

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 3 Juni 2002 Årgång 65



Innehåll

Information om Midnattsloppet och Femdagars

Ungdomssidor

Rapporter från:

- Tiomila
- Dala-touren
- Vårens klubbmästerskap
- Stockholm Marathon

Fasta avdelningar: Kilometertidscupen, Mästartröjan, träningsprogram

IFK ENSKEDE 2002

Redaktion: Fredrik Hedin tel. 08 - 658 59 54
Hornsgatan 71 fax. 08 - 10 07 75
118 49 Stockholm
e-post: b94_hel@b.kth.se

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

Internet: www.ifkenskede.se

Telefonsvarare: 08 - 39 43 69

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

Så var sommarnumret av Ekot äntligen klart, Jukola har precis avgjorts, men det reportaget kommer i nästa nummer. Trots det, är det ändå ett digert nummer vi fått ihop, med tyngdpunkten på Tiomila och de klubbmästerskap som varit under våren. Ungdomssidorna innehåller bl. a. ett reportage av Henrik och Anders om Sommarlägret.

En viktig sak som vi behöver synpunkter om är resultatåtergivningen. Om detta kan ni läsa i slutet av tidningen.

Let the reading begin,

Redaktionen

P.S. Trevlig sommar! D.S.

Ordförandes rader

En intensiv vårsäsong är nu slut. Det finns mycket att se tillbaka på med glädje och en del mindre roligt. 10-MILA hör till de senare. Även om inte vi var inblandade i resultatgivning får vi alla arrangörsklubbar lite av skulden när något går snett. Tack alla som slet i regnet och leran. Jag tyckte synd om er som inte hade stövlar. Självt gjorde jag ingen större nytta för klubben eftersom jag blev tillfrågad att vara "springflicka" åt en av tävlingsledarna. Jag fick dela ut kepsar och jackor, hämta blommor, dela ut rum på vandrarhemmet och lite annat smått och gott och i utbyte fick jag sova i säng på vandrarhemmet och det erbjudandet kunde jag inte motstå.

Resan till Dalarna under Kristi Himmelfärds-helgen blev mycket lyckad – ett helt fantastiskt väder och flera bra resultat av våra ungdomar som var på prisplats nästan varje dag trots ovanan vid terrängen. Vi bodde jättebra på ett " eget " vandrarhem med plats för 32 gäster. Jag deltog faktiskt själv första dagen på öppen 2 – 3,5 km. Det var helt underbart att komma ut i skogen och leta skärmar. Jag missade inte en meter, däremot fick jag fruktansvärt ont i fötterna och kunde nästan inte gå på kvällen, men det var det värt.... Hoppas ännu fler kan följa med nästa år.

Annat roligt att se tillbaka på denna vår är sommarlägret som i år arrangerades av Söders SOL vid Alby friluftsgård. En suverän plats att ha läger på och även nu hade vi tur med vädret. Däremot tyckte både Pelle (Bengtsson) och jag att banorna var för svåra och långa. Detta ska ju vara ett breddläger.

Avslutningsvis vill jag ta upp vårt engagemang i olika lopp – Sthlm Marathon, Midnattsloppet och Lidingöloppet. Visst är det kul och ger en viss sammanhållning men i år upplevde jag det som väldigt trögt att få ihop 20 funktionärer till "Maran". Ska vi lägga kraft på att vara funktionärer som ger 3.500 kr (175 kr/st) eller kan kanske alla prenumerera på en BingoLott per vecka?? Om 20 st köper varsin lott under höstens 18 veckor ger det 6.120 kr. Och då kanske vi får mer tid för orientering som vi egentligen ska syssla med. På ungdomssidan måste vi bli fler ledare så att vi kan dela upp ungdomarna i olika grupper – en grön, en vit, en gul och en orange vore önskvärt. Nu har vi en grön nybörjargrupp och sedan springer alla andra i princip samma övning. Ungdomsverksamheten är allas ansvar om vi vill att IFK Enskede ska överleva.

Trevlig sommar med mycket sol, bad och orientering önskar

Mona

NÄSTA NUMMER AV EKOT...

...utkommer i mitten av augusti och har därför manusstopp den 11 augusti.

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

Notiser

FLUDELEDAG I AUGUSTI

31 augusti Ingrid Källman 85 år

Vi ber att få gratulera!

FLYTTNYTT

Fredrik Hedin
Hornsgatan 71
118 49 Stockholm
Telefon 658 59 54

Per Jansson
Starrbäcksgatan 8
172 74 Sundbyberg
Telefon 98 55 49

Familjen Albinsson (Peter, Malin, Emmy och Linus)
Äppelvägen 14
175 57 Järfälla

NATTI NATTI 2002

Årets Natti Natti arrangeras den 5 september vid Hökarängsskolan. Banorna kommer att läggas i Hökarängsskogen och de kommer att vara väldigt utslagsgivande då den skogen är svårorienterad på natten och det är stark kupering.

Tävlingsledare är Christer H och banläggare är Bosse H.

NYFLUDD

Den 12 maj föddes Nils, son till Katarina och Pelle. Enligt uppgifter var han både stor, ståtlig och snygg vid födseln. Vi väntar med spänd förväntan på att hans orienteringskarriär tar fart på allvar.

Grattis!!!

Medlemsligan

Här kommer en rykande aktuell uppdatering av medlemsligan. Inbetalningar t. o. m. 2002-05-24 är med. Patric har fått ett år till i sin flerårsinbetalning eftersom han betalade även för det här året. Detta är nu korrigerat.

Sammanställt av eder ödmjuka kassör Pär Hedlund, tel 08-571 403 53, mail pkhedlund@swipnet.se

1	Johan Balck	2050		57	Arne Andersson, Årsta	2002
2	Stig Forslund	2013		58	Göte och Lillian Åberg	2002
3	Gunnar Persson	2013		59	Stig Ravelius	2002
4	Lars Wester Dahl	2011		60	Familjen Hanning	2002
5	Mattias Balck	2009		61	Henrik och Anders Österman	2002
6	Patric de Boussard	2007		62	Sofie Ericsson	2002
7	Roger Helmersson	2005		63	Jesper Karlsson	2002
8	Tom Brolin	2005		64	Harriet Eriksson	2002
9	Berit Harrysson	2004		65	Monica Forsberg	2002
10	Sture Hedegard	2003		66	Holger Gauffin	2002
11	Evert Engström	2003		67	Gösta Åqvist	2002
12	Niklas Eklund	2003		68	Charlotta Björk	2002
13	Stefan Sallstedt (revisor)	2003		69	Åke Ericson	2002
14	Inge Fors	2002		70	Familjen Kjell Berglund	2002
15	Curt och Gunnel Balck	2002		71	Familjen Pär Hedlund	2002
16	Astrid och Bertil Sandman	2002		72	Carin Bergfeldt	2002
17	Rolf Rosen	2002		73	Familjen Jan Svärd	2002
18	Gösta Johansson	2002		74	Kjell Johannesson	2002
19	Stefan Zetterström	2002		75	Arne Andersson, Västerhaninge	2002
20	Ola Lagerström	2002		76	Gunilla Roos	2002
21	Peter Bäverlid	2002		77	Hans-Erik Claesson	2002
22	Kersti Holmberg	2002		78	Nils Carlsson	2002
23	Göran och Gunilla Glanshed	2002		79	Ulla och Sune Lindell	2002
24	Catharina Psilander	2002		80	Therese Martinsson	2002
25	Hildur Forsberg	2002		81	Jan Frödin	2002
26	Hugo Isgren	2002		82	Nina Andersson	2002
27	Elin Isgren	2002		83	Marianne Nilsson	2002
28	Fam Per Bengtsson	2002		84	Gunnar Åsell	2002
29	Åke Persson	2002	(fri)	85	Bertil Rydgren	2002
30	Bo Hedlund	2002		86	Marcus Carlberg	2002
31	Ulla, Sören och Mats Eriksson	2002		87	Tommy Eriksson	2002
32	Elsa Esselöv	2002		88	Familjen Per Lindskog	2002
33	Ulf Persson	2002		89	Gunnar Åsell	2002
34	Roland och Marianne Persson	2002		90	Bertil Rydgren	2002
35	Familjen Hedin	2002		91	Marcus Carlberg	2002
36	Ove Hedlund och Linda Clenäs	2002		92	Tommy Eriksson	2002
37	Christian Antin	2002		93	Familjen Per Lindskog	2002
38	Stefan Hedström	2002		94	Johan Mellqvist	2002
39	Annica Jansson	2002		95	Åsa Persson	2002
40	Familjen Peter Albinsson	2002		96	Pelle Forsberg och Katarina Rundström	2002
41	Familjen Leif Berggren	2002		97	Jörgen Glanshed och Ulrika Nilsson	2002
42	Jonatan Lindell	2002		98	Sara Thomsen	2002
43	Anna Dahlberg	2002		99	Birger Söderlund	2002
44	Familjen Jan Albinsson	2002		100	Åsa Persson	2002
45	Jerker Eriksson	2002		101	Pelle Forsberg och Katarina Rundström	2002
46	Familjen Elwin	2002		102	Jörgen Glanshed och Ulrika Nilsson	2002
47	Mathias Persson	2002		103	Sara Thomsen	2002
48	Hans Börthas	2002		104	Birger Söderlund	2002
49	Familjen Mats Larsson	2002		105	Familjen Malin Sandgren	2002
50	Lars och Embla Hjulström	2002		106	Familjen Gert Forsberg	2002
51	Sofia Westerståhl	2002		107	Carina Persson och Micke Hallendal	2002
52	Ingrid Källman	2002		108	Erika och Anna Perneby	2002
53	Fam Lindqvist, Sveding	2002		109	Kricke Lindqvist och Josefin Andersson	2002
54	Stig Holmberg	2002		110	Sofia Jämtin	2002
55	Carin Kihlström	2002		111	Clarence Linde	2002
56	Lennart Olsson	2002				

