

# EKOT

---

Nummer 1

Februari 2003

Årgång 66



---

## Innehåll

Inbjudningar till tävlingsresa, träningsläger och klubbmästerskap

UK-sidan

Rapporter från bl a:

- Skidlägret i Grönklitt
- Klubbmästerskap i skidåkning och skid-o
- Öppet Spår

Fasta avdelningar: Resultat, mästartröjan, kilometertidscupen, träningsprogram

# IFK ENSKEDE 2003

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

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

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

Telefonsvare: 08 - 39 43 69

Postgiro: 60 18 57 - 6

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

## Styrelse

Ordförande Per Forsberg 648 08 62  
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 Christer Hedin 659 97 19  
Kartförsäljning Bo Hedlund 648 25 34  
Elitkontakt Roland Persson 500 270 75  
Uttagning Ulf Persson 724 81 35  
Valberedning Fredrik Hedin 658 59 54

---

## Inledningsord

Årets första nummer av Ekot är fullspäckat med information inför vårens alla aktiviteter, men vi redovisar självklart digra rapporter om vinterns verksamhet. Bland annat ett rykande färskt reportage från Vasaloppsspåret, fast mest är det nog från det Öppna Spåret.

I och med detta nummer ska vi på allvar försöka integrera innehållet i Ekot med SyberEkot. En ny möjlighet på hemsidan är att ladda hem tidigare utgåvor av Ekot i PDF. PDF är ett dokumentformat som kan användas på många olika datorplattformar och som utseendemässigt är troget originalet när det skrivs ut. Vi kommer även föra över reportage från Ekot till SyberEkot.

För de flesta av er kommer säkert inte dessa saker påverka särskilt mycket, men vi känner att vi som smått börjar närma oss det mål som vi ursprungligen hade med hemsidan: Att göra den till ett informations- och diskussionsmedium för klubben som fungerar bra och används flitigt. Pappersformatet är dock fortfarande överlägset för att läsa längre texter. Hemsidan kommer förstås inte att ersätta Ekot, i alla fall inte inom en överskådlig framtid.

*Redaktionen*

---

## Ordförandes rader

Välkomna till en ny säsong alla glada enskedeiter. Även om det ännu är vintrigt går vi nu in i den första orienteringsmånaden och våren brukar sen gå fort. För de nävarande på årsmötet deklarerade jag att jag inte har någon ambition att göra några stora förändringar. Som relativt ny i klubben är det viktigt att i början lyssna in och lära sig rutinerna.

Vem är då er nye ordförande? Per Forsberg, som alltid varit Pelle i OL-sammanhng är lärare på Kunskapsskolan i Enskede men har växt upp i Västmanland. Min moderklubb är Himmea IF men det var i Kolsva IF mina på papperet största framgångar kom under 80-talet med bl.a. två USM-segrar.

Sedan jag kom till Stockholm har jag sprungit för OK Ravinen där en niondeplats på Tiomila är den kanske största meriten.

Jag hoppas att erfarenheterna från min elitaktiva tid samt arbete inom ett flertal klubbar ska komma IFK Enskede till del på ett fruktbart sätt. Slutligen vill jag härmed tacka Mona Forslund för att hon trots många motigheter ställt upp som ordförande under året som gått.

Tack för förtroendet

*Pelle F*

### **EKOT NUMMER 2 2003...**

...utkommer i början av april och har därför manusstopp 6 april.

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

---

## Inbjudningar till kommande aktiviteter

### INBJUDAN TILL TRÄNINGSLÄGER I ESKILSTUNA 5-6 APRIL

Träningsläger i Eskilstuna är planerat den 5-6 april. Nu är en stuga med 20 bäddar bokad på Stenkvistaskolans Vandrarhem.

Träningslägret är först och främst inriktat mot Tiomila, men även de med andra ambitioner är välkomna. På lördagen den 5 april går OK Tors ungdomstävling och jag räknar med att några av ungdomarna stannar kvar till söndagen. För övriga gäller följande preliminära program:

Lör 5 april fm: OL-träning  
Lör 5 april em: Fria aktiviteter  
Lör 5 april kväll: Natt-OL  
Sön 6 april fm: OL-träning  
Sön 6 april em: hemresa

Priset på vandrarhemmet är 140 kr/person och natt för de över 15 år. För de under 15 år gäller 70 kr/person och natt. Vad priset blir för enskedes medlemmar vet jag inte, men jag antar att det blir en viss subventionering av klubben.

Hittills är följande anmälda: Ulf, Mats E, Fredrik H, Johan M, Nina, Pälle, Patric, Ove, Martina, Carina, Micke, Elin, Bosse, Karin L, Fredrik S, Peter+Malin+Emmy+Linus, Pelle F

**ANMÄLAN:** Som det ser ut nu kommer inte 20 bäddar att räcka så anmäl så tidigt som möjligt för att vi ska kunna boka fler platser. Anmälan på hemsidan eller till Uffe (Tel. 724 81 35 eller e-post [ulf.persson@mbox365.swipnet.se](mailto:ulf.persson@mbox365.swipnet.se)).

### DRA ÅT HÄLSINGLAND ....

Vårläger på Åland i mars och Halikkoresa till Finland i oktober är två populära klubbresor. Förra året gjorde vi även en lyckad resa till Dalarna.

I år satsar vi i stället på en tävlingsresa till Hälsingland under Kristi Himmelfärdshelgen 29 maj – 1 juni.

Hänger du med?

Det blir 4 individuella tävlingar, 3 st från samma tävlingscentrum i närheten av Edsbyn. Ca 3½ timmes resa från Stockholm. Första start dag 1 kl 12.00, så vi kan åka på torsdagsmorgonen.

Det råder anmälningsstak under denna period så det gäller "att hänga på låset" och anmäla sig tidigt. Lämna därför redan nu din intresseanmälan. Om du ångrar dig är det lätt att ta tillbaka anmälan nu när vi använder "klubben online".

Logi är bokad för 25 personer på vandrarhem i Edsbyn. Vandrarhemmet har 36 bäddar. Vågar vi hoppas att vi kan fylla alla?!

Hör av dig till Mona så snart som möjligt om du är intresserad, tel: 712 24 15. Tydligt är vandrarhemmet i Edsbyn väldigt populärt så det måste bokas ganska omgående.

# HÖG TID ATT ANMÄLA DIG

## 5-DAGARS 20-25 juli 2002

### O-Ringen i UDDEVALLA

Anmälan kommer även denna gång att ske via Klubben on-line. Klubben betalar 350:- av startavgiften för HD 21 -, för HD 17-20 250:- och upp till 16 år 100:-.

Vi har följande anmälningstider och priser:

#### SENAST

2003 15 03

HD 21 - 700:-  
HD 17-20 500:-  
Upp till 16 år 200:-

2003 15 03

HD 21 - 800:-  
HD 17-20 500:-  
Upp till 16 år 200:-

2003 19 07

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

Tältplats och Husvagnsplats 600:-  
Bussbiljett HD 21- 300:-  
HD 17 150:-  
Upp till 16 år 100:-  
Parkering 5 Etapper 400:-  
Eget boende ordnar ni själva

Anmälan går bra att göra själv till klubben online eller till Rolle Persson 08 / 500 270 75 eller e-post: [roland.persson@mbox317.swipnet.se](mailto:roland.persson@mbox317.swipnet.se)

Följande har redan anmält sig:

D21 Motion	Albinsson	Malin	H21	Persson	Ulf
H21 Kort	Albinsson	Peter	H13	Svärd	Anders
H60 Motion	Balck	Curt	D15	Svärd	Anna
D55	Balck	Gunnel	D50 Motion	Svärd	Elisabeth
H21	Elwin	Magnus	H50 Motion	Svärd	Jan
U3	Forsberg	Christian	D15	Thomsen	Sara
H50	Forsberg	Gert			
H35	Forsberg	Per			
D21 Motion	Forsberg	Ulrika			
H21 Kort	Hallendal	Mikael			
H60 Kort	Hedlund	Bo			
H60 Kort	Isgren	Hugo			
D21	Persson	Carina			
D55	Persson	Marianne			
H55	Persson	Roland			

# KLUBBMÄSTERSKAP I ORIENTERING, KORT OCH KLASSISK, I SALA

## Lördag 17 maj Kort KM med gemensam start

Samling	Kl 11.00 Sofielund vandrarhem (se karta)
Start	Kl 12.00, gemensam start med spridningsmetod
Karta/terräng	1:10 000, lättframkomlig och stigrik
Anmälan	Till Roland Persson senast 11 maj
Efteranmälan	Senast 16 maj till Gunilla och Jan tel 0224-779 83

## Söndag 18 maj KM Klassisk

Samling	Kl 11.00 Järndammen (se karta)
Start	Kl 11.30, avstånd TC-start ca 300 m
Karta/terräng	1:10 000, kuperad kulturmark
Anmälan	Till Roland Persson senast 11 maj
Efteranmälan	Senast 16 maj till Gunilla och Jan tel 0224-779 83

