TC för skyltning till P och textning av plakat. När vi var klara med alla förberedelser kom det en stor timmerbil med släp och parkerade precis utanför. Han skulle lossa timret där. Nya planer, med ny infart och flytt av skyltar hann vi nästan med innan de två första bilarna kom, 9.20 tror jag. Tävlingsstart 11.00 så det var otroligt tidigt med andra ord. Vi snabbade på och fick igång ett fint flyt med parkeringen Det blev dock snart fullt så vi placerade bilarna i större och större polar, men till slut fick vi använda reservparkeringen längre bort.

Parkeringsgänget var: Bosse, Sören, Lasse, Anders, Henrik, Marcus, Anna, Sara, Samuel och Jesper, där alla visade fina talanger med både p-anvisning och insamling av p-tior.

En snubbe kom med en 500-sedel, men vi växlade den så han såg lite snopen ut.

Bosse

TC-CHEFEN

Gert ringde mig någon gång i mitten på februari och frågade om inte jag ville vara TC-chef på vårtävlingen. Visst sa jag, tänkte att det är väl inga problem, det är ju långt dit, det är väl bara att snitsla lite och hänga upp lite skyltar, fixar väl jag vettja.

Sen så gick tiden och man kom på att det var ju faktisk lite att göra också. Snackade ett par gånger till med Gert, toaletter (urk) städning, funktionärsparkering, det finns många viktiga saker som måste funka. Det blev lite planering och telefonringning.

På söndagmorgonen fyllde jag rymdvagnen, även kallad Bajen-Bilen, enligt Johanna (vår nyinköpta gamla Mitsubishi Space-Wagon) med toapapper, två stora presenningar, verktyg, skyltar, väska med matsäck och varma kläder. Sen skrapade jag rutorna och gav mig iväg.

Det gick jättebra att snitsla, bygga tält, dela av gymnasalen med presenningarna, sätta upp skyltar, tejpa, häftklamra, knyta snören och allt sånt. Redan vid niotiden började det komma folk som skulle starta efter elva och fråga efter startlistorna. Så då blev det att snabbt sätta upp dom... Sen så kom det många människor men då var allt redan klart.

Sjelva tävlingen flöt på bra, inga intermezzon. Fick rycka in och rita öppen 1 när det började bli ont om kartor i direktanmälan.

Efter ytterligare ett tag, ett par koppar kaffe, en macka så hade folk börjat droppa av. Det var färdigduschat i omklädningsrummen. Så det var bara att samla ihop ett gäng för att städa bort alla tejprester och lera i omklädningsrummen.

Tack alla som hjälpte till.

Stort tack du underbare vaktmästare som var med hela dagen och öppnade alla dörrar, fixade städmaterial, slängde sopor mm mm.

Nu är det bara att åka hem och räkna pengar.

Pälle

DIREKTANMÄLAN

Efter ett antal år i sekretariatet fick man i år prova på att sköta direktanmälan. Duktiga medarbetare som Anders Svärd, Katarina Rundström och Per Forsberg gjorde att det gick bra.

Först var det lugnt, och det var det länge, sen kom anstormningen.

Varje medarbetare fick ta hand om ett antal listor= klasser. Vi hade gjort blad med tydlig begränsning av antal anmälningar i resp. klass, alltefter antal gjorda kartor. Men man skulle haft ännu bättre koll på när kartorna började ta slut. På listorna borde man dra ett rött streck när t.ex 1/4-del av kartorna var kvar, dvs dags att börja rita nya.

Systemet med Sport-ident och därmed kvittolöst system var delvis förvirrande men sen man förstått att det bara var att gå till start spred sig ett lättande smil bland löparna. Nästa gång bör vi göra en startprocedur-skylt som ger deltagarna chans att läsa in sig.

Två större funderingar gäller dels inskrivningen och dels nykartritandet.

Inskrivningen kunde nu ske snabbt på dom förtryckta A4-bladen som snabbt skickades över till data-avdelningen som skrev in informationen för resultatlistor mm.

Man skulle säkert behöva vara en man mer, men en inskrivning direkt vid anmälan skulle säkert spara en del tid och strul. Men egentligen gick det bra som det var.

Vad gäller behov av nya kartor var väl signalerna till kartritarna något så när ok och det hela flöt framåt. Problemet var ju däremot att löpare några gånger kom till starten och de nyritade kartorna hade inte kommit fram. Det var Rolle som påpekade att löparna naturligtvis själva ska ta med sig sin nyritade karta till start, dvs varje tävlande som förväntas springa på ny karta (och det har vi koll på genom listorna!) ska vänta på TC tills han/hon fått sin karta.

Nu vet man i alla fall några saker som kan förbättras så nästa gång blir det ännu bättre.

Gunnar Å

Tävlingskalender för våren 2001

Arrangör	Tävlingsdag	Tävlingsplats	Anmäl senast
Ravinen	Sönd 5 maj	Klassisk	21 april
FEMDAGARS	20-26 juli	Flerdagars	27 Febr
Jukola	Lörd-Sönd 15-16 juni	Kavle	28 Febr
Sommartävlingar	Juni-augusti	Sverige	NU!