Femdagars 2002

Följande har anmält sig till årets 5-dagars:

Albinsson	Malin	D21 Kort
Albinsson	Peter	H21
Alsheden	Lena	D50 Kort
Andersson	Nina	D21
de Boussard	Patric	H21
Elwin	Magnus	H21
Eriksson	Sofie	D21 Motion
Esselöv	Elsa	D65 Motion
Forsberg	Christian	U3
Forsberg	Gert	H50 Kort
Forsberg	Martina	D20 Lång
Forsberg	Per	H21
Glanshed	Gunilla	D55 Motion
Glanshed	Göran	H55 Kort
Glanshed	Jörgen	H21 Kort
Granström	Anders	H21
Granström	Annika	D21 M
Hallendal	Mikael	H21 Motion
Hedlund	Bo	H60 Kort
Isgren	Elin	D21 Kort
Isgren	Hugo	H60 Kort
Jansson	Per	H21
Lindskog	Karin	D21
Lindskog	Per	H50 Kort
Nilsson	Ulrika	D Nybörjare
Nitsche	Roger	H21
Persson	Marianne	D55
Persson	Roland	H55 Kort
Persson	Ulf	H21

Mer information om boende och annat nödvändigt kommer att delas ut av Rolle i god tid innan det är dags för tävlingen. 5-dagars startar den 21 juli och avslutas fredagen den

26 juli. Tävlingsorterna ligger i Skara-trakten och de bjuder enligt inbjudan på rena drömterrängen. Men så är det väl alltid?

MIDNATTSLOPPET

Som traditionen bjuder, ska vi även i år ställa upp med 25 st funktionärer på Midnattsloppet. I år arrangeras det lördagen den 10 augusti. Ta chansen att hjälpa klubben ekonomiskt och få en oförglömlig kväll på Söders höjder med en fantastisk sambastämning på köpet. Det brukar bjudas på partaj för alla arrangörer efter förrättat värv.

Anmälan till Mona F eller Pelle H. Per telefon eller e-post.

Senaste skvallret

LJVERGENGAR:

Muren har brustit och dammarna svämmat över. Den första övergången från Lidingö är äntligen klar. Det är Roger Nitsche som till slut insåg den ohållbara situationen och numera springer han i Enskedes dräkt (färgerna är ju nästan samma). Nedan finns ett utdrag från Lidingös gästbok:

Namn: Roger Nitsche

I sommar ska jag: Lata mig kungligt och springa lite OL såklart

Sänt: 13.26 - 4/6

Tänkte bara meddela att jag byter klubb fr o m halvårsskiftet. IFK Enskede blir ny adress.

Första tävlingen blir Gotlands 2-dagars.

Tänker dock aldrig sluta spela fotboll i OL-munkarna eller träffa alla er som jag lärt känna som vänner under mina 10 år på, med och omkring IFK Lidingö. Vi ses !!

PS: Inga brott eller sprickor i nacken...

Namn: #3, Wurst

Sänt: 13.45 - 4/6

Hmm...

1. Roger faller och slår i huvudet
2. Roger byter till Enskede
3. Roger hävdar att han är vid sina sinnens fulla bruk

Nej, Roger. Det här bytet kan klubben tyvärr inte gå med på. Du får nog fortsätta springa för Lidingö

Namn: # 5 (R. Nitsche red's anm.)

Sänt: 11.50 - 5/6

3 >> Slagit mig i skallen eller inte, beslutet har legat och mognat ett tag och nu är det faktiskt dags att ta konsekvenserna av att vara en löpare som är fet, lat och ointressant, samt dessutom boendes söder om söder...

FJURLOVNING

Den yngre generationen hängde inte riktigt med i svängarna, utan det var Gert Forsberg och hans Ulla som blev nästa par ut att förlova sig. Grattis!!

Enligt önskemål redovisar vi även de par som vi nämnde i förra numret (med ett tillägg): Carina P & Micke H, Nina A & Patric de B, Gunilla H & Fredrik H, Therese M & pojkvän och Katarina R & Pelle F.

MENADENS VISDOMSORD



Ungdomssidorna

SOMMARLÄGRET 2002

Den 31 Maj började årets Sommarläger som var mitt och Henriks tredje.

Fredag

Jag, Henrik och mamma var där drygt 19.30 och då var alla i full gång med att sätta upp sina tält så vi började sätta upp vårat.

Efter tältresningen spelade alla ungdomar fotboll tills vi skulle göra oss klara inför nattorienteringen, då bytte vi om och satte på oss pannlamporna vi skulle ha. Det var en kilometer till start men det var en lång kilometer och vi var framme precis innan första starten gick.

Min bana var den längsta jag sprungit 5,5 km. Jag var tillbaks vid tolvtiden, då hade jag brutit för jag var helt slut (kan bero på torsdagskvällens skolbal) att Pelle skuggade mig tycker jag var bra för banan var för svår. Innan vi gick och lade oss drack vi choklad och åt våra medhavda mackor. Sedan somnade vi rätt snabbt.

Lördag

Efter frukost bytte vi om till träningskläder eftersom vi skulle ha teknikträning. Jag sprang en bana med Anna och Pelle.

Det var många kontroller att ta men det var lätt och den var inte så lång som fredagens bana.

När träningen var slut hade vi trekamp (första grenen: pilkastning), sen gick några och badade men jag tyckte att det var för kallt så jag spelade fotboll med Henrik, Christian och några från de andra klubbarna.

När vi kom tillbaka var lunchen klar (oxpytt), det var gott!

Efter lunchen körde vi klart trekampen (snickarbiljard och ringkastning).

Sedan hade vi en äventyrsstafett, den inleddes av Anders S som hade alla sina kontroller vid branter, han växlade till Jesper och Marcus

som sprang trebensrace, de växlade till Anna som sprang med en spegelvänd karta.

Efter Anna sprang Embla och Alice en terrängbana med Lasse, de växlade sedan över till mig och Sara som skjutsade Christian till hans start med kajak efter att ha tagit några kontroller.

Christian sprang sedan en linjeorientering och växlade till Sofia och Malin, de hade fått en uppförstorad karta.

Sista sträckan sprangs av Henrik, på den banan låg alla kontroller på punkthöjder och på kartan fanns inget svart, gult eller grönt.

Jag tror vi kom på 17:e plats.

Till middag bjöd Mona på köttfärsås och spagetti som tyvärr tog slut fort för den var så god.

När vi ätit upp spelade vi ungdomar och Pelle fotboll tills vi skulle grilla korv, då kom helgens enda regnskur.

Av: Anders

Söndag

Söndagsmorgonen var seg, det hade varit lite kallt och man ville helst ligga kvar i sovsäcken men frukosten väntade. När vi kommit upp och ätit började vi packa ihop våra saker och sen bytte vi om till träningskläder för vi skulle ha en gängbudkavle.

IFK Enskede hade tre lag med i gängbudkaveln, Anders Ö, Christian och jag var med i ett lag Anna, Malin och Sara i ett lag och Anders S, Marcus och Jesper i ett lag. Alla tog sig runt sin bana även fast dom var långa, min var 5,8 km. När man kommit tillbaka från kaveln fick man kräm med mjölk sen packade vi det sista och önskade alla en trevlig sommar sedan åkte vi hem.

Av: Henrik

UNGDOMSSERIEN 2002

Etapp 1

Den 14 maj var det dags för första deltävlingen i årets Ungdomsserie. Haninge arrangerade i Nytorpsskolan i Västerhaninge. Vi hade 17 ungdomar anmälda. Till dagen var vi förstärkta med Esther Enoksson (som tidigare varit med oss) och Fredrik Sandgren (Malins lillebror). Efter lite svängar hit och dit lyckades vi alla hitta till skolan, alltid en bra början...

Solen sken och det var precis så som kvällarna i maj skall vara. Skuggorna fördelades och sedan bar det av till starten, bara några hundra meter bort. Själv skulle jag ha lite koll på den lite ringrostiga Esther. Hon starta på slutet, så jag hann se till att alla kom iväg. Esther sprang U2 och efter första så var det inga problem (nåja lite med kartpassningen vid femman) och farten var god. Vid fyran var vi ikapp Malin som ställde upp trots en stukad

fot. I mål kunde vi konstatera att Enskede tog storslam i just U2. Annika Jansson vann – **grattis!** Till saken hör att det var hennes första tävling (Gert som skugga såg svettig ut i mål...). Tvåa blev Esther och sen Malin trea (kämpade tappert med den stukade foten). På fjärde plats Sofia som orienterade själv och började i höstas. I D14 nosade Anna på segern, bara 1.21 efter. Sara kom 7:a, kartan hade glidit ur handen – men hittats igen. H 12-killarna – Anders bäst på 6:e plats, gjorde en miss (högt tempo!) och trilla också, med ett jack i knäet som resultat. U1 – Embla hade full fart och sen följde Fredrik som trots ovana drog runt mamma Carina, Erika Perneby gjorde sin första tävling... I U4 gjorde bröderna Österman upp om placeringarna när inga andra löpare vågade utmana. Anders drog med ålderns rätt det längsta strået och därmed Enskedes andra seger för kvällen, **grattis** även han!