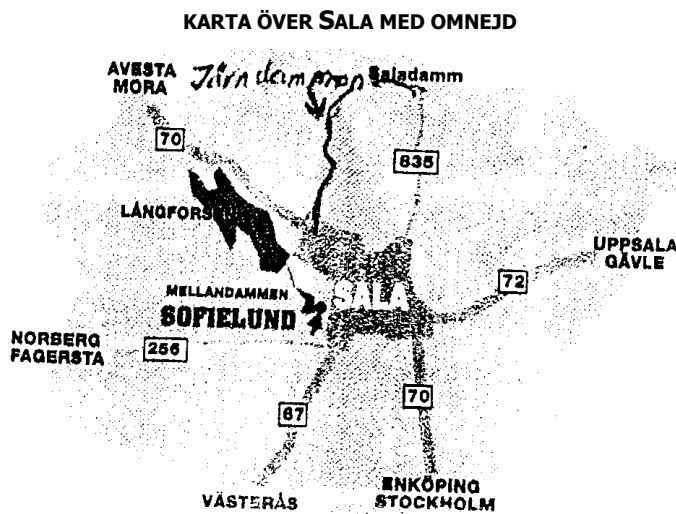
## Gemensam information

Boende: Sofielund vandrarhem med 34 bäddar. Övrigt husvagnsplats. Sovsäl då egen sovsäck och madrass tas med.

Bokning görs till Gunilla A tel 0223-779 83 senast 4 maj.

Fritidsaktiviteter lördag:

- Inomhusbad kl 13-15
- Nedstigning i Sala Silvergruva kl 16.30
- Senare på kvällen: fotboll, brännboll eller bangolf
- För äldre ungdom finns dans på hotellet eller Folkets Park med gångavstånd från Sofielund.



---

## Ett fåtal platser kvar till Ålandslägret

Vi är idag (söndag 23 febr) 29 anmälda eller egentligen 33 om vi räknar med de fyra barnen Johanna och Helene Hedlund och Emmy och Linus Albinsson.

Bland ungdomarna har 7 grabbar och 5 flickor anmält sig: Dessa är: Anders Svärd, Jesper Karlsson, Marcus Carlberg, Christian Forsberg, Erik Westerberg, Anders och Henrik Österman. Bland flickorna har vi Sara Thomsen, Anna

Svärd, Malin Sandgren, Annica Jansson och Sofia Westerståhl.

Dessutom Nina och Patric de Boussard, Gunilla och Fredrik Hedin, Roland, Marianne och Ulf Persson, Bettan och Jan Svärd, Bosse Hedlund, Jonna Rickard och Pelle Bengtsson plus Mona Forslund. Förutom barnen Hedlund och Albinsson ska förstas föräldrarna Pär och Karin resp Peter och Malin med.

### Program:

- Resa** Vi åker i egna bilar till Grisslehamn (ca 2 timmars resa från Stockholm), sedan med Eckerölinjen till Åland. Båten avgår kl 10.00. **Incheckning senast 45 min före.** Framme på Åland kl 13.00 (finsk tid)  
Hemresa söndag kväll kl 18.30 – framme i Sverige 19.30 (svensk tid)
- Logi** Vi bor på samma ställe som förra året (Österängen) där vi också äter middag, frukost och lunch.
- Program** Två träningspass + gängbudkavle. Lördagkväll fotboll i Eckeröhallen eller innebandy i Vikingahallen i Mariehamn. Övriga samlas i konferensrummet för fika och trivsam samvaro med lekar och tävlingar. Den svenska uttagningen till Melodifestivalen lockar säkert några att se på TV.
- Kostnad** Ca 450 kr för vuxna och 250 kr för ungdomar 20 år och yngre. I priset ingår båtresa, helpension 1 dygn, smörgåsbord på hemresan, kartor, bastu.  
Bilresan tillkommer, betalas direkt till chauffören (3 kr/mil). Brukar bli ca 20-25 mil.
- Frågor** Mona Forslund 712 24 15 eller Pelle Bengtsson 649 86 14

---

## Notis

### BANLÄGGNINGS-KM

För er som vill delta i banläggnings-km, finns tävlingskartan i Skogssport. Om du inte har Skogssport, men ändå vill delta, kontakta Mona Forslund för vidare information.

Bidragen ska vara Mona tillhanda före 31 mars.

### VI GRATULERAR!

2 mars	50 år	Berit Harrysson
7 mars	50 år	Monika Forsberg
16 mars	30 år	Ove Hedlund

---

## BINGOLOTTO VÅR BÄSTA INKOMSTKÄLLA

Saxat ur verksamhetsberättelsen under punkten EKONOMI:

"IFK Enskedes ekonomi ser även efter 2002 mycket bra ut. Året slutade med ett överskott på 2.838 kr jämfört med ett budgeterat underskott på 25.000 kr. I kassan vid årets slut finns 254.538 kr.

Den första intäktsposten är Bingolotto som gett föreningen 70.203 kr. Stort tack till Mona Forslund som lägger ner hundratals timmar med försäljningsledning."

Men med er hjälp skulle förtjänsten kunna bli ännu bättre. Det är faktiskt bara 12 medlemmar (+ Stickan och jag) som regelbundet säljer lotter. Dessa är:

Stig Forslund	8	Anna Perneby	2
Roland Persson	5	Elisabeth Svärd	2
Ulla Eriksson	4	Marcus Carlberg	1
Gösta Johansson	4	Hugo Isgren	1
Sara Thomsen	3	Bo Hedlund	1
Fam Balck	2	Fam Österman	1
Gunnar Persson	2	Mona Forslund	18 (fasta kunder)

Vi har 75 lotter att sälja varje vecka. Det är en minskning med 10 från förra året. Det betyder att när jag fördelat till klubbmedlemmarna och mina och Stigs fasta kunder har vi fortfarande 20 lotter kvar att sälja. Här kan många fler klubbmedlemmar dra sitt strå till stacken. Alla kan sälja någon lott åtminstone en eller två gånger per år, särskilt nu när antalet vinster ökats ordentligt. Men bäst är att skaffa sig fasta kunder. Att sälja prenumerationslotter är enkelt och bra. Då får kunden lotter för 4 veckor på en gång.

**Prata med Mona om du också vill hjälpa till. Sitt inte lottlös!**

---

## IDROTTSLOTTEN

Tjäna på att RF fyller 100 år. Under hela 2003 firar Riksidrottsförbundet sitt hundraårsjubileum. Det kommer att bli massor av aktiviteter; jippon, tävlingar och annat kul under hela året. Tema är "Dela glädjen" och fokus är på barn- och ungdomsidrott och det ideella ledarskapet. Som ett led i firandet säljs IDROTTSLOTTEN. Lotten säljs under hela 2003 och kostar 100 kr. Den varar hela året.

Idrottsloten har två direktskrap. På det ena kan du vinna upp till 100.000 kr direkt. På det andra skrapmomentet lottar man ut bilar varje månad. Sammanlagt 40 bilar finns i potten.

Helårsmomentet är en löparbana som skarpas undan för undan, med hjälp av dragningar i BingoLottos månadsfinaler. Förra månadsfinalen drogs siffran 5 och nu den 1 mars är det dags för nästa dragning.

Ring Mona 712 24 15 om du vill stödja klubben genom att köpa Bingolotter eller Idrottsloten. Tänk också på de fina vinstchanserna.

*Mona*



## UK-sidan

Snart är det dags för årets första tävlingar och som vanligt är det väldigt mycket budkavlar. Dessa ger bra träning och en chans att för UK att bedöma formen hos löpare aktuella för

Tiomila. Vi har också två träningsläger inplanerade som jag vill påminna om:

Ålandsläger 15-16 mars  
Eskilstunaläger 5-6 april

## SATSNING PÅ SVERIGELIGAN

De senaste åren har det funnits en alternativ rankinglista kallad Sverigelistan där alla löpare ingått, även dem utan ranking. Nytt för i år är att det också har startats en budkavleliga som kallas Sverigeligan. Denna liga innebär att orienteringsklubbarna i Sverige ska kunna mäta sig mot varandra under hela säsongen via ett poängsystem.

Varje större budkavle är klassad som en A, B eller C-tävling. Olika klassning innebär att poängsumman för en viss placering är olika mycket värd. T.ex. så ger en första plats i en A-tävling 500 poäng medan den bara ger 300 poäng vid en C-tävling. Poängfördelningen sträcker sig väldigt långt ner så även placeringar över 300 kan ge poäng vid tävlingar som klassas som kategori A. Vid slutet av året räknas de 5 bästa resultaten för varje lag. Även klubbarnas andralag kan placera sig i Sverigeligan om de kan få ihop 5

resultat. Det är endast huvudklass i H21 och D21 som ingår.