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

Eller:

www.svenskidrott.se/a/ifkensk_01

Kilometertidscupen 2001

Namn	Tid 2001	Kval 1, Södertälje 23/3			Kval 2, Strängnäs 1/4		
		Tid	Banl	KM-tid	Tid	Banl	KM-tid
Patric de Boussard	7,95	68,27	8,4	8,15			
Nina Andersson	11,91	47,17	5,26	8,99			
Magnus Elwin	8,26	77,36	8,4	9,24	90,42	11,56	7,85
Gunnar Åsell	12,52	57,27	5,51	10,43			
Per Lindskog	10,34	57,29	5,51	10,43			
Anna Svärd	10,88	45,44	3,87	11,82			
Jan Svärd	13,02	75,05	5,43	13,83			
Gunell Balck	16,00*	52,5	3,19	16,56			
Ulf Persson	7,76				65,23	8,7	7,52
Pär Hedlund	7,74				72,44	8,7	8,36
Fredrik Hedin	9,00*				73,03	8,7	8,40
Bo Hedlund	10,00*				43,21	4,77	9,09
Roland Persson	10,26				50,43	5,27	9,62
Christer Hedin	11,39				54,21	5,27	10,31
Christian Forsberg	15,00*				27,36	2,62	10,53
Gert Forsberg	12,00*				61,29	5,58	11,02
Therese Martinsson	16,01				61,07	4,94	12,37
Pelle Forsberg	8,04						
Per Bengtsson	8,91						
Peter Albinsson	8,93						
Mats Larsson	9,74						
Jonatan Lindell	9,86						
Ove Hedlund	10,44						
Henrik Österman	11,23						
Anders Svärd	11,39						
Göran Glanshed	11,63						
Anders Österman	12,01						
Gunnar Persson	12,38						
Hugo Isgren	13,35						
Jesper Karlsson	13,99						
Karin Lindskog	11,16						
Gunilla Glanshed	12,07						
Martina Forsberg	12,14						
Lena Alsheden	14,92						
Sara Thomsen	14,93						
Marianne Persson	15,30						
Elisabeth Svärd	15,75						
Fanny Forssen	20,60						
Johanna Novo	20,62						
Ulla Eriksson	21,37						
Ulrika Forsberg	22,87						

Nästa deltävling: Kvaltävling 3, Ravinen 5 maj. OBS! I tidigare EKOT var Trosabygdens tävling planerad som kval 3. Åttondelsfinalen blir på dag-KM sön 26 maj.

Alla löpare på listan ovan som har ett resultat på någon av kvältävlingarna är vidare till åttondelsfinal. Efter åttondelsfinalen går de 16 bästa vidare till kvartsfinal i A-gruppen. Övriga placeras i B-gruppen. Kvartsfinal, semifinal och final kommer att genomföras på hösttävlingar.

Domare Ulf Persson

Träningsprogram för Maj

Information

Det kan ske förändringar i programmet, kontrollera därför med vår telefonsvarare för mer aktuell information. Där redovisas även starttider till tävlingar, m.m.. På telefonsvararen kommer det även att finnas mer information om Telias och Ericssons träningstävlingar.

Telefonsvarare 39 43 69

1	Ons		Trosabygden	Kort
2	Tor	18.00	Kärrtorp	OL-träning
3	Fre			
4	Lör			
5	Sön		Hemfosa, OK Ravinen	Klassisk
6	Mån	16-18	Ericsson	
7	Tis		Hellasgården	Terräng-KM
8	Ons			
9	Tor		Säterbygdens OK	Dalatouren Klassisk
10	Fre		Stora Tuna	Dalatouren Kort
11	Lör		Stora Tuna	Dalatouren Klassisk
12	Sön		OK Kåre	Dalatouren Kopparkaveln
13	Mån			
14	Tis			
15	Ons	16-18	Ericsson Tantolunden	Stockholm City Cup
16	Tor	18.00	Kärrtorp	OL-träning
17	Fre			
18	Lör			
19	Sön			
20	Mån			
21	Tis			
22	Ons		Långholmen	Stockholm City Cup
23	Tor		Ungdomsserien	
24	Fre			
25	Lör			
26	Sön		Dag-KM ?	
27	Mån			
28	Tis	16-19	Rudan	Sommarserien
29	Ons	16-18	Harbrostugan KTH	Telia Stockholm City Cup
30	Tor		Rudan	Kort-KM
31	Fre			

Träningsprogram för Juni

Information

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

Telefonsvarare 39 43 69

1	Lör			
2	Sön			
3	Mån			
4	Tis	16-19	Brosjön	Sommarserien
5	Ons		Vasaparken	Stockholm City Cup
6	Tor	18.00	Kärrtorp	OL-träning
7	Fre			
8	Lör		Stockholm Maraton	
9	Sön		Luffarna	Lång-KM
10	Mån			
11	Tis	16-19	Alby	Sommarserien
12	Ons	16-18	Flaten	Telia
13	Tor		Djurgårdsbrunn	Stockholm City Cup
14	Fre			
15	Lör		Lahti	Jukola
16	Sön		Lahti	Jukola
17	Mån			
18	Tis	16-19	Nyckelviken	Sommarserien
19	Ons	16-18	Ericsson	
20	Tor			
21	Fre			
22	Lör			
23	Sön			
24	Mån			Femdagars på hemmaplan
25	Tis	14-19	Sundby gård	Femdagars på hemmaplan
26	Ons	16-18	Flaten	Femdagars på hemmaplan/Telia
27	Tor			Femdagars på hemmaplan
28	Fre			Femdagars på hemmaplan
29	Lör			
30	Sön			