RESULTAT:

D14

1	Malin Leijon-Lind	Haninge	32.08	50
3	Anna Svärd	Enskede	33.29	46
7	Sara Thomsen	Enskede	52.07	15

U1

1	Jakob Ivarsson	Haninge	15.01	40
5	Embla Hjulström	Enskede	20.13	28
9	Fredrik Sandgren	Enskede	22.11	24
14	Erika Perneby	Enskede	29.34	10

U3

1	Emelie Bringsäter	Haninge	30.36	40
4	Christian Forsberg	Enskede	39.09	22

H12

1	Rickard Ohlsson	Haninge	23.34	50
6	Anders Svärd	Enskede	29.56	36
11	Magnus Carlberg	Enskede	35.47	24
12	Jesper Karlsson	Enskede	44.42	15

U2

1	Annika Jansson	Enskede	20.15	40
2	Esther Enoksson	Enskede	21.36	36
3	Malin Sandgren	Enskede	24.12	32
4	Sofia Westerståhl	Enskede	26.43	26
11	Samuel Larsson	Enskede	35.49	10

U4

1	Anders Österman	Enskede	31.04	40
2	Henrik Österman	Enskede	34.02	34

Totalt fick Enskede ihop 438 poäng. Bra insatser av alla, men så klart en bra bit i poäng

Etapp 2

23 maj och Enskede arrangerade i Storstretsskolan i Tumba. Mona hade lyckats haka på banor som Tumba använt i sin krets. Banor som det skulle visa sig både var lite långa och svåra. Vi hade ett mindre antal deltagare denna gång. Många hade förhinder bl.a. så var H12-killarna på klassresa på Gotland. Anna var ännu närmare första platsen (missade den på näst sista kontrollen), nu bara 30 sekunder! Sara hade en stukad fot och

efter Haninge och Skarpräck eftersom dom var så många fler.

valde att avbryta loppet. Henrik fick göra debut i H14, svår bana men klarade det hela bra. Storebror Anders debuterade också i H16 (5.1 km!), gav sig inte utan tog sig i mål – bra! I U1 hade Embla med sig en klasskompis Alice, inte så snabb som på etapp 1, men hann visst med väldigt mycket i skogen... U2 och Sofias första seger – **grattis!** Följd av Samuel på tredje plats. U3 (4 km!)

Christian vinner – **grattis!** och Malin trea (sitt

livs längsta orienteringsbana)

RESULTAT:

D14					H14				
1				50	1	Ken Ohlsson	Haninge	37.57	50
2	Anna Svärd	Enskede	33.29	46	4	Henrik Österman	Enskede	54.44	16
	Sara Thomsen	Enskede	Utg.	1					
U1					H16				
1	Jakob Ivarsson	Haninge	25.23	40	1	Joel Ericsson	Haninge	59.49	50
7	Embla Hjulström	Enskede	49.55	10	4	Anders Österman	Enskede	82.54	15
	Alice Roos	Enskede	49.55	10					

Enskede skrapade ihop 220 poäng denna kväll (återigen med solsken). Färre deltagare överhuvudtaget gjorde att även Skarpnäck och Haninge halverade sina poäng jämfört med första etappen.

En proffsigt arrangerad Enskedetävling, som även hade en liten marka!!

Pelle B

MEDDELANDE FREN KASSÖREN

Du har väl betalat klubbavgiften???

Om inte, sätt in följande belopp på klubbens postgiro 60 18 57 – 6

Medlemsavgift	100:-
Familjeavgift	250:-
Tävlingslicens	150:- (medlem över 21 år)

Glöm inte att ange avsändare om du betalar via internet!

MEDDELANDE FREN KASSÖREN 2

Kassören har ny e-mailadress. Den nya adressen lyder:

pkhedlund@swipnet.se

Det går även utmärkt att maila till jobbet på:

par.hedlund@marginalen.se

Bägge de gamla adresserna hem är däremot rejält inaktuella.

Lösning till rebusen i förra numret

¹ 7	² L
² K	O

Vågrätt 1. Litet hus

2. Får vi mjölk av

Lodrätt 1. Ej frisk

2. Kattdjur

Tiomila 2002

Det är väl två saker man minns bäst från årets Tiomila, det dåliga vädret och avsaknaden av resultat.

Om vi börjar med vädret: Har vi inte blivit mer kräsna på senare år? Det talas ju fortfarande om tidiga åttiotalet då det var gyttja i knähöjd på TC. Var det lika mycket klagomål då som det var i år om att TC var gyttjefyllt? Är det inte så att orienterare av idag inte äger ett par gummistövlar utan går konstant omkring med gympadojor, oavsett väderlek.

Statistiskt sett så var det 50% av funktionärerna som glömt eller lämnat regnkläderna hemma. "Vadå? Det var ju klarblå himmel i morse i Stockholm". Och en vanlig syn på TC var folk med plastpåsar på fötterna/skorna. Men som gammal plastforskare ställer man sig en ganska enkel fråga: vad händer med en relativt tunn plastpåse när den utsätts för nötning mellan en skosula och marken (oavsett underlag)? Nog för att friktionen minskar på grund av vattnet, men inte tillräckligt för att inte plastpåsen ska gå sönder efter ungefär en minut och tolv sekunder. Ungefär lika lång tid, som det tar att plocka fram gummistövlarna ur garderoben och packa ner dem i väskan. Och det där med statistiken, det finns ju lögn,

förbannad lögn och statistik, så det säger ju inte så mycket egentligen...

Om resultaten har det mesta redan sagts och skrivits. Ännu finns inga uppgifter om en slutgiltig resultatlista.

I förra numret redovisade vi en ganska mörk statistik, som tyvärr inte var lögn, från de senaste årens Tiomila. Där kunde man se att det inte varit många år som vi fullföljt med båda herrlagen. Tyvärr så blev årets facit ännu mörkare, då förstalaget oturligt utgick på sista sträckan. Orsaken var att Magnus Elwin fick en gren i ögat på väg till första kontrollen. Andralaget diskades redan på andra sträckan, orsaken till det verkar vara felstämpling.

Däremot fick damerna runt båda sin lag i år igen vilket måste sägas vara mycket starkt jobbat!!!

Nästa år kommer vi igen med nya krafter och förhoppningsvis kan vi även då ställa två herr- och damlag på startlinjen. Kanske även ett ungdomslag? Det är också viktigt att alla tar sitt ansvar vad gäller funktionärsbiten, eftersom vi förutom kartplanket har hand om markan. Men det är ju ett år kvar, med mycket annat roligt på vägen.

DELTAGARRÖSTER

Namn: Karin Lindskog
Lag: Dam 1
Sträcka: 3
Formen: Bra

Namn: Elin
Lag: 1
Sträcka: 4
Formen: Som man förtjänar om man inte tränat på tre år
Loppet/terrängen: Om man hade varit så tränad att man orkat lyfta på fötterna i snären hade det kanske varit bra, men men sånt är livet. I ett lagom tempo, inte alltför olikt gång, plågade jag mig runt 4 km som kändes som 10. I ett sådant tempo borde man kanske åtminstone kunna undvika att missa, men

Loppet/terrängen: Gick bra på stora delar av banan, löpningen funkade bra, sen lade jag en kvart i grönområdet, det var ju inte bra.....ska försöka hålla koncentrationen uppe hela loppet på Venla kaveln.

nejrå...övertygad om att jag är världsabäst på orientering springer jag rakt in i grönområde efter grönområde och hoppas på att jag på något automatiskt sätt ska hitta kontroller. Det gjorde jag, men tyvärr inte mina egna. Efter lite letande, mycket snubblande och halkande i gympaskor och några kommentarer som inte passar i tryck lyckades jag till slut komma i mål. Inte gick det fort men det var roligt. Det här var faktiskt så skoj att jag anmälde mig till 5-dagars...undrar om man ska springa ett eller två pass innan...

Namn: Nina

Lag: Första

Sträcka: Sista

Formen/loppet/terrängen: Nästan hela nio kilometer, men det kändes det inte riktigt som. Formen kändes bra och loppet gick väl i det stora hela väldigt bra. Missade lite efter

Namn: Josse

Lag: 2:a

Sträcka: 3:e

Formen/loppet/terrängen/allt annat: Vi (Jag, Christopher, Elin, Patric och Nina) kom fram till TC, parkerade bilen på en kvartersgata ungefär i samma stund som damstarten gick. Vi konstaterade att det var blött på marken och med tanke på det regn som föll över oss skulle det här bli rena leråkern till slut. Med stor sorg saknade jag mina stövlar och kängor som jag lämnat hemma.

Jag och Christopher satte upp vårt fjälltält nära Rolles husvagn för att slippa sova i lervällingen i militärtältet. I och för sig släppte vårt golv igenom vatten, men med ett plastskynke från Rolle klarade vi oss ganska bra utan att bli blöta.

Efter en liten shoppingrunda i sporttältet var det dags att byta om och invänta Jonna som sprang 2:a sträckan. Det gick faktiskt riktigt bra att springa, fast det var blött i skogen. Kärren var hemska, fötterna sögs fast! Jag bommade mot 3:an och fick fråga mig fram till en fast punkt. Sen gick det bra ända fram till 10:an då jag gjorde en rejäl krok, men kunde läsa in mig hyfsat snabbt och ta kontrollen bakvägen. Upploppet var inte att leka med redan då på dagen. I klass med 5-dagars i Hallsberg de två sista etapperna! Jag är nöjd med min insats trots missarna.

Namn: Martina Forsberg

Lag: Damlag 2

Sträcka: Sista (5:e)

Formen: Dålig, har varit långtidsförkyld under våren

varvningen och var därför lite sur när jag kom i mål, egentligen utan mening eftersom tiden ändå var något snär. Bara åtta minuter efter min idealtid som jag själv hade satt. Måste säga att det var väldigt roligt och gör gärna om det igen!!

Stövlar hade jag som sagt inte, men med plastpåsar i skorna gick det alldeles utmärkt att gå torrskodd. Påsar fanns det att förse sig med vid duschen.

Sedan var det dags för herrstarten och bilden av färgglada ryggar, lampor som lyser, ivriga händer på kartrullarna och högtalarljudet strax innan startskottet har etsat sig fast i mitt minne. Jag stod längst bak och höll i ställningen som kartorna hängde i, och det var en häftig upplevelse!