För mer detaljerad information hänvisas till Alternativets hemsida:

<http://www.alternativet.nu/>

Jag tänkte att IFK Enskede skulle försöka sikta på att placera sig så bra som möjligt i de tävlingar som ingår i Sverigeligan. Nedan finns ett antal budkavlar som vi brukar springa och som också ingår i Sverigeligan. Dessa borde vi deltaga i både H21 och D21.

Måsenstafetten 23 mars, kategori B  
Rånäskavlen 13 april, kategori B  
Stigtomtaket 17-18 april, kategori B  
Tiomila 26-27 april, kategori A  
SM-kaveln 21 september, kategori A  
Smålandskaveln 25-26 oktober, kategori A

## TIOMILA

Precis som förra året kommer vi att ställa upp med 2 herrlag och 2 damlag i Tiomila. I år bör vi också se till att vi får med ett lag i ungdomsklassen. På pappret ser det väldigt bra ut med löpare till alla lag, men när vi närmar oss Tiomila så vet vi sen tidigare att

det blir en del avhopp. Ju tidigare man kan meddela eventuella återbud dess bättre för UK. Nedan finns ett första förslag till laguttagning. Om någon som vill vara med saknas på listan så hör av er till UK.

## Damkavlen

Sträcka	Typ	Banlängd	Gaffling	Kartskala	Lag 1	Lag 2
1	dag	6.4-6.5	Ja	1:10000	Åsa	Annika G
2	dag	5.0-5.2	Ja	1:10000	Carina	Elin
3	dag	4.3	Nej	1:10000	Karin L	Lena
4	dag	5.0-5.2	Ja	1:10000	Therese	Jonna
5	dag	8.4-8.5	Ja	1:10000	Nina	Martina

Reserver: Jossan, Katarina, Malin A, Sofie

### Herrkavlen

Sträcka	Typ	Banlängd	Gaffling	Kartskala	Lag 1	Lag 2
1	Dag	10.2-10.4	Ja	1:10000	Lars	Anders G
2	Skymn/natt	10.2-10.4	Ja	1:10000	Pälle	Mats F
3	natt	10.2-10.4	Ja	1:10000	Pelle F	Perka
4	natt	8.2	Ja	1:10000	Per B	Jonatan
5	natt	16.8	Nej	1:15000	Patric	Fredrik H
6	natt	8.2	Ja	1:10000	Ove	Fredrik S
7	natt	8.2	Ja	1:10000	Roger	Mathias P
8	natt/gryning	12.6-12.8	Ja	1:15000	Magnus	Mats E
9	dag	6.5	Nej	1:10000	Kricke	Mats L
10	dag	14.2-14.4	Ja	1:15000	Uffe	Peter

Reserver: Johan M, Micke, Per L, Gunnar Å, Rolle, Olis, Jörgen G

### Ungdomskavlen

Sträcka	Typ	Banlängd	Gaffling	Kartskala	Lag 1
1	dag	4.2-4.3	Ja	1:10000	Anders S
2	dag	3.5	Nej	1:10000	Anna S
3	dag	2.8	Nej	1:10000	Jesper
4	dag	5.3-5.4	Ja	1:10000	Henrik Ö

Reserver: Sara, Markus, Christian

I år kommer vi antagligen också att ha en speciell dam-UK som kan hjälpa till med uttagningarna. För ungdomslagen räknar jag med att Kricke, Per B eller Mona kommer att ha ansvaret. Alla lagen ovan är naturligtvis väldigt preliminära och det finns goda möjligheter att påverka uttagningarna genom att delta i träningar och tävlingar under våren.

I förra EKOT presenterades också målsättningarna för Enskedes lag på Tiomila. Här kommer en kort repetition (siffran inom parentes visar senaste erhållna placering):

Ungdom 2003: 150 (171 2001)  
Damer lag 1 2003: 125 (220 2002)  
Damer lag 2 2003: 252 (302 2002)  
Herrar lag 1 2003: 150 (197 1999)  
Herrar lag 2 2003: 229 (279 2001)

*UK Uffe*

### FLYTTNYTT

Carina Persson och Mikael Hallendal  
Sidvallsvägen 5  
135 49 TYRESÖ  
Samma telefonnummer som tidigare

Josefin Andersson och Christopher Lindqvist  
Artemisgatan 30, 1 tr  
115 42 Stockholm  
Samma telefonnummer som tidigare

Du som flyttat: skicka din nya adress så snart som möjligt till Gunnar Åsell!

---

## ARRANGÖRSINFO OM TIOMILA 26-27 April 2003

Som vanligt finns det en hel del att göra inför och på årets tävling. Tävlingen kommer att gå vid Kungsör samhälle strax bortom Eskilstuna. Men innan dess ska följande göras

- a) Kartplockning 1-2 april (tisdag+onsdag)
- b) Bygga kartplanket påskafton 19 april.

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

Byggnation av kartplank sker på TC. Samling nästan kl 08.00. Ca 10-15 st behövs. Mycket lämplig uppgift för Tiomilalöpare. Att det ska ske på påskafton har bestämts med hänsyn till tävlingsprogrammet.

Jag vore JÄTTETACKSAM om Ni självmant anmäler Er – så slipper jag extraarbete. Anmälan via e-mail gert.forsberg@telia.com eller via telefon: 742 16 26. Senast 20 mars vill jag höra något från Er.

Anmäl Er idag!

Till själva tävlingen den 26-27 april kommer jag att konstruera ett arbetsschema för alla som var med ifjol plus de som jag anser ska vara med. Vill Du påverka mig på något sätt - så kontakta mig. Arbetsschemat kommer att delas ut, men även finnas på klubbens hemsida.

Vi kommer kanske också ha någon marka, utöver kartplanket.

*Eder Tiomilaansvarige - Gert Forsberg*

---

## MEDDELANDEN FRÅN KASSÖREN

Postgiro 60 18 57 – 6

### **Glöm inte att betala medlemsavgiften.**

Medlemsavgift 100:-  
Familjeavgift 250:-

Glöm inte att ange avsändare om du betalar via internet!

Sen så vill jag påminna om att årsmötet beslutade att höja tävlingslicensen till **250:-**. Betalas av alla medlemmar över 21 år som vill springa tävlingar under året.

Sen så har jag det tvivelaktiga nöjet att meddela att det är lite si och så med betalningsmoralen i klubben. Det finns ett antal medlemmar på "svarta listan" som jag gått genom med revisorerna i samband med årsbokslutet. Överlag är betalningsmoralen mycket god men det brister på ett par ställen. Jag nämner inga namn här men ni som känner er träffade var vänliga betala in uteblivna räkningar så slipper ni otäcka kravbrev eller bli påhoppade när vi träffas.

- Tävlingslicenser 2002 omkring 15 stycken 150:-
- Halikko 2001 1 stycken 300:-, Halikko 2002 2 stycken 350:-
- Jukola 2001 2 stycken 300:-, Jukola 2002 3 stycken 400:-
- 5-dagars 2002 3 stycken 450:-, 400:- och 700:-
- Inköp av kläder under 2002 5 stycken mellan 125:- och 250:-
- Sommartävlingar 2001 3 stycken mellan 65:- och 412:50

Känner ni er träffade men är osäkra, skicka gärna ett mail eller slå en signal.

Vänliga hälsningar

*Kassör Pälle*

Tel: 08-571 403 53, e-post: pkhedlund@swipnet.se

---

## Medlemsligan 2003

Här kommer en rykande aktuell uppdatering av medlemsligan. Inbetalningar tom 2003-02-14 är med. Ny i toppstriden är Fredrik Sjökvist som betade av 5 år på en inbetalning.

Jag vill som vanligt ge mig själv rättigheten att göra fel på denna lista. Det är inte alltid lätt att veta vilket år inbetalningar avser, slarv från min sida, familjeavgifter med olika efternamn etc. Skicka ett mail eller slå en signal om ni anser att något inte stämmer.

1 Johan Balck	2050	51	2003
2 Stig Forslund	2013	52	2003
3 Gunnar Persson	2013	53	2003
4 Lars Westerdahl	2011	54	2003
5 Mattias Balck	2009	55	2003
6 Patric de Boussard	2007	56	2003
7 Fredrik Sjökvist	2006	57	2003
8 Roger Helmersson	2005	58	2003
9 Tom Brolin	2005	59	2003
10 Berit Harrysson	2004	60	2003
11 Bo Hedlund	2004	61	2003
12 Stefan Sallstedt (revisor)	2004	62	2003
13 Sture Hedegard	2003	63	2003
14 Evert Engström	2003	64	2003
15 Niklas Eklund	2003	65	2003
16 Anders & Annika Granström	2003	66	2003
17 Åke Persson	2003 (fri)	67	2003
18 Fam Per Bengtsson 7/1	2003	68	2003
19 Ove Hedlund & Linda Carlenäs 8/1	2003	69	2003
20 Kent Carlenäs 8/1	2003	70	2003
21 Elin Isgren & Martin Ahlström 9/1	2003	71	2003
22 Elsa Esselöv 28/1	2003	72	2003
23 Ida Gawell 28/1	2003	73	2003
24 Hildur Forsberg 29/1	2003	74	2003
25 Hugo Isgren 30/1	2003	75	2003
26 Fam Sören Eriksson 30/1	2003	76	2003
27 Fam Peter Albinsson 30/1	2003	77	2003
28 Anders & Henrik Österman 31/1	2003	78	2003
29 Fam Pär Hedlund 31/1	2003	79	2003
30 Johan Mellqvist 31/1	2003	80	2003
31 Kristina & Per Bogren 31/1	2003	81	2003
32 Johan Hedin 3/2	2003	82	2003
33 Christer & Ulla Hedin 3/2	2003	83	2003

---

## Nostalgiska återblickar: Hur EKOT blev till

En text av Carl Teodor Löfstad:

Carl Teodor Löfstad – journalist och författare – har många gånger under 40- och 50- talet på sitt speciella sätt redovisat för Enskedes orienterares framfart i skogen. Här följer hans version av hur EKOT egentligen kom till.