Jag vaknade upp på morgonen efter att ha sovit någon timme då och då, käkade min frukost på stående fot och begav mig till kartplanket. På vägen dit köpte jag en regnkappa modell XL eftersom mina regnkläder var genomblöta. Hela tävlingen hade blivit utdragen och jag såg täten växla ut till sista sträckan när jag kom. Efter målgång började förberedelserna för omstarten. Vi skulle räkna kartor och invänta order från Gunnar P.

Omstarten vill jag helst glömma! När vi kommit över den smala bron som levande kedja fanns det inte mycket som kunde stoppa alla galna tävlande. Till slut stod jag, Karin L, Lena, Therese och någon till och höll i varandra i en klunga för att inte bli nersprungna. PUST!!! När jag kom tillbaka till kartplanket såg jag Magnus Elwin komma tillbaka gående med en hand för ansiktet. Han hade fått en pinne rakt i ögat. Ett tråkigt slut på en blöt tävling!

Loppet/Terrängen: Gick ut i omstarten vilket jag inte alls tycker om. Men loppet gick bra ändå, orienterade inte så mycket själv, utan koncentrerade mig mest på att hänga på. Tappade lite till min klunga på slutet men då hade jag faktiskt sprungit 8,5 kilometer!

Namn: Uffe

Lag: 1

Sträcka: 1

Formen: Ganska bra löpmässigt, låg på under 7 min/km på både Stigomta och Telia veckan innan.

Loppet/terrängen: Det var mycket virrigt i skogen på första sträckan då i princip alla kontroller var gafflade. Att det dessutom var natt och flack terräng gjorde det hela mycket

Namn: Ove H

Lag: Lag 1

Sträcka: 2, 10.5 natt

Formen: Inte den allra bästa men den har tagit sig en aning de senaste veckorna.

Loppet/terrängen: Tog över efter Uffe som sprang 1:a sträckan. Uffe hade missat en del, men det var han absolut inte ensam om. Gick ut före en hel del av de tänkta tätlagen. Tänkte ta det lugnt i början men det gick inget vidare utan man försökte hänga med en klunga som kanske gick lite för fort. När jag började närma mig ettan så blev det helt plötsligt ett hav av pannlampor. Alla verkade missa, hittade dock min kontroll efter någon

Namn: Peter "Petta" Albinsson

Lag: Lag nr 218 tror jag

Sträcka: 3 tror jag oxå

Formen: I botten men uppåtgående, går ej att komma lägre

Loppet: Bra normala bomningar på tot ca 5-6 min, men på slutet var jag så trött att det var nog mycket mer. Startade lugnt, ökade sakta och höll total koll på kartan (många gjorde inte

Namn: Pär Hedlund

Lag: Nummer 218 IFK Enskede lag 1

Sträcka: 4, natt, långt, mörkt och lite ljust

Formen: Långsam men rutinerad

Intro: Vi (jag, Bosse, Ove och Linda) åkte på förmiddagen från Stockholm. Det var soligt och vackert väder. Vid Västerås började det duggregna och väl framme i Surahammar regnade det ordentligt. Vi hittade klubbens tält och installerade oss. Uffe kom och berättade det jag sen i torsdags befarat. "Patric är fortfarande sjuk så det blir väl långa natten för dig" JIPPIE vilken bra start på det här Tiomilat! Vi tog oss ner till kartplanket och insåg snabbt att här behövs stövlar (orutinerat packat). Våt- och geggustrustningen var givetvis slutsåld på TC. Jag, Ove, Linda och Perka hoppade in i bilen och for till Surahammars City. Det enda öppna var Konsum och de hade inga stövlar. Vi

chansartat. Folk sprang kors och tvärs genom skogen utan att veta vart de skulle ta vägen. Självt hamnade jag på fel gaffel vid ett flertal tillfällen och tyckte det var mycket svårt. Att jag var i hyfsad löpform hade jag inte mycket nytta av. Det här var nog första gången som jag tycker att det var OK att komma i mål trots att man bommat en kvart. Svåra nattbanor i flack terräng är inget för mig, det kan man lätt konstatera efter detta lopp.

minut. Fortsatte därefter alldeles själv mot tvåan och när man började närma sig den var det ännu fler vilsna pannlampor än vid ettan. Stort kaos då alla sprang kors och tvärs helt desperata efter kontrollen. Missade säkert över 5 minuter där. Därefter flöt det på ganska så bra resten av banan, många sprang om mig men de missade kontrollerna istället.

På slutet hade den blöta skogen gjort mina ben lite trötta och en del lag sprang om mig den sista biten in mot målet. Är ganska så nöjd trots allt, vem hade trott att Enskede skulle vara före Lidingö efter två sträckor?

det). Vid vätskan tog jag slut, tyckte jag, men när jag kröp/gick över kårren på slutet fick jag en känsla av väggen och ville bara sitta ner. Fast det gick ej för det var blött/kallt. Försökte få en klunga att vänta på mig så att Palle skulle få sällskap, men de hade för bråttom.

Terrängen: Började bra men försämrades radikalt på slutet (blötan).

blev rekommenderade OK/Q8 lite utanför stan. Tro't eller ej men de hade faktiskt stövlar kvar i sortimentet. Tillbaks till TC med förnyade krafter. Nu ska här arrangeras, och nu ska här springas...

Ungdomstävlingen och damtävlingen flöt på fint. Det blev lerigare och lerigare. Petade i mig den medhavda kycklingpastasalladen med jämna mellanrum och drack ordentligt (rutinerat) men blev också kissnödig ofta.

Efter vår samling gick jag och lade mig i Forsbergs husvagn för att ladda upp med lite sömn (rutinerat). När jag kommit ner i sovsäcken så blev jag kissnödig och fick dra på mig stövlarna igen (orutinerat). Klockan var ställd på 01:00, enligt växlingsschemat en knapp timme innan växel. Lyckades till slut somna och sov djupt tills alarmet drog igång.

Tightsen och supertröjan var redan på (rutinerat) så det var bara att dra pannlampan och nylontröjan över huvudet och spänna på skorna. LagledarKarin kom och kollade att jag var vaken och sa att jag kunde somna om. Hon berättade att täten låg ordentligt efter och att vi låg ännu längre efter respektive växlingsschema. Petta hade nyss gått ut istället för att snart vara på ingång, och täten växlade just 45 min efter utsatt tid.

Passade på att äta lite mer och tog mig sen ner till kartplanket. Konstaterade glatt att det i alla fall slutat regna. Sedan gick tiden ganska fort och hux flux kom Petta farande, nåja, hasande, i leran. På med lampan och KÖR.

Loppet/terrängen: Man hade ju fått rapporter om hur extremt svårt och blött det var så jag började försiktigt (rutinerat). Gick ut samtidigt som Peter Haglund i Haninge och vi kollade (rutinerat) att vi hade samma etta. Lerig stig i början. Hoppade av stigen strax efter en tydlig krök (rutinerat), över höjden ner i sankmarken, över sankmarken, fram till kontrollen. Det gick ju bra det här. Körde själv en bit till tvåan (orutinerat men det gick bra), såg ytterligare ett par löpare, var extremt försiktig och stannade ofta (grymt rutinerat). Kom ihop med Enebyberg och konstaterade att vi körde samma (rutinerade) stil. Vi jämförde kodsiffror (otroligt rutinerat) och konstaterade att vi hade samma gaffel hela vägen till sjuan. Fortsatte tillsammans lugnt och metodiskt och vi blev en liten klunga på 5-6 man. Gjorde en liten sväng på väg till 6:an, en vätskekontroll vid ett vägslut i ett grönområde. Sista svåra kontrollen (också i ett grönområde) innan varvningen renderade i en liten bom på 2-3 minuter.

På väg in mot varvningen var det helt plötsligt en klunga på ett tjugotal lag. Det blev en rejäl tempohöjning och jag sjönk (rutinerat) tillbaks i ledet men släppte aldrig. I slombacken fick jag lite behövliga hejarop av klubbkompisarna. Det höga tempot fortsatte ett par hundra

Namn: PB

Lag: Lag nr ?(Enskedes första)

Sträcka: 6

Formen: Känns lite som att det för varje år bär utför i dubbel bemärkelse. Jag hade egentligen villkorat mitt deltagande med den kortare sträckan 5. Det visade sig dock på lördagen att mer eller mindre alla löpare i laget villkorat (visst är det lätt att vara UK), så det var bara att finna sig i att få springa 2 km längre.

meter och sjönk inte förrän vi kom in i skogen igen. Andra slingan var häng, och faktum är att jag drog faktiskt klungan i ett par kilometer och flera kontroller. (Det låter orutinerat, men jag var pigg och hade full koll så det var rutinerat). Sen var det en jättelång sträcka till 18 där vi skulle springa väg och stig i nästan två km. Då gick det lite för fort och jag sjönk tillbaks igen (rutinerat). Typiskt nog gjorde vi en snurr på kontroll 18 (den sista svåra, även den i ett grönområde) på en 4-5 minuter. Det var jätteskönt att komma in mot slutet och fortfarande ha krafter kvar (rutinerat). Skickade ut Lasse utan pannlampa på korta sträcka 5.

Satt och återhämtade mig en bra stund i kartvagnen. Kollade in banan och märkte att det nästan inte var gafflat alls. Tre gafflingar på 15 kilometer känns lite ynkligt. Vår bana var klart lättare än sträcka 1-3. Man kanske inte behövt vara fullt så försiktig. Men det är lätt att vara efterklok.

Outro: Med rutin kommer man långt, men det går sakta. Det blev (iskall) dusch, bastu, mer (iskall) dusch, lite mat, kartplanksjobb, heja på grabbarna, hjälpa till vid omstarten, skruva bort kartrester, riva kartplank, bära kartplank, riva tält, dricka kaffe, köra bil, hålla sig vaken i bilen, duscha igen för att tvätta bort leran, tvätta kläder, äta pizza, sova.