- Många har undrat, hur EKOT egentligen kom till. Liksom Fänriks Ståls gamla berättare kan ge besked, "ty själv var jag med". Det blir ett hisnande avslöjande visserligen men sanningen framförallt.

EKOT är en produkt av storhetsvansinne som hade ett direkt sammanhang med det ädla spelet dubbelkasino med tvångstabbe.

Under en följd av år hade den sk redaktören Bengt Eriksson gjort beundransvärda ansträngningar att lära sig denna viktiga del av en medborgares beteendemönster. Vid massvis tillfällen har jag upprepade gånger måst fråga mig själv om jag inte borde ta upp dubbelkasinot på deklaration som stadigvarande inkomst.

Som bekant strävar ju även gudarna förgäves mot dumheten, varför det märkliga inträffande att Benke vann ETT parti.

- Inte för att jag vill säga något ont om folk som tror att dom kan dubbelkasino, sa Benke och började blanda för ny giv men du skulle nog ha nytta av att titta på hut JAG lilar.

- Jag replikerade, att det lät som ett EKO från någon av mina många lektioner. Benke förlorade nästa parti men tog nederlaget med sedvanlig fattning, men egendomligt tankfull ut.

- Eko... Eko... var det Eko du sa? Likt en nyfödd Arkimedes hoppade han upp och ropade:

### EKOTS IDÉ (ALISTER)

Bengt Eriksson – EKOTs grundare och huvudredaktör 1937-1960

Benkes kommentarer 1962 till Carl Teodors beskrivning av EKOTs födelse:

-Hav tack broder CT, men nog måste väl även du erkänna att äran är min, ty det var min snabba fattningsförmåga, som i strömmen av ..."tabbe på ess ..."" "spader..." ..."du ger, jag kuperar"... ..."13 tabbar på sista liret"... kunde uppfatta ordet EKOT, namnet på den

-Heureka! Jag har det!!!

- Vad är det du har? Behövde du söka Beckomberga för det? Eller är det något ännu värre?

Han satte sig, svalde några gånger och sa långsamt:

- Din träskalle, begriper du som vanligt inte ett förbannat någe. Är du hundraprocentig dubbelidiot eller kan du inte fatta att EKOT ska tidningen heta. E....K....O....T....!!!

- EKOT?

- Vilken tidning?

- EKOT naturligtvis. Tidningen för Enskedes-Kamraternas-Oslagbara-Träskforcerare... EKOT... EKOT... EKOT...

Han utvecklade problemet som länge gnagt i hans hjärnvindlingar och vars enda hinder varit att finna ett namn på den bästa tidning som någonsin skulle ha skådats i detta land.

- Det låter bra det där, sa jag torrt, men har du en aning om att en tidning får man inte gratis. Det behövs papper, tryck, distribution, folk som skriver, folk som korrekturläser....

- INTE alls, avbröt Benke. Det behövs bara en enda sak så grejar det sig.

- Vad är det för universalsmedel?

- ENTUSIASM!!! Sa Benke och lät så övertygande att det inte fanns en den minsta möjlighet att resa invändningar.

Ja, det var så EKOT kom till. Den har inte blivit Sveriges största tidning, inte ens Stockholms största, men den har hela tiden burits av ENTUSIASM.

pånyttfödda tidningen var emellertid funnet och jag vill inte vara småaktig mot en gammal redaktionsmedlem, så ta åt dig äran.

Vi satta alltså igång med nya friska takter, med träkningar, tävlingsreferat, pristävlingar, (som ännu ingen klarat eller erhållit pris för) allt annat icke att förglömma.

Nu frågar läsaren kanske- och med all rätt – vad betyder egentligen EKOT?

Alla förstår väl och vet väl att skrävlare har vi aldrig varit så därför kommer inte namnet EKOT från begynnelsebokstäverna i sentensen:

Enskede – Kamraternas – Oslagbara - Träskforcerare.

Det förstår väl var och en – att vår fenomenala förmåga på 30- och 40-talet fick vi väl stryk nån gång på tio eller möjligen en gång på nio – av vilken anledning Ekot i så fall skulle

innebära en osanning - vilket strider mot varje tidnings motto. (detta skrevs 1962 sätts anm. Idag är det väl tvärt om i alla blaskor 1987 alltså).

Allt som står i tidningen är sant. Ånej lögnare har vi aldrig varit i EKOTs redaktion varför EKOT betyder

### ***Enskede-Kamraternas-Orienterar-Tidning.***

Klippt från "Jubileumsutgåva 1987, EKOT 50 år"

*Josefin och Sofie*

---

## **Skinkloppet 2002**

Det har varit kul att arrangera detta Skinklopp. Detta tack vare att det var hela 42 stycken startande plus ett gäng supportrar.

Vi gratulerar Sofia Westerståhl till segern! Och Hugo till slevnen!

### **Resultat:**

<b>Långa:</b>	Gissad tid	Verklig tid	Differens
Mats L	47.37	47.41	0.04
Peter A	41.22	40.35	0.47
Pelle B	40.39	39.43	0.56
Pälle H	39.59	38.58	1.01
Rolle	56 .23	57.25	1.02
Fredrik	40.43	39.22	1.21
Ove	38.28	40.19	1.51
Boss e	48.02	50.38	2.36
Magnus	39.04	35.45	3.19
Gert	46.10	49.3 7	3.27
Mats E	38.59	43.20	4.21
Pelle L	47.30	53.12	5.42
Tomas A	30.00	38.42	8.42
Hugo	64 .30	81.11	16.41
Kricke	Utgått! Fattade ingenting!		

### **Mellan:**

Elin	37.29	38.15	0.46
Henrik Ö	42.50	44.26	1.36
Josse	46. 03	44.21	1.42
Martina	44.59	47.20	2.21
Anders Ö	40.00	37.38	2.22
Jan S	41.30	44.37	3.07
Anders S	40.01	43.26	3.25
Sara T	49.13	44.48	4.25

Hugos kommentar: "Börjar bli van, har redan en samling där hemma!"

*Patric och Nina*

<b>Korta:</b>			
Sofia W	48.55	48.56	0.01
Sofie	39.00	39.07	0.07
Gunilla	39.00	39.07	0.07
Malin A	39.00	39.07	0.07
Anna S	50.15	50.37	0.22
Jesper K	39.04	37.59	1.05
Christian	36.01	34.48	1.13
Marcus C	39.07	36.59	2.08
Ulla	60.00	54.35	5.25
Martin	32.00	25.52	6.08
Gunnel	42.04	35.55	6.09
Lena	32.27	25.12	7.15
Sofia J	59.30	70.03	10.33
Erica C	59.30	70.03	10.33
Mona	59.03	70.03	10.33
Johan S	40.02	51.20	11.18
Erik	40.01	52.20	12.19
Anna P	38.15	24.44	13.31
Bettan	43.00	27.30	15.30

## Skidlägret i Grönklitt 2003

Inför årets skidläger var det rekordmånga anmälda. Rolle fick fullt sjå att försöka boka nya stugor allt eftersom anmälningarna dröste in. Så till slut blev det 4 hyrda stugor. Roland, Marianne, Göran, Gunilla, Balcks (och kanske någon mer?) åkte upp tidigt i veckan. I och med tjuvstarten hade dessa redan fått ett antal mil i kroppen när vi övriga åkte upp.

I Grönklitt var det som vanligt bra med snö. Snötäcket i Stockholm tillät ju tom skidåkning. Så en del var säkert förberedda. Inte jag dock. Själv hade jag köpt skidår i slutet på förra säsongen, och innan dess får jag leta mig tillbaka till mina barndoms dagar för att minnas någon skidåkning. Det är plågade minnen av allmän ovilja, tragiska vallaförsök och bättre glid bakåt än framåt. Mina förväntningar var därmed stora, nu när jag införskaffat ett par vettiga skidor.