Avslutning: Det har varit mycket klagomål efter årets tävling. Särskilt på resultatservicen som totalhavererade i ungdomstävlingen, typ totalhavererade i damtävlingen, och funkade inte alls i herrtävlingen. Nu tre veckor efter tävlingen har dessa resultat kommit på nätet. Ni ser själva hur det ser ut. Inga sträckplaceringar, inga delplaceringar, ingen totaltid per sträcka, kort sagt, ingenting. Kontrolltider ska vi väl inte ens tänka på. Tur att man hade med den gamla hederliga orienteringsklockan i skogen! När blir det dags att slänga EMIT-systemet i papperskorgen?

Loppet/terrängen: Slumrade i bilen någon timma innan det blev dax att förbereda sig. Regnsnittet hördes då och då. Funderade av och till över vad jag över huvudtaget höll på med... Lyckades pricka växlingstiden ganska väl. Hade dessförinnan försökt värma upp klafsade i lervällingen. Skönt att äntligen komma iväg. Lite dunkelt i skogen på väg mot ettan. Svårare att läsa kartan med linserna. Hittade den utan någon miss och så fortsatte det. Slarvade vid femman, gick några minuter. På väg mot åttan kunde jag konstatera att mitt

eget tempo inte var blixtrande när ett litet yngre gäng spänstade förbi. Nionde läste jag fel på min kodsiffra. Snodde runt på punkter i närheten. Jodå, det var min kontroll. Störande! Mot tionde i blöta mossen kändes det som om huvudet låg långt före benen. Orkade i alla fall prestera en liten fartökning på upploppet.

Namn: Mats Eriksson

Lag: 1

Sträcka: 7

Formen: Knappt existerande. Fram till två veckor före tiomila hade jag inte tränat en enda gång sedan augusti. Eller ett par gånger i januari kanske... Ett par veckor före tävlingen fanns det inte längre något alternativ. Skulle man ta sig runt på sin sträcka var det bara att börja träna lite. De första träningarna innebar blodsmak i munnen och sjukilometerslöpningar på 40 minuter.

Loppet/terrängen: Av någon anledning fick Uffe för sig att jag skulle springa i förstalaget. Jag försökte byta ner mig men det gick

Namn: Jonatan

Lag: Lag 2

Sträcka: Sträcka 3

Formen: Småförkyld och inte alls särskilt sugen på 10,5 km svår natt, men detta var mitt 20:e raka Tiomila så vad gör man inte för att behålla sviten.

Loppet/terrängen: Började ana oråd när man hörde att täten gick nästan 10 min långsammare än beräknat på förstasträckan. Och mycket riktigt, det var bitvis rejält kluriga nattbanor, i synnerhet för oss som ligger någon sträcka efter och inte får så mycket "drag". De flacka höjderna var svåra att läsa på, och i övrigt fanns det inte så mycket

Namn: Fredde H

Lag: Två

Sträcka: Fyra

Formen: Som vanligt väldigt dålig

Loppet/terrängen: Eftersom tempot var väldigt lusigt så blev det inga direkt stora misstag. Ett halvstort parallellfel på 4-5 minuter lyckades jag i alla fall göra. En annan anledning till att jag inte missade kan ha varit

Tavlan visade 197 tror jag! (?) Växlade till Mats E som i all hast slet av sig överdragat.

Som helhet är jag nöjd med loppet och det är bättre att springa än att stå vid TC i 24 timmar och tur är väl det!

minsann inte. Jag lyckades i alla fall varna honom för konsekvenserna.

Jag stod fullt påpälsad när Per B kom in för växling. Han hade en bra tid för omständigheterna. Lyckades stoppa handen, med kompassen och emitbrickan i 20 cm lera. Härlig start. Missade första kontrollerna ganska grovt, sen flöt det på i ett lågt tempo under resten av banan. Konstaterade att displayen på emitbrickan hade slutat fungera. Jag hade alltså fått en av de prototypbrickorna som var i omlopp. Den klarade inte fukten. Sedan missade jag lite på slutet och var helt otroligt trött när jag stapplade i mål på en tid runt 10 min/km.

detaljer att orientera efter, kärren var rätt otydliga.

Banan var bra lagd, omväxlande och med flera vägvalsproblem. Grönområdet på slutet hade jag gärna sluppit, men det är ju orientering det också, extra svårt på natten förstås. Det blev några bommar, inga stora utsvävningar, men ibland hade man knappt styrfart så det tog sin tid. Terrängen var helt ok i övrigt.

Stort minus för den 4-gradiga duschen efteråt, man är ju bortskämd med att Tiomila alltid har utmärkta duschar som belöning efter ett par timmars slit.

att det blev ljust efter halva banan, och jag kunde lämna pannlampan vid varvningen. Annars var det väldigt blött, många hyggen, en hel del grönområden och väldigt ensamt. Jag tror att jag såg två andra som sprang fjärde sträckan under de två och en halv timmarna jag var ute i skogen. Så någon klunglöpning var det inte frågan om.

Namn: Rolle

Lag: 2

Sträcka: 6

Loppet/terrängen: Jag fick sova innan jag skulle springa i år, skönt. Upp kl 05.00. På med tävlingskläderna, ut i blötan ner till kartplanket. I tid. Ännu hade inte Fredrik H kommit på sträcka 4. Olis skulle springa sträcka 5 så allt var lugnt. Fredrik kom och Olis sprang iväg. Han kom snart i mål efter ett bra lopp. Så nu var det min tur.

Dagsträcka, det var länge sedan. Fram till första kontrollen var det ganska lätt, mycket stiglöpa. Till tvåan gick det hyfsat. Till trean sprang jag säkert, nästan framme sprang det

Namn: Pelle L

Lag: 2

Sträcka: 7

Formen: Som vanligt

Loppet/terrängen: Flackt, väldigt lerigt och blött, omväxlande fint och bökgigt. Missade 6-7

Namn: Fredde S

Lag: Dos

Sträcka: ocho

Formen: Svårbedömd

Loppet/terrängen: Omstart, mycket folk, lerigt. Jag hade laddat upp med nya nylonbyxor och en pyttipanna. Alla hade bråttom iväg men jag kom iväg ganska fort tyckte jag själv, men tydligen så gjorde alla andra det också för man fick stå och vänta i x antal minuter för att få stämpla vid ettan. När detta till slut var gjort så var det bara att fortsätta loppet.

löpare med sträcka 6 på bröstet och skrek "här är en sänka" och då är vi för långt till höger om kontrollen. Jag följde med. Oj, va fel det blev, miss på c:a 4 minuter. Iväg till 4:an, en långsträcka. Där sprang jag en egen väg, för löparna omkring mig gick inte att lita på. Löpningen gick bra, men jag slarvade med sista säkra och missade mycket, c:a 12-15 minuter. Nu måste jag skärpa mig, detta var inte bra. Resten av banan gick som smort, inga missar. Banan var rolig trots mina slarvmissar. Det var blött och tungt i skogen men inte så mycket uppsprungna stigar som det brukar vara. Nu satsar jag på nästa års Tiomila.

minuter beroende på att jag kom till fel kontroller som jag trodde var mina två gånger och blev förvirrad. Annars OL-tekniskt ganska lätt, men jag förstår att det var svårt på natten.

Fick aldrig någon riktig fart då benen kändes som bojsänken, sedan när det "bara" var 3 km kvar blev jag väldigt trött också... och den fina terrängen blev full av BLÖTA kärr och grönområden. Jag kom till fel gaffel vid ett flertal tillfällen, och på slutet så gjorde jag några större missar, så på det hela taget så kan jag inte vara nöjd.

Terrängen var bitvis underbar, men på slutet kunde man hålla sig för skratt.

UPPMANING

Till nästa nummer av Ekot planerar vi att skicka med en ny utgåva av medlemsmatrikeln. Om du känner på dig att dina uppgifter i den är felaktiga är det en bra idé att kontakta Gunnar Åsell och uppdatera honom om detta. Följande uppgifter kommer att finnas med i matrikeln: namn, födelsedatum, adress, telefonnummer, mobiltelefonnummer och e-postadress.

Du kontaktar Gunnar på följande sätt:

Tel 649 53 65

E-post gunnar@asell.se

RESULTAT

HERRTÄVLINGEN

DNF	IFK Enskede Lag 1	13:17:52	3218	
	01:30:46	Uffe P	32	
	01:37:05	Ove H	36	
	01:44:25	Peter A	37	
	02:11:54	Pär H	41	
	00:59:12	Lars H	46	
	01:14:10	Per B	49	
	01:51:40	Mats E	50	
	25:11:50	Christopher L	57	
	00:56:50	Per J	70	
		Magnus E	80	Omstart
DSQ	IFK Enskede Lag 2	17:03:18	3219	
	01:39:29	Jesper	33	
	01:56:26	Nils Malm	34	DSQ142 for 139
	02:33:26	Jonatan	38	
	02:26:11	Fredrik H	42	
	01:03:05	Ola L	45	
	01:52:08	Rolle	50	
	01:34:30	Pelle L	49	
	01:38:11	Fredrik S	58	Omstart
	01:27:09	Mats L	68	Omstart
	02:49:09	Gunnar Å	81	Omstart

DAMTÄVLINGEN

220	IFK Enskede Lag 1	05:11:16	2201	
	54:22	Åsa P	8	
	44:34	Therese M	16	
	01:19:10	Karin L	12	
	56:35	Elin I	19	
	01:16:35	Nina A	24	
300	IFK Enskede Lag 2	06:23:28	2202	
	01:22:24	Lisa	12	
	57:59	Jonna R	17	
	01:32:20	Josefin A	7	
	59:08	Lena A	18	
	01:31:37	Martina F	25	Omstart

ERSFESTEN

Du har väl inte glömt årsfesten lördagen den 7 september? Mer information kommer i nästa nummer av Ekot, men det är nog bäst att du skriver upp det i din kalender!