Vi (Mats, Uffe och Magnus) anlände på torsdagskvällen. Uffe och Magnus drog genast ut på ett lite kortare pass för att känna på spåren. Själv tog jag det lugnt då jag var mycket medveten om hur jobbigt det skulle bli ändå. Senare dök de andra huskamraterna Martina, Ida, Sofie och Patric upp. Medans Patric parkerade om bilen passade Sofie på att ta sista riktiga sängen och stackars Patric fick sova i bäddsoffan. Men efter att ha möblerat om halva lägenheten blev han också ganska nöjd.

På fredagen samlades vi i spåret vid 10-tiden. Vissa sporttokar (läs: Uffe och Magnus) tyckte att detta var alldeles för sent och passade på att åka några varv innan samling. Det var en ganska unison inställning att det vettiga vore att ta det lugnt såhär på första passet, så det blev ganska korta sträckor. Själv hade jag lyckats få skoskav redan efter 10 km. Detta var något jag fruktat redan när jag provade pjäxorna i butik, men hur bra är man på att, trots lång erfarenhet av skavsår, tänka på att tejpa i förbyggande syfte?

Det blev givetvis även ett pass på eftermiddagen. Redan under detta började det kännas att man inte riktigt är byggd för skidåkning. Givetvis fick jag skavsår även på andra foten under det här passet.

Under tiden utövade våra semesterfirande vänner (Patric, Kricke, Johan L(!) mfl) utförsåkning i Grönklitts enorma pister. Fredagen var ganska kall, med temperatur ända ner mot -15°C. Det var ett gäng ganska kalla själar som kom tillbaka från backen vid dagens slut.

Det blev trångt och hemtrevligt i stugorna där alla krigade om att komma fram till spisen. Några körde matlag och stekte falukorv medans andra hade fullkomligt näringsriktiga och färdiglagade rätter med sig. Temperaturen i stugan steg upp mot 30-strecket trots bister kyla utomhus.

Fredagskvällen var inte fullspäckad av aktiviteter, utan de flesta somnade tidigt. Ida och Martina gick och la sig klockan 21, men låg å andra sidan och frittrade framåt 22.30. I någon slags tragisk hoppfullhet vallade Uffe och jag skidorna i en iskall bod i nån timma för att sedan se  $\frac{3}{4}$  av filmen *eXistenZ* innan Patte ryckte ut strömkabeln till TVn.

Rolle hade meddelat att på lördagen då gällde långspåret, dvs 27 km för de som ville kalla sig skidåkare. Med mina skavsår hade jag inte ens tänkt försöka. Jag hamnade efter ett tag bakom Bosse, som höll en bekväm takt. Han sa att han inte heller tänkte åka så långt. När vi kom till det stället där man skulle åka av för att köra lite kortare åkte han dock vidare. Stället där han hade möjlighet att kliva över från det ena spåret till det andra missade han också. Senare på kvällen berättade han att han hade missat det stället och var tvungen att åka alla de 27 kilometrarna eftersom det inte fanns någon möjlighet att vända.

På eftermiddagen hoppade många träningen eftersom det var det stora tipset på fotbollen. Alla hade fått satsa en rad för 10 kr som gick i en pott inom klubben. På kvällen samlades vi allhopa i en av stugorna (det blev rejält trångt och otroligt varmt). Bäst på tipset var Ove med ynka 9 rätt. Jumboplatsen tog Karin, som enbart hade 2 rätt om jag minns rätt. Det var däremot ganska imponerande. På det följde kaffedrickande och exakt kl 20:00:00 hade en fin halvcirkel runt TVn bildats för Exp. Robinson. Jag flydde tillbaka till vår stuga men även där förhärskade televisionens baksida. Men allting kan uthärdas när man frossar snacks.

Söndagen avslutades med uppstigning i ottan inför städningen och sista passet. Jag, Patric och Ida lämnade skidorna och sprang en sväng upp och ner för skidbackarna istället. Det var perfekt väder och rätt jobbigt uppför.

Sen åkte vi hem.

*Mats E*



Redan vid nyår (när det fanns snö) dök det upp en inbjudan till Skid-KM på hemsidan. På ett par dagar smälte sen snön bort. Det kändes ändå som att Skid-KM skulle kunna bli av ändå eftersom vi skulle åka på SM-spåren från Jaktstarts-SM. Men blivvädret blev värre och det förekom tidningsreportage om risken för repris från 1990 års SM-flytt från Rudan till Östersund. Vi hade väl inga direkta ambitioner om att flytta KM till Östersund. Men det stod minsann ingenting om några inställda KM i tidningarna.

Själva Skid-SM gick på mycket hårda och snöfattiga spår med mest konstsnö som underlag. Det märktes också på tiderna som var grymt vassa både på herr och damsidan. Mattias Fredriksson vann på 26:38, sista herre hade 34:55. Damtävlingen vanns på 15:41 på ett varv och sisten där hade 18:49. Rätt snabba tider men de är ju proffs och åkte på stenhårda spår!

På måndag, tisdag och onsdag kom sen snön från himlen. Det var inte lite det snöade. Min skidträning sista dagarna inför Skid-KM bestod i skottning en timme både måndag och tisdag kväll. Det kändes ett tag nästan som att det fanns risk för att det skulle kunna bli inställt pga. för mycket snö.

På onsdagen förekom vilt hetsande på hemsidan om dagsform och hur fort man kan åka en mil. Bland annat skrev Fredde Sjökvist att Ove lätt skulle hinna till innebandyträningen efter. Jag klipper in den exakta meningen *"Ove vi skall åka skidor i spår...kanske nån halvtimme...Du skall inte orientera och komma vilse och inte hinna..."*

#### RESULTAT

H21 10km	varv 1	varv 2	sluttid
1. Ulf Persson	22.08	22.38	44.46
2. Pär Hedlund	23.09	23.20	46.29
3. Peter Albinsson	23.23	24.43	48.06
4. Ove Hedlund	24.20	26.07	50.27
Fredrik Sjökvist	30.34	xx.xx	Utgått

Åkte i god tid från jobbet, laddade upp med middag hos Bosse. Hetsvallade skidorna strax efter klockan sex. Tog bort den gamla vällan, lade på nytt glid och ny fästvalla på 15 minuter. Här var jag i alla fall snabbare än eliten. Fast en vallaexpert hade nog fått gråa hår om han sett hur det gick till. Till sist (alldeles för sent som vanligt) kom vi iväg och Ove hämtades upp.

Det var nio personer som mötte upp vid Rudan. Petta var ännu senare än oss och fick starta sist. Det var lite dåligt med arrangörer så Rolle startade först för att kunna vara målchef när han själv kommit i mål (undrar det förekommer på Skid-SM?). Sen så startade någon varje minut tills att Petta startade 21 minuter efter första start?!?

Det var riktigt jättejobbigt med riktigt jättelösa spår och riktigt jättejobbiga backar. En gång på loppet kändes det bra, det var när jag åkte om lillebror vars kommentar var "fasen vad fort du åker". Kände mig riktigt vass där ett tag tills det kom en backe. Kom i mål till slut och var förvånad att jag hållit undan för Uffe som skulle starta en eller två minuter bakom. Men det visade sig att han bytt starttid eftersom Petta var så sen. Synd jag som trodde jag vunnit ett par sekunder. Men ett KM-silver är ju inte helt fel!

Storfavoriten Uffe vann seniorklassen och Åsa visade sig vara ett riktigt skid-ess och tvålade dit Rolle och Bosse i gubb-dam-senior-mixklassen. Vi kan väl konstatera att tiderna suger ordentligt. Men vi är ju för tusan orienterare och inte skidåkare!

Gubb-dam-senior-mix 5km (1 varv)	
1. Åsa Franzen	23.52
2. Roland Persson	25.15
3. Bosse Hedlund	30.50
4. Karin Lindskog	31.49

*Pälle*



---

## Att ikläda sig ett fruset ögonblick

Det kändes –87 att stå där och mickla med remmarna till ett kartställ. Femton års damm på plasten men annars precis som vanligt. Startkortshållaren låg där längst ner i en kartong. Kärleken till sporten hade fått mig att hela tiden veta var jag hade min skidOL-utrustning. Det kändes som en bra start på dagen.

Sist jag åkte var farsan med och vallade och jag var tjugo. SM i Ockelbo och jag var tia på sprinten. Vi – Bajen - var tolv på kavlen och det var den sista av några fina vintrar. OS gick i Calgary och Gunde var med.

”Idag ska jag ta det lugnt och få ett trevligt och lugnt skidpass.”

Men. Snart ha blodsmak. Veta åt vilket håll man ska efter stämplingen och ställa in skidorna rätt vid skärmen. Läsa in ”vänster, vänster, rakt fram, höger” i nerförsbacken. Ligga före. Se avtagsspåret när det nästan är för sent men kasta sig in på det ändå. Väga

avstånd mot förlorad höjd och spårkvalitet – heldraget, streckat eller prickat spår. Fastna med belaget mot en vass sten under en chansartad gening och få en lårkaka i fallet. Bli trött, trött men ha kul. Precis som vanligt.

Inte skidåkning och inte orientering. Men det liknar. Det slår mig någonstans på en långsträcka att jag åker skidororienteringstävling i Stockholm. Efter så många år är det som i en dröm. Som om jag iklätt mig ett fruset ögonblick i vilket jag åter är tjugo, eller fjorton. Möter Uffe och Petta. Möter Martin A. Jag är före. Det här går bra. Sen blir det motvind på upploppet och jag är trettiofem. Men på något vis med kortare åktid än de andra i klubben och något av den gamla känslan sitter i hela kvällen. Och jag kan bara instämma i Martins ord från omklädningsrummet: ”Så här skulle det alltid vara.”

*Per F*

---

## Skid-OL-KM

Skid-OL KM avgjordes på Haninges närtävling i Rudan den 9 februari. Det var 6st som kom till start på långa banan, 8km.

Det fanns ganska mycket spår att välja på, men de flesta var mest anpassade för klassisk åkning. Patric var den enda av oss i IFK Enskede som körde ovalat med skateskidor.

### RESULTAT 8KM:

1. Pelle Forsberg 68.57
2. Ulf Persson 73.27
3. Per Lindskog 79.37
4. Peter Albinsson 81.20
5. Fredrik Sjökvist 88.11
6. Patric de Boussard 103.53

*Uffe*

Pelle Forsberg infriade förväntningarna från att ha varit en skid-OL-stjärna i unga dar. Han vann oavsett om man räknar allt som en H21-klass eller delar upp det på H21 och H35.

Grattis Pelle!!



# VASALOPPEN 2003



## PROLOG

- På fredagen åkte Karin Rickard Kortvasan på 3:08:36
- På lördagen åkte Karin Lindskog och Gunilla Glanshed Tjejvasan på 2:29:11 respektive 2:26:43
- På söndagen åkte Petta Albinsson 6:03:52 Uffe Persson 6:28:59 Pälle Hedlund 6:40:42 Ove Hedlund 7:06:28 och Rolle Persson 7:19:12. Som inhyrd förstärkning hade vi Mattias "Hatten" Söderberg 7:41:59 från IFK Lidingö. Sjökan Sjökvist skulle också ha hasat nio mil, men bangade ur pga. sjukdom.
- På tisdagen åkte Jan Albinsson 3:10:32 Göran Glanshed 3:23:24 och Marianne Persson 4:18:55 Halvvasan i strålände solsken.
- Kommande söndag far Peter, Hans-Erik, Per, Stefan och Olis riktiga Vasaloppet på ännu ej kända tider.

Detta måste väl ändå vara rekorddeltagande från IFK Enskede!?!?

Jag, Pälle, blev ombedd av redaktionen att skriva ett par rader om våra äventyr. Jag vet inte så mycket om de andra loppet så här kommer ganska många rader i "The Öppet Spår Saga 2003"

## KAPITEL 1

Ovanligt väl förberedda så for vi upp till Mora på söndagen den 23 februari. Perssons vita Volvo (med Rolle Uffe och Marianne) med röda takboxen startade vid tolvtiden. Hedlunds vita Mitsubishi (med Pälle Ove och Hatten) med svarta takboxen startade strax efter klockan ett. Albinssons blåa Skåda (med Petta) startade inte förrän vid tretiden. Men den startade från Lindvallen och behövde därför inte åka lika långt och länge. Vid femtiden hade alla kommit fram till Martin och Lailas kåk strax utanför Mora centrum.

Alla förberedelser gick helt enligt sedvanliga rutiner. Här kommer ett kort sammandrag:

1. Handskakningar, "Hej igen", nä vi har inte tränat i år heller.
2. Installation på rummet
3. Ner på stan och hämta nummerlappar
4. En titt in på Fliesbergs för att bli lurade av vallagubbarna
5. Pastauppladdningsmiddag, i år "ät hur mycket pasta du vill" på Karins Restaurang
6. Tillbaks till huset för att ta tag i vallningen.

Petta var som vanligt otroligt vallasugen. Han var först in i vallarummet drog direkt igång med strykjärn och sickel. Hade köpt ny fluorvalla för optimalt glid. (Vi lovade att inte berätta för Malin vad den kostade). Sen så var det fullt ös i vallarummet. Smälta på nytt, sickla av, smälta på mer, sickla igen, borsta, rilla och allt vad det heter.

Namn	Glid	Fäste	Kommentar
Pälle	Start blå SG6 + Oves Swix Cerranova	Grundvax, Swix Blå och lite Swix Grön	Rutinerat utan chansningar
Petta	Sekretess	Grön Grundvax och Toko Blå	
Ove	Min Cerranova	Grundvax och Swix Blå	
Rolle	Low Fluor (Uffes)	Grundvax och Swix Blå	Glider bra hoppas jag
Hatten	Vet inte har egen serviceman	Ski Go Basevax, Swix Blå	Det känns lite konstigt det här
Uffe	Low Fluor Svart 4-10 minus	4 blå och 1 grön	

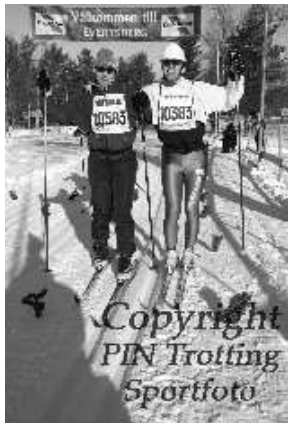
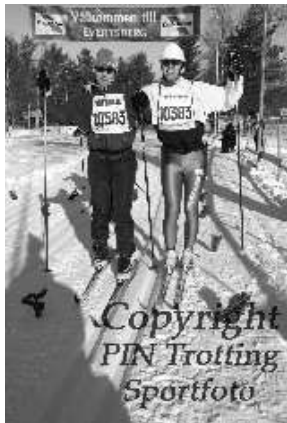
Hatten var väldigt nöjig efter vallningen. Han tror att det blir tvärstopp i spåret i morron bitti. Det var framförallt grundvaxets sörjiga konsistens som oroade. Vi avslutade med Sportspegeln och TV4 nyheterna och det varnades om nollgradigt. Men det var ingen som trodde på TV4:as sopiga meteorologer. Konstigt nog var inte Petta sist ut från vallarummet! Sen så blev det god natt.

## KAPITEL 2

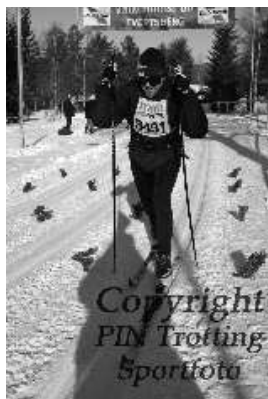
- 03:50 Väckning
- 04:00 Frukost, Laila tycker som vanligt att vi äter alldeles för lite.
- 04:30 Åker vi i bilarna ner till bussarna
- 05:05 Buss nr 6 lämnar strandens skola
- 06:30 Buss nr 6 är framme i Sälen. Det är kallt  $-17$  grader, vi tar lite varm dryck och värmer oss vid en brasa. Överdragskläderna åker av och runt kvart i sju gör vi entre i startfällan.
- 07:03 passeras startlinjen och vi är igång. Fryser rätt ordentligt om händerna på startgärdet men framme i backen börjar värmen komma. Undrar (som vanligt) varför blåbären som inte kan åka skidor alltid står längst fram i starten och ser till att det blir kö i backen. Men efter lite trixande och spårbyten så är man uppe på toppen efter en 20 minuter. Har rygg på Uffe men han rusar iväg alldeles för fort.
- 07:40 (ca) solen går upp över myrarna på väg mot Smågan. Det kommer att bli en grymt fin skiddag, klarblått på himlen och vindstilla.
- 07:45 Petta kommer ångande i hög fart. Han har dunderglid och jag hinner ta två stavtag när Petta bara tar ett.
- 07:55 Försöker ringa hem från Smågan för att tala om att vi är igång. Men telefonen vill inte, det är för kallt för Nokia.
- 08:45 Jag och Ove kommer till Mångsbodarna. Det blir ett långt stopp med telefonsamtal och kalla bullar. En gubbe säger att det är  $-23$  grader. Undrar om det stämmer, det känns inte alls så kallt. Rolle passerar oss i kontrollen då han tar lite blåbärssoppa och hasar vidare direkt.
- På väg mot Risberg, strax efter köldhållet Tennäng, passerar vi Rolle igen.
- Framme i Risberg, nu är det Oves och min tur att bara ta ett kort stopp. Vi trycker i oss Blåbärssoppa, sportdryck och lite frukt och mandelchoklad ässå direkt iväg. Rolle kör ett längre stopp med toabesök då magen krånglar.
- 10:18 Ufo-Petta kommer till Evertsberg, 10:24 Uffe kommer till Evertsberg



- 10:44 Jag och Ove kommer till Evertsberg, snygg pose va?