Dala-touren 2002

Alla som hade kollat in väderprognoserna för helgen hade packat ner både regnställ och lusekofta. Det var kanske tur det, för det höll ju det dåliga vädret borta och istället fick vi strålände solsken hela helgen.

Det var en orienteringsresa och då ska vi ju ta upp lite om hur det gick i skogen.

Första dagen var tävlingen vid Sätters mentalsjukhus, där den ökände Quick lär sitta. Om de spärrade in några galna orienterare vet jag inte, men många virrpannor fanns det i skogen i alla fall.

En som virrade bort sig rejält var Uffe som totalhavererade till 4:an och stod för helgens första brytning :(

Några märkbara resultat tror jag inte att det presterades, men alla var nöjda över att man kunde plocka fram shortsens efter duchen.

Vi bodde på ett väldigt bra vandrarhem i Borlänge (ägaren var ju gnagare), 400 meter till Kupolen, och 10 meter till en 11-mannaplan i gräs, vilket fick mig att inhandla ett par nya fotbollsdojor i ren glädje! Dessutom hade de Borlänges känsligaste brandlarm, det kanske Marianne kan berätta om. Brandmännen var snabba i alla fall!

Nästa dag var det dags för kortdistans, Tuna ting och ännu mer sol. Själv startade jag sist i klubben och när solen stod som högst, vilket gjorde det tufft i backarna kring Romme Alpin. Man var ju helt plötsligt tvungen att tampus med dom stora grabbarna från långklasserna.

För egen del var det den dag som jag var mest nöjd med. Hur det gick för Uffe ska vi inte ta upp, men låt oss säga att han håller på traditionerna.

På kvällen var det premiär för Elitserien att springa sprint i Borlänge stad. Det var ett lyckat arrangemang med många åskådare längs gatuhörnen, desutom lyckades Johan Näsman från Lidingö knipa segern.

På söndagsmorgonen var det dags för oss vanliga dödliga orienterare att bege oss till

gårdagens TC vid Romme Alpin. Fast den här dagen var det inte i sidled man gick till start, utan här utnyttjades 200 av backens 250 m i fallhöjd rakt upp längs Solstinget via Älgkyssen. Några klarade sig dock med halva resan upp till start. Sedan var det ju bara 25 m fallhöjd till startpunkten, phuuu!

Det var en tuff dag för dem som sprang de långa banorna som gick längs ris-risiga hyggen, grön-gröna planteringar och höghöjdande höjdkurvor, men vi tog oss alla runt och Nina stod för helgens glädjefnatt när hon knep segern i D21.

Röd måndag = Kopparkavle.

Vi hade lite av alla möjliga lag och kombinationer. Med viss missberäkning på vilka som höll sig kvar i Dalarna fick vi runt alla lag utom ett i mixklassen.

Jag och Uffe sprang i det startande mixlaget. Eftersom jag gnällde mest om att ha sprungit längst och inneha störst skavsår, fick Uffe dubblera med sträcka 2 och 3. Kortaste och längsta, där han gjorde ett bra slitjobb i värmeböljan.

Nina fick krypa till korset med en Södertröja för att få springa i damernas huvudklass. Och tror ni inte att hon slår till igen, och hade näst bästa sträcktid på 3:e sträckan, endast 17 sekunder efter. Södertjejerna var direkt sugna på att skriva kontrakt med Enskede!

Tyvärr har jag väldigt dålig koll på alla andra, men resultaten finns ju på annan plats tidningen. (Nja, det är en sanning med modifikation, men de finns säkert på arrangörens hemsida. Reds anm.)

Det var ett slitet och solbränt gäng som begav sig hemåt efter en jättelyckad Dalatour. Jag tänker i alla fall anmäla mig nästa år och jag hoppas att vi blir minst lika många då!

vid tangenterna

Patric

Klubbmästerskap 2002

TERRÄNG 020507

Årets terräng-km hade samma start och mål som förra året. Jag tror till och med att de startande var desamma. Och även i år var det en del häcklande av motståndarna per e-post under dagen före loppet.

Till skillnad från förra året hade arrangören, Bosse, valt att utnyttja det klassiska milspåret. Vilket ju inte var direkt uppmuntrande, då de som sprungit den rundan vid en tidpunkt då deras form var av yppersta klass, erinrade sig vilka tider som gällde då. Klubbrekordet ligger tydligen på 34 minuter, vilket nog kan anses som oslagbart. I alla fall av de som ställde upp i årets upplaga.

Den överenskommelse, som gjordes innan start, om att springa gemensamt hela banan och låta spurtan avgöra, bröts redan efter cirka 10 meter, då Patric rusade iväg alldeles för

snabbt för oss i kön. Arrangören hade gjort ett alldeles för smalt startgärde helt enkelt. Plus att det var väldigt förvirrande med en dubbelriktad startlinje, där ungdomar sprang åt ett håll och seniorer åt ett annat.

Eftersom undertecknad var ute och sprang alldeles för länge så missade han ungdomarnas målgång. Och på grund av missad formtopp och därav följande totala utmattning, var undertecknad knappt vid medvetande om att det var en prisutdelning, där dagens segrare hyllades. Mona delade ut skrap-Bingolotter till de lyckliga vinnarna och till övriga medaljörer. Lasse Hjulström gjorde av med hela Monas lager av lotter, då han lyckades få 5 eller 6 vinster (ny lott) i rad.

Fredrik H

RESULTAT TERRÄNG

10 km

1.	Patric de Boussard	41.28
2.	Lasse Hjulström	42.14
3.	Per Bengtsson	42.58
4.	Fredrik Hedin	46.58
5.	Jörgen	49.33
6.	Nina Andersson	57.00
	Pär Hedlund	Utg.

3.5 km Ungdom (herrar)

1.	Anders Svärd	14.10
2.	Anders Österman	14.38
3.	Henrik Österman	14.44
4.	Marcus C	15.10
5.	Jesper	15.15

3.5 km Ungdom (damer)

1.	Anna Svärd	14.48
2.	Sara	19.20
3.	Malin	21.49
4.	Sofia	26.53
4.	Rebecka	26.53

Arrangörer

Bosse
Mona F

DAG 020526

Söndagen den 26 maj var det dag-KM för IFK Enskede. Platsen var nästan på Arlanda landningsplats! Solen sken över oss, och Snättringe som precis sprungit sitt KM på samma banor.

Starttiderna lottades ut och sedan var det dags att sätta på dojorna. Mona tog hand om starten. För egen del gick det hyfsat. Det var

tur att Martina kom ifatt mig och gjorde sällskap banan runt. Det var nämligen inte jättelätt, och det var fler som hade problem, bl.a. herrseniorerna som snurrade hej vilt i skogen. Patric fick hjälp av Nina, Mattias Balck och Christopher sprang om varandra och Uffe stämplade vid fel kontroll (enl. Patric). Båda

bröderna Balck gästspelade, men det gick visst inget vidare.

Vinnarna fick pris av Mona och sedan bar det av hemåt igen.

Josse

Arrangörer: Patric, Mona och Curre
Karta: Arlanda 2, skala 1:10000, ekvidistans 2.5m

RESULTAT DAG

H21 7600m

Pälle H	57.42	90
Christopher	58.25	89
Pelle B	59.44	87
Mattias B	61.40	84
Patric	67.45	75
Lars H	69.24	73
Johan B	71.32	71
Uffe	felst.	

H50 5400m

Rolle	53.20	90
Bosse	54.50	87
Christer	55.55	85
Jan A	63.29	74
Gert	67.25	69
Gunnar P	85.35	52
Jan S	felst.	

D21 5400m

Nina	67.45	90
Martina	72.08	84

KORT 020530

Kort-KM hölls i år vid Rudan. Bosse var banläggare. De flesta var nog beredda på ganska backiga banor. Självt hade jag ingen vidare koll. Jag tog bilen till Alby friluftsgård istället och blev ganska förvånad när jag upptäckte att jag var ensam där. Stressade iväg mig till Haninge och hann i ganska god tid innan start.

Att det var backigt fick vi bekräftat; De flesta tyckte att det var en mycket jobbig bana. På första varvet utklassade Uffe totalt. Utan att ha missat särskilt mycket var man ändå långt efter. I damklassen var det jämnt mellan Nina och Carina som startade med 16 sekunders

Arrangör: Bosse
Ass. arrangör: Hugo
Banlängder: Varv 1 2 165 m
Varv 2 2 020 m

Josefin	74.12	81
Sofie	utgått	

D50 2630m

Lena	26.45	90
Marianne	34.07	68
Elisabeth	36.40	63
Ulla	37.10	62
Gunnel	39.15	58

HD16 3400m

Anna S	31.03	90
Anders Ö	32.45	85
Henrik Ö	34.40	80
Christian	36.45	74

HD12 2300m

Anders S	18.10	90
Malin S	24.03	66
Sara T	26.03	60
Jesper	27.50	55

mellanrum. Bland H50 hade Gert en minuts försprång till Rolle, och i D50-klassen (som bara sprang första varvet) hade Lena, nästan två minuter före Marianne.

Andra varvet bjöd inte på några jätteövertaskningar. Uffe var snabbast även här och kunde hålla undan, två minuter före Pälle. I kampen om tredjeplatsen hade Lars Hjulström gått ikapp Patric, som dock vann spurten. Nina lyckades dryga ut avståndet till Carina en aning, och Rolle gick om Gert.