- 10:46 i Evertsberg hör IT-coachen Melker av sig. Ove och jag får rapporter om att Petta och Uffe kör elittempo och ligger 25 respektive 20 minuter före oss i spåret. Petta har visst rekordtiden 6 timmar inom räckhåll.
- 10:56 Rolle kommer till Evertsberg, 11:02 Hatten kommer till Evertsberg



- Jag lägger i en högre växel. Stärkt av Melkers rapport. Det går väldigt lätt mellan Evertsberg och Oxberg, Fortsätter i högt tempo hela vägen till mål. Konstigt nog känns kroppen fräsch. Hinner inte ens vänta in det sedvanliga kaffet i Eldris. Det var för varmt. Ångade in på rekordtiden 6:40
- Petta gasar på ännu mer när han inser att han har 6 timmar inom räckhåll. Fast någon liten schaktningsperiod på slutet gör att han inte räcker ända fram. Han landar på 6.03 och sänkte perset med omkring 100 minuter.
- Uffe orkar inte riktigt hålla det höga tempot sista biten. Rejält sliten kollar han bakåt hela tiden då han inte vet att han har 20 minuter upp på oss bakom. Slutar på 6.28. Ruggigt bra debut!
- Ove får en jobbig avslutning och tappar 26 minuter på mig. Men han håller undan för Rolle. Landar på 7.06 och slår personliga rekordet med 67 minuter.
- Rolle jagar på grymt vasst på slutet. Lyckas dock inte komma ifatt Ove. Är pigg på slutet och åker bra från Evertsberg och hem. Sluttid 7.19.
- Mattias håller jämn fart i stort sett hela vägen. Vallar om vid vallaservicen i Evertsberg. Sluttid 7:41. FULLBORDAD KLASSIKER. Nu ska vi ta fram ett kontraktförslag.

Namn	Kommentar om vallningen och skidorna
Pälle	Halvdåligt glid första 2-3 milen. Varefter fästet nöttes bort blev glidet grymt bra.
Petta	Perfekta skidor hela vägen. Lite bakhalt ibland på mitten.
Ove	Jag ska inte klaga.
Rolle	Jag blev väldigt imponerad av att det funkade.
Hatten	Njae, fästet försvann, bra efter omvallningen
Uffe	Sämsta 10% av alla startande på glidet, Bästa 10% av alla startande på fästet

### KAPITEL 3

- Efter samtliga målgångar åker vi via Sibyllagrillen tillbaka till huset för att helrenovera kropparna i bastun. Det blir några öl och långt eftersnack. Rolle och Marianne har köpt semlor så det blir en sen fika innan middagen.
- 18:10 går Ove och vilar.
- 18:59 vi gör återigen entré på Klaras restaurang. Populärast var veckans specialare. Kyckling med Gorgonzola och potatisgratäng.
- 20:30 vi har ätit färdigt och åker hem.
- Rolle vallar Mariannes skidor inför morgondagens Halvvasa. Det blir blått fäste och Svarta low fluor glidet även på Mariannes skidor.
- 20:45 Dags för plump
- 21:30 Pälle segrar i plumpen. Går plumpfri genom hela spelet. När hände det sist?
- 22:00 Sportspegeln
- 22:30 Nu går vi och lägger oss, SICKEN PARTYKVÄLL VA?

Oj oj oj så skönt man kan sova!!!!

## KAPITEL 4

På tisdagsmorgonen så var det ganska tidig väckning för Rolle och Marianne. Vid sjuhalvåtta bar det av till starten i Evertsberg. Vi andra gick upp vid åttatiden. Redan vid strax efter nio begav vi oss mot Hufvudstaden. Vi hade radioklack i bilen på skidstafetten. Tyvärr kunde vi inte hjälpa Jörgen Brink på slutet.

## EPILOG

Att vi var så jätteduktiga kunde man väl aldrig tro. Fast det är lätt att åka skidor när allting funkar så väldigt bra

Vädret +++++

Spåren +++++

Login +++++

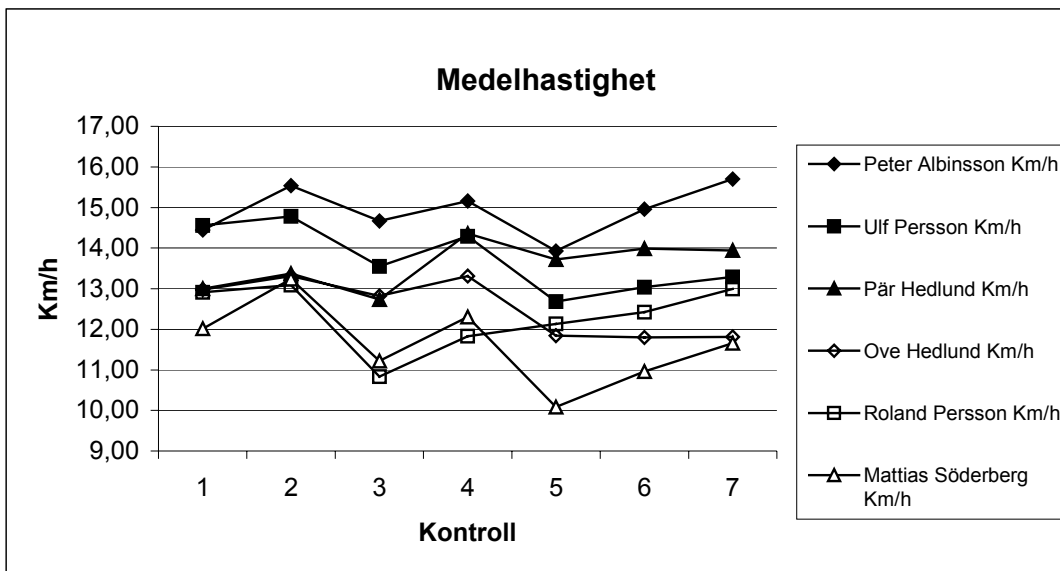
Formen +++++

JÄTTEKUL, VÄL MÖTT 2004

*PÄLLE*

## Tider och hastighet Öppet Spår 2003

Namn		Mångsbodarna	Risberg	Evertsberg	Oxberg	Hökberg	Eldris	Mora
Peter Albinsson	Tid	01:39:37	02:22:05	03:15:13	04:10:37	04:49:23	05:29:29	06:03:52
Peter Albinsson	Km/h	14,45	15,54	14,67	15,16	13,93	14,96	15,70
Ulf Persson	Tid	01:38:50	02:23:28	03:21:00	04:19:47	05:02:22	05:48:22	06:28:59
Ulf Persson	Km/h	14,56	14,78	13,55	14,29	12,68	13,04	13,29
Pär Hedlund	Tid	01:50:43	02:40:03	03:41:18	04:39:46	05:19:06	06:01:59	06:40:42
Pär Hedlund	Km/h	13,00	13,37	12,73	14,36	13,72	13,99	13,94
Ove Hedlund	Tid	01:50:52	02:40:26	03:41:15	04:44:21	05:29:57	06:20:46	07:06:28
Ove Hedlund	Km/h	12,98	13,31	12,82	13,31	11,84	11,80	11,81
Roland Persson	Tid	01:51:32	02:41:56	03:53:54	05:04:51	05:49:21	06:37:38	07:19:12
Roland Persson	Km/h	12,91	13,09	10,83	11,83	12,13	12,42	12,99
Mattias Söderberg	Tid	01:59:49	02:49:40	03:59:09	05:07:26	06:01:00	06:55:42	07:41:59
Mattias Söderberg	Km/h	12,01	13,24	11,22	12,30	10,08	10,96	11,66



---

## Resultat

### Tormestorp Nyårsorienteringen 030101

Öppen 7 H (9) 6080 m

1 ERIK LILJEQUIST OK Älme 44:04  
7 JOHAN MELLQUIST IFK Enskede 54:28 61

---

## Tävlingskalender våren och sommaren 2003

Arrangör	Tävlingsdag	Tävlingstyp/Plats	Senaste anmälan
FEMDAGARS	SÖND 20-FRED 25/7	FLERDAGARS	
TIOMILA	LÖRD 26-SÖND 27/4	BUDKAVLE	10 mars
MILA by NIGHT	ONSD 12/3, 12/3	NATT	1vecka före
KRINGELNATTEN	FRED 21/3	Natt	9mars
KRINGELTRÄFFEN	LÖRD 22/3	KLASSISK	9 mars
MÅSENSTAFETTEN	SÖND 23/3	BUDKAVLE	9 mars
TÄBY NATT	FRED 28/3	Natt	16 mars
KÅLMÅRDSKAVLEN	SÖND 30/3	BUDKAVLE	16 mars
VÄSBY NATT	Fred 4/4	Natt	23 mars
OK TOR ungdom	Lörd 5/4	Ungdom	23 mars
TIOMILALÄGER	LÖRD 4-SÖND 5/4	ESKILSTUNA	16 mars
TIOMILAREPET	TISD 8 /4	Nattbudkavle	23 mars
GUSTAVSBERG	LÖRD 12/4	KLASSISK	30 mars
RÅNÄSKAVLEN	Sönd 13/4	BUDKAVLE	30 mars
STIGTOMTAKAVLEN	TORS 17-FRED18/4	BUDKAVLE	30 mars
SÖDERS -- TROSA	LÖRD 19/4	KLASSISK/KORT	6 april
NYKÖPING	SÖND 20/4	KLASSISK	6 april
NYKÖPING	MÅND 21/4	KORT	6 april
RAVINEN	SÖND 4/5	KLASSISK	20 april
DM - Sprint	ONSD 7/5	SPRINT	27 april
ROSLAGEN	LÖRD10-SÖND 11/5	KLASSISK/KORT	27 april
STHLM CITY CUP	ONSD 14/5 21/5 4/6 11/6	SPRINT	1vecka före
KM SALA	LÖRD 17- SÖND 18/5	KORT/KLASSISK	27 april
JUKOLA	Lörd-Sönd 15-16 juni	Kavle	28 Febr

## ANMÄL ER I GOD TID TILL TÄVLINGARNA

Tävlingsanmälare: Roland Persson  
Adress: Mjölntäppan 63, 136 53 Haninge  
Tel: 08-500 270 75, Fax: 08-500 270 75  
Epost: roland.persson@mbox317.swipnet.se  
Även klubben online: [www.svenskidrott.se/a/ifkens\\_k\\_ol](http://www.svenskidrott.se/a/ifkens_k_ol)

## Kilometertidscupen 2003

<p>Kval 1: <b>IFK Södertälje, lör 22 mars</b>          Kval 2: <b>Gustavsberg, lör 12 april</b>          Kval 3: <b>Söders, lör 19 april</b>          Minst en av kvaltävlingarna måste springas för att få vara med i cupen.</p> <p>kilometertid1 = Medel av kvaltid1, kvaltid2, kvaltid3 och förra årets tid</p>	
<p><b>Åttondelsfinal</b></p> <p>Tävling: Dag-KM</p> <p>De 16 med lägst kvot, åttondelstid/kilometertid1, går vidare till kvartsfinal. Övriga hamnar i B-gruppen.          Kilometertid2 = Medel av kilometertid1 och åttondelstid</p>	<p><b>B-grupp</b></p> <p>I B-gruppen gäller det att slå sin kilometertid så många gånger som möjligt och med så mycket som möjligt. Poäng kan fås vid åttondelsfinalen, kvartsfinalen och semifinalen. Alla tävlingarna behöver inte fullföljas, men poäng kan bara fås om man slår sin kilometertid.          0-10 % bättre = 1 poäng          10-20 % bättre = 2 poäng          &gt;20 % bättre = 3 poäng</p> <p>Löpare som slås ut ur A-gruppen får tillgodoräkna sig eventuella poäng från tidigare tävlingar.</p>
<p><b>Kvartsfinal</b></p> <p>Tävling: Hösttävling</p> <p>De 8 med lägst kvot, kvartsfinaltid/kilometertid2, går vidare till semifinal. Övriga hamnar i B-gruppen.          Kilometertid3 = Medel av kilometertid2 och kvartsfinaltid</p>	
<p><b>Semifinal</b></p> <p>Tävling: Hösttävling</p> <p>De 4 med lägst kvot, semifinaltid/kilometertid3, går vidare till final. Övriga hamnar i B-gruppen.          Kilometertid4 = Medel av kilometertid3 och semifinaltid</p>	
<p><b>Final</b></p> <p>Tävling: Hösttävling</p> <p>Den med lägst kvot, finaltid/kilometertid4 vinner finalen.</p>	<p><b>B-final</b></p> <p>Finalpoäng:          &gt;20 % sämre = -4 poäng          10-20 % sämre = -2 poäng          0-10 % sämre = 0 poäng          0-10 % bättre = 2 poäng          10-20 % bättre = 4 poäng          &gt; 20 % bättre = 6 poäng</p> <p>Vinnare blir den med störst total poängsumma från B-grupp och B-final</p>

## Kilometertider från Kilometertidscupen 2002

Plac.	Namn	KM-tid 2002
1	Pär Hedlund	7.83
2	Ulf Persson	7.89
3	Christopher Lindqvist	8.03
4	Magnus Elwin	8.45
5	Patric de Boussard	8.48
6	Anders Svärd	9.27
7	Fredrik Hedin	9.59
8	Mats Eriksson	10.14
9	Roland Persson	10.69
10	Per Lindskog	11.06
11	Bo Hedlund	11.16
12	Gunnar Åsell	11.47
13	Göran Glanshed	12.13
14	Mats Larsson	12.14
15	Christer Hedin	12.43
16	Jan Svärd	13.30
17	Gert Forsberg	13.52
18	Henrik Österman	14.29
19	Anders Österman	16.83
20	Christian Forsberg	19.56
21	Marcus Carlberg	25.62

Plac.	Namn	KM-tid 2002
1	Anna Svärd	11.01
2	Nina Andersson	11.50
3	Lena Alsheden	11.93
4	Karin Lindskog	12.12
5	Gunilla Glanshed	14.06
6	Therese Martinsson	14.19
7	Marianne Persson	14.39
8	Sara Thomsen	14.59
9	Josefin Andersson	15.28
10	Anna Perneby	16.16
11	Malin Sandgren	17.22
12	Ulla Eriksson	17.76
13	Gunnel Balck	20.06

## Mästartröjan 2003

Herrar										
Plac	Namn	1	2	3	4	5	6	7	8	Totalt
1	Johan Mellqvist	61								61

## Vinterserien

Vinterserien fortsätter med två deltävlingar i mars.

Det finns fyra olika banor, allt från ca 3 km lätt till 8 km svart bana. Svårighetsgraden brukar dock variera ganska mycket beroende på område och snömängd.

Start mellan 10 och 12. Startavgiften är 10 kr, och kartor finns att köpa på plats

Med reservation för felaktigheter.

### Datum

2 mars  
9 mars

### Plats

Ågesta Friluftsgård  
Granby

OBS! IFK Enskede arrangerar



## Träningsprogram för mars

### INFORMATION

Kolla med telefonsvararen och på hemsidan för senaste nytt.

**Telefonsvararen 39 43 69**

1	Lör			
2	Sön	10-12	Ågesta	Vinterserien
3	Mån			
4	Tis	18.00	Hökarängens skola	Löpning+gympa
5	Ons			
6	Tor	18.00	Tallkrogens skola	Löpning
7	Fre			
8	Lör			
9	Sön	10-12	Granby	Vinterserien
10	Mån			
11	Tis	18.00	Hökarängens skola	Löpning+gympa
12	Ons		Mila by night	
13	Tor	18.00	Tallkrogens skola	Löpning
14	Fre			
15	Lör		Ålandsläger	
16	Sön		Ålandsläger	
17	Mån			
18	Tis	18.00	Hökarängens skola	Löpning+gympa
19	Ons			
20	Tor	18.00	Tallkrogens skola	Löpning
21	Fre		Kringelnatt	IFK Södertälje, natt
22	Lör		Kringelträffen	IFK Södertälje, klassisk
23	Sön		Måsenstafetten	Budkavle
24	Mån			
25	Tis	18.00	Hökarängens skola	Löpning+gympa
26	Ons			
27	Tor	18.00	Tallkrogens skola	Löpning
28	Fre		Täby	Natt
29	Lör			
30	Sön		Kolmårdskaveln	
31	Mån			

## Träningsprogram för april

### INFORMATION

Kontrollera på vår hemsida eller telefonsvararen för senaste nytt i kalendern.

**Telefonsvararen 39 43 69**

1	Tis	18.00	Hökarängens skola	Löpning+gympa
2	Ons	16-18	Telia	
3	Tor	18.00	Tallkrogens skola	Löpning
4	Fre		Väsby	Natt-OL
5	Lör		Eskilstuna	Träningsläger
6	Sön		Eskilstuna	Träningsläger
7	Mån			
8	Tis		Tiomilarepet	Nattbudkavle
9	Ons	16-18	Telia	
10	Tor	18.00	Tallkrogens skola	Löpning
11	Fre			
12	Lör		Gustavsberg	Klassisk
13	Sön		Rånässtafetten	Budkavle
14	Mån			
15	Tis	16-18	Telia	
16	Ons			
17	Tor		Jönåker	Stigtomtakaveln
18	Fre		Jönåker	Stigtomtakaveln
19	Lör		Söders Trosabygden	Klassisk Kort
20	Sön		Nyköping	Klassisk
21	Mån		Nyköping	Kort
22	Tis			
23	Ons	16-18	Telia	
24	Tor	18.00	Kärrtorp	Tiomilaträff
25	Fre			
26	Lör		Tiomila	
27	Sön		Tiomila	
28	Mån			
29	Tis	16-18	Telia	
30	Ons			