Mats

RESULTAT KORT

H17	Varv 1	Varv 2	Tot
1. Ulf Persson	15.14	15.00	30.14
2. Pär Hedlund	16.54	15.11	32.05
3. Patric de Boussard	17.01	17.53	34.54
4. Lars Hjulström	17.57	17.01	34.58
5. Ove Hedlund	18.40	18.06	36.46
6. Mats Eriksson	19.02	17.47	36.49
7. Per Bengtsson	19.39	17.16	36.55
8. Fredrik Hedin	19.34	19.03	38.37
9. Per Jansson	23.54	17.56	41.50
10. Jonatan Lindell	27.38	25.08	52.46

D50	End Varv 1
1. Lena Alsheden	31.13
2. Marianne Persson	32.51
3. Gunnel Balck	utg

D17	Varv 1	Varv 2	Tot
1. Nina Andersson	21.58	20.01	41.59
2. Carina Persson	22.14	20.28	42.37
3. Therese Martinsson	31.43	29.35	61.18
Martina Forsberg	32.27	Ej st	
Sofie Ericsson	38.17	Ej st	

H50	Varv 1	Varv 2	Tot
1. Roland Persson	22.58	19.46	42.44
2. Gert Forsberg	21.45	21.29	43.14
3. Gunnar Persson	33.29	28.11	61.40
Christer Hedin	20.23	Ej st	

LÅNG 020609

Att springa 15 kilometer i 25-gradig värme och gassande sol är nog inte alldeles smart. Men å andra sidan hade vi ju sett 12 000 personer springa 4.2 mil i samma väder dagen innan, och det måste ju betecknas som osmartare. Eller? Hur som helst var det en rejäl långdistansbana med 13 kontroller, varav det första varvet hade 7. Första kontrollen låg cirka 4 kilometer från startpunkten, så man var lagom mör redan där, eftersom man sprang i solen nästan hela sträckan.

Dålig information om starttiden ledde till stora rockader vad gäller startordningen, men det drabbade ingen fattig. Det var snarare tvärtom. För då kunde vi med bristande formtoppning sticka iväg tidigare än planerat.

Tävlingscentrum: Harbrostugan i Tumba
Karta: Tumba-Tullinge i skala 1:15 000, utgiven 1999
Arrangör: Mats Björkman, Skogsluffarnas OK

RESULTAT LÅNG

Långa banan 15.2 km	<u>Vid 9.7 km</u>	<u>Sluttid</u>
1 Mattias Balck	1.19.30	2.01.39
2 Patric de Boussard	1.19.35	2.02.50
3 Ove Hedlund	1.17.30	2.05.33
4 Ulf Persson	1.18.58	2.09.27
5 Roger Nitsche	1.27.02	2.23.04
Mats Eriksson	1.22.17	Utgått
Fredrik Hedin	1.31.23	Utgått
Christopher Lindqvist	-	Utgått
Fredrik Sjöqvist	-	Utgått

Mellanbanan 9.7 km	<u>Tid</u>
1 Bo Hedlund Enskede	1.32.00
2 Reine Borgström Luffarna	1.39.25

Korta banan 5.5 km	<u>Tid</u>
1 Folke Arvidsson Luffarna	1.28.41
Josefin Andersson Enskede	Utgått

Stockholm Marathon

Samling 13.30 på trappan till Dramaten, som vanligt. Solen gassade och det var en underbar dag. Mycket skönt för oss som bara skulle jobba, mer synd var det nog om de stackarna som sprang. Hetta!!

Det var förmodligen en hel del som var tvungna att bryta på grund av vätskebrist. T.ex. var det en man som vid femtiden vinglade fram till mig och Patric och meddelade att han kände sig lite yr och var tvungen att bryta. Jag gav honom lite av min egen sportdryck, någon läskig neonblå historia jag helst ville bli av med, som han tog och vinglade tillbaka till närmaste vätskekontroll för att få skjuts tillbaka till Stadion.

Vinnaren i årets lopp kom från Marocko, My Thar Echchadli på tiden 2.18.20, och vinnaren i damklassen var Lena Gavlin på tiden 2.33.48. Men vi får absolut inte glömma våra egna kämpar, Magnus Elwin som sprang på tiden 3.02.32. Placering 197. Go Magnus! Go Magnus!! Och Elisabeth Svärd på tiden 5.14.58. Placering 1567. Go Bettan!! Go Bettan!! Mycket, mycket bra kämpat.

Just där vi (jag, Patric, Rolle, Jonatan, Fredrik och Uffe) stod, vid övergångstället vid Norrmalmstorg, var avspärningen lite kruxig. Kravallstaketen hade ställts upp så att vi knappt såg när det kom någon, framför allt inte rullstolarna. Men det löste sig utan några större problem.

Dagen flöt på i bra tempo, med många roliga kommentarer, både positiva och negativa, från folk som ville gå över. En dam undrade ganska tidigt om det verkligen var så att man inte skulle kunna "gå över en gata som en normal stockholmare en sån här dag, vansinnigt".

Då loppet var över och alla staket var inplockade samlades nästan alla i Kungsträdgården och lite middag innan de droppade av hemåt. Ganska utmattande att stå i solen hela dagen, för att inte tala om hur trött man blir av att titta på alla som kämpar sig runt 4.2 mil asfalt.

Hur som helst är det väldigt starkt jobbat av alla, både löpare och funktionärer.

Vi ses nästa år.

Sofie Ericsson

Vasaloppet

Det var en hel del från Enskede som ställde upp i årets Vasalopp, och därför redovisar vi givetvis deras resultat. Om än något sent. Fast en del är ju ganska imponerade om man jämför med tiderna som åkarna i Öppet Spår lyckades prestera. Olis visade fortsatt klass på Tiomila, då han matchade förstalagets Lasse H:s tid.

Ola Lagerström	06:06:07	2310
Per Kummets	06:41:08	3518
Mats Forslund	07:19:33	4989
Kristian Antin	08:52:47	8478
Stefan Zetterström	09:08:37	9044
Peter Bäverlid	09:08:39	9046
Kalle Johansson	10:11:40	11095
Magnus Gestlöf	10:39:12	11756
Lars Järnkrok	-	-
Stefan Hedström	-	-

Rebus

Bilda ett ord (frukt) med att bara ta bort fem tecken av nedanstående bokstäver:

C F I E T M T R E O C N K E E R N

Tävlingskalender för sommar och höst 2001

RAVINENS 3-KVÄLLARS	1-3 juli	ANMÄLAN 20 juni
GOTLANDS 2-DAGARS	6-7 juli	ANMÄLAN 24 juni
GOTLANDS 3-DAGARS	10-12 juli	ANMÄLAN 24 juni
ESKILSTUNA WEEKEND	12-14 juli	ANMÄLAN 20 juni
ÖSRGÖTA 3-DAGARS	16-18 juli	ANMÄLAN 13 juni

Arrangör	Tävlingsdag	Tävlingstyp	Anmäl senast
LIDINGÖ	SÖN 11 AUG	KLASSISK	28 JULI
SÖDERS SOL	LÖR 17 AUG	KLASSISK	4 AUG
SÖDERS SOL	SÖN 18 AUG	KORT	4 AUG
TULLINGE	ONS 21 AUG	TULLINGERUSET	4 AUG
SÖDERTÄLJE	FRE 23 AUG	NATT-DM	11 AUG
ROTEBRO	SÖN 25 AUG	DAG-DM	11 AUG
HANINGE	LÖR 31 AUG	BUDKAVLE-DM	18 AUG
NYNÄSHAMN	SÖN 1 SEPT	KORT-DM	18 AUG
IFK ENSKEDE	ONS 4 SEPT	NATT-KAVLE	18 AUG
TULLINGE	LÖR 7 SEPT	KLASSISK	18 AUG
SÖDERTÄLJE	SÖN 8 SEPT	KLASSISK	18 AUG
HELLAS	SÖN 15 SEPT	KLASSISK	1 SEPT
SKARPNÄCK	LÖR 21 SEPT	UP-FINAL	8 SEPT
TUREBERG	SÖN 22 SEPT	KLASSISK	8 SEPT
LIDINGÖLOPPET	LÖR 28 SEPT	LÅNGLOPP	8 SEPT
ÖSTERÅKER	SÖN 29 SEPT	UNGDOMSKAVLE	15 SEPT
25-MANNA	LÖR 5 OKT	KAVLE	22 SEPT
SÖDERTÖRN	SÖN 6 OKT	KORT	22 SEPT
HALIKKO	FRE/SÖN 11-13 OKT	15-MANNA	1 SEPT
SMÅLANDSKAVLEN	LÖR/SÖN 26-27 OKT	KAVLE	6 OKT
SNÄTTRINGE	SÖN 3 NOV	HÖSTLUNKEN	20 OKT
MILA BY NIGHT	ONS 13 NOV	NATT	3 NOV
MILA BY NIGHT	ONS 11 DEC	NATT	1 DEC

ANMÄL ER I GOD TID TILL TÄVLINGARNA!!

TÄVLINGSANMÄLARE

Roland Persson
Mjölntartäppan 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_ol

Femdagars på hemmaplan

Datum	Plats	Starttider
24 juni	Ågesta värmeverk	17-19
25 juni	Sundby gård	14-19
26 juni	Flatenentrén	16-19
27 juni	Tuppstugan	17-19
28 juni	Brotorp	17-19

Startavgift: 10 kr

Banor: 7 km, 5 km, 3.5 km, 2.5 km (gul)

Program för sommarserien

Datum	Plats
18 juni	Hästhagsbadet
25 juni	Sundby Gård
2 juli	Ravinens 3-dagars
9 juli	Ågestagården
16 juli	Åva
23 juli	Gömmarens västra spets
30 juli	Kärrtorp

Starttid: 16-19 (förutom 25 juni, start från 14)

Startavgift: 10 kr

Banor: A=7-9 km svart
B=5-6 km svart
C=3-4 km blå
D=2.5-3 km gul

Resultatåtergivning

Under de senaste åren har resultatservicen från arrangörsklubbarna blivit sämre och sämre. De gamla klubbresultatlistorna, med segrare och samtliga deltagare i klubben, existerar inte idag. I stället är man hänvisad till klubbens hemsida, där alla resultat finns redovisade klassvis. Detta medför mycket merarbete, för dem i klubben som har hand om resultaten (läs Rolle och Uffe), när de ska leta reda på varenda Enskede-löpare i listan.

I och med att de flesta numera har tillgång till Internet och därmed kan titta på resultaten redan kvällen efter tävlingen, är det kanske inte så stor mening med att redovisa resultaten i Ekot flera månader efter tävlingen.

Om man är nyfiken på hur mycket poäng man får i Mästartröjan går det alltid att erhålla dessa uträkningsregler genom att kontakta Uffe P. Och Mästartröjan kommer vi att fortsätta redovisa i Ekot och på vår hemsida.

Frågan är alltså: ska vi fortsätta att ha med resultat från tävlingar i Ekot? Hör av dig till någon i redaktionen (Fredrik, Jossan, Mats, Mona eller Sofie) och säg din åsikt. Tills vidare kommer vi således inte att ha med resultaten i Ekot, förutom till vissa tävlingar t.ex. klubbmästerskap och ungdomstävlingar.

Redaktionen

Kilometertidscupen 2001

De 16 bästa på listan nedan är klara för kvartsfinal. Övriga på plats 17-34 får tävla vidare i B-gruppen.

Nästa deltävling: Kvartsfinal på hösttävling

Domare Ulf Persson

Åttondelsfinal, dag-KM 26/5								
Plac.	Namn	Kval km-tid	Tid	Banl	km-tid	Kvot km-tid/ kval km-tid	Poäng till B-grupp	Ny km-tid
1	Malin Sandgren	19,06	24,03	2,3	10,46	0,55	3	14,76
2	Sara Thomsen	17,85	26,03	2,3	11,33	0,63	3	14,59
3	Ulla Eriksson	21,39	37,1	2,63	14,13	0,66	3	17,76
4	Anders Österman	14,03	32,45	3,4	9,63	0,69	3	11,83
5	Anders Svärd	10,98	18,1	2,3	7,90	0,72	3	9,44
6	Lena Alsheden	14,06	26,45	2,63	10,17	0,72	3	12,12
7	Anna Svärd	12,33	31,03	3,4	9,13	0,74	3	10,73
8	Gunell Balck	18,75	39,15	2,63	14,92	0,80	2	16,84
9	Henrik Österman	12,61	34,4	3,4	10,20	0,81	2	11,41
10	Marianne Persson	15,96	34,07	2,63	12,97	0,81	2	14,47
11	Josefin Andersson	16,82	74,12	5,4	13,74	0,82	2	15,28
12	Christian Forsberg	12,77	36,45	3,4	10,81	0,85	2	11,79
13	Christopher Lindqvist	8,37	58,25	7,6	7,69	0,92	1	8,03
14	Pär Hedlund	8,20	57,42	7,6	7,59	0,93	1	7,90
15	Christer Hedin	10,85	55,55	5,4	10,35	0,95	1	10,60
16	Roland Persson	10,16	53,2	5,4	9,88	0,97	1	10,02
17	Bo Hedlund	9,92	54,5	5,4	10,15	1,02	0	10,04
18	Gert Forsberg	11,51	67,25	5,4	12,48	1,08	0	12,00
19	Patric de Boussard	8,05	67,45	7,6	8,91	1,11	0	8,48
20	Nina Andersson	10,45	67,45	5,4	12,55	1,20	0	11,50
21	Magnus Elwin	8,45				0,00	0	8,45
22	Gunnar Åsell	11,47				0,00	0	11,47
23	Per Lindskog	10,38				0,00	0	10,38
24	Jan Svärd	14,08	felst			0,00	0	14,08
25	Ulf Persson	7,91	felst			0,00	0	7,91
26	Fredrik Hedin	8,70				0,00	0	8,70
27	Therese Martinsson	14,19				0,00	0	14,19
28	Mats Larsson	9,94				0,00	0	9,94
29	Mats Eriksson	10,14				0,00	0	10,14
30	Göran Glanshed	12,13				0,00	0	12,13
31	Karin Lindskog	12,12				0,00	0	12,12
32	Gunilla Glanshed	14,06				0,00	0	14,06
33	Anna Perneby	16,16				0,00	0	16,16
34	Marcus Carlberg	25,62				0,00	0	25,62

Mästartröjan 2002

Herrar										
1	Patric de Boussard	100	93	90	90	87	86	83	80	709
2	Roland Persson	90	85	81	79	79	75	74	60	623
3	Bo Hedlund	90	88	87	87	78	77	69	46	622
4	Per Lindskoq	87	80	77	76	71	70	69	69	599
5	Anders Svärd	90	84	69	66	62	60	56	53	540
6	Magnus Elwin	95	81	75	71	70	69			461
7	Jan Albinsson	78	76	74	64	57	57	52		458
8	Jan Svärd	71	69	67	61	58	56	48		430
9	Christer Hedin	85	74	70	64	61	53			407
10	Christopher Lindqvist	97	93	89	85					364
11	Ulf Persson	100	96	86	81					363
12	Mats Larsson	75	74	73	70	55				347
13	Pär Hedlund	100	90	77	68					335
14	Jesper Karlsson	55	55	54	53	42	26			285
15	Christian Forsberg	74	57	52	51	33				267
16	Gert Forsberg	69	66	64	61					260
17	Anders Österman	90	85	80						255
18	Göran Glanshed	68	66	63	56					253
19	Henrik Österman	83	80	76						239
20	Jonatan Lindell	81	64	56						201
21	Per Benatsson	87	67							154
22	Fredrik Hedin	77	67							144
23	Peter Albinsson	77	50							127
24	Marcus Carlberg	45	38	24	10					117
25	Gunnar Åsell	71	41							112
26	Mattias Balck	84								84
27	Mats Eriksson	75								75
28	Lars Hjulström	73								73
29	Johan Balck	71								71
30	Samuel Larsson	37	26							63
31	Johan Mellqvist	61								61
32	Gunnar Persson	52								52

Damer										
1	Nina Andersson	100	100	100	100	90	84	84	75	733
2	Anna Svärd	90	90	78	77	77	72	71	69	624
3	Marianne Persson	84	78	69	68	67				366
4	Martina Forsberg	84	80	74	73	49				360
5	Lena Alsheden	90	89	79	69					327
6	Sara Thomsen	60	54	53	53	53	48			321
7	Gunnel Balck	80	78	59	58	37				312
8	Josefin Andersson	81	81	69	67					298
9	Elisabeth Svärd	82	73	63	33	28	18			297
10	Gunilla Glanshed	80	75	75	63					293
11	Karin Lindskoq	85	74	69	41					269
12	Malin Sandgren	66	44	42	27					179
13	Ulla Eriksson	62	42	37						141
14	Therese Martinsson	67	49							116
15	Åsa Persson	71								71
16	Malin Albinsson	70								70
17	Sofia Westerståhl	64								64
18	Anna Perneby	51								51
19	Jonna Rickard	42								42

Träningsprogram för juli

INFORMATION

Under juli sker ingen organiserad träning. På tisdagar arrangeras sommarserien, och på onsdagar är det Telias träningstävlingar.

Telefon svarare 39 43 69

1	Mån	18	Hellasgården	Ravinen Trekvällars
2	Tis	18	Hellasgården	Ravinen Trekvällars
3	Ons	18 16-18	Hellasgården Gömmarens västspets	Ravinen Trekvällars Telia
4	Tor			
5	Fre			
6	Lör		Gotland	2-dagars etapp1
7	Sön		Gotland	2-dagars etapp2
8	Mån		Gotland	Sprint
9	Tis	16-19	Ågesta	Sommarserien
10	Ons	16-18	Ågesta Gotland	Telia 3-dagars etapp1
11	Tor		Gotland	3-dagars etapp2
12	Fre		Gotland Eskilstuna	3-dagars etapp3 Eskilstuna Weekend etapp1
13	Lör		Eskilstuna	Eskilstuna Weekend etapp2
14	Sön		Eskilstuna	Eskilstuna Weekend etapp3
15	Mån			
16	Tis	16-19	Åva	Sommarserien
17	Ons	16-18	Svartbäcken	Telia
18	Tor			
19	Fre			
20	Lör			
21	Sön		Västergötland	Oringen etapp1
22	Mån		Västergötland	Oringen etapp2
23	Tis	16-19	Västergötland Gömmaren	Oringen etapp3 Sommarserien
24	Ons	16-18	Telia	
25	Tor		Västergötland	Oringen etapp4
26	Fre		Västergötland	Oringen etapp5
27	Lör			
28	Sön			
29	Mån			
30	Tis	16-19	Kärrtorp	Sommarserien
31	Ons	16-18		Ericsson

Träningsprogram för augusti

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	Tor			
2	Fre			
3	Lör			
4	Sön			
5	Mån			
6	Tis			
7	Ons	16-18	Telia	
8	Tor			
9	Fre			
10	Lör	22	Södermalm	Midnattsloppet
11	Sön		Lidingö SOK	Tävling klassisk
12	Mån			
13	Tis			
14	Ons	16-18	Ericsson	
15	Tor			
16	Fre			
17	Lör		Söders SOL	Tävling klassisk
18	Sön		Söders SOL	Tävling kort
19	Mån			
20	Tis			
21	Ons		Tullinge SK	Tullingeruset
22	Tor	18	Kärrtorp	OL-träning
23	Fre			
24	Lör			
25	Sön		Rotebro IS	Dag-DM
26	Mån			
27	Tis			
28	Ons			
29	Tor	18	Kärrtorp	OL-träning
30	Fre			
31	Lör		Haninge SOK	Budkavle-DM