

# EKOT

---

Nummer 2

April 2003

Årgång 66



---

## Innehåll

Information om Tiomila

Inbjudningar till tävlingsresa och klubbmästerskap

UK-sidan

Ungdomssidan

Rapporter från bl a:

- Årsmötet
- Ålandsläget
- Eskilstunaläget

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	571 403 53
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

Så var då tävlings säsongen äntligen igång, och snart är Tiomila här. I skrivande stund lider våra arma otränade kroppar fortfarande av sviterna från det hårda träningslägret i Eskilstuna. Och krutröken har knappt skingrats efter den intensiva uppgörelsen på Tiomilarepet, men nu verkar det vara en mer parlamentarisk fråga hur det slutar...

Årets andra nummer av Ekot innehåller viktig information inför Tiomila, men även annan intressant läsning finns självfallet med. Vi har till exempel två sidor från ungdoms-

verksamheten, en efterlängtd rapport från årsmötet och rapporter från de träningsläger vi varit på.

Gå gärna in på vår hemsida och håll gästboken och forumet levande. Vi uppdaterar allt redaktionellt material kontinuerligt, och i kalendern hittar du senaste nytt.

Vi vill gärna passa på att tacka alla som bidrar till Ekot. Utan er skulle det inte bli någon tidning. Tack!

*Redaktionen*

---

## Ordförandes rader

I skrivande stund faller aprilsnön glest över frusen asfalt utanför fönstret. Vintern behåller sitt grepp trots att orienteringssäsongen är i full gång.

Igår Tiomilarepet, på lördag Gustavsberg och på torsdag för första gången i år träning från Kärrtorps IP. Kylan kanske hindrar oss från att känna det där sprittet i benen. Möjligen hoppar vi över ett och annat träningspass och väljer SM-final i hockey eller en fika på stan istället. Men vi kan tillåta oss det då och då. Det är ändå så få som når toppen. Det handlar istället om att njuta av vad vi gör.

För mig är orienteringsmomentet en passion och det som gör vår sport unik. Känslan av att

aldrig bli fullärd och alltid stå inför hotet att misslyckas är en aldrig sinande utmaning i världens mest intellektuella konditionsidrott. Och känslan av att lyckas när man gör det är svårslaget njutningsbar.

Därför är jag en hängiven orienteringstekniker. Min främsta mission inom orienteringssidrotten är att sprida förståelsen för den tillfredsställelse ett kontrollerat lopp skänker. Låt oss bli bättre tekniker! Slå ner farten en aning och njut! Det är aldrig för sent att gå rent!

*Pelle F*

### **EKOT NUMMER 3 2003...**

...utkommer i slutet av maj och har därför manusstopp 25 maj.

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

## Tiomila 2003

Tävlingen går vid Kungsör samhälle strax bortom Eskilstuna 26-27 april 2003, skyltning väg E20. Resan dit tar ca 2 timmar. Vår uppgift är att sköta kartplank, starter och omstarter. Nedan angivna tider är ett tänkt arbetspass. Du får jobba mer om Du vill. Anmäl dig alltid till gruppchefen (Åke P eller Gert) när Du kommer eller går. Kom gärna klädd i Enske-de-kläder!! 2 militärtält ska finnas för funktionärer och löpare. Ev har vi också någon inomhusförläggning.

Rabatt på sportförsäljningen 20% utdelas till funktionärer. Matkuponger utdelas efter fullgjort arbetspass.

Ev. förhinder meddelas **OMGÅENDE** till Gert, tel 7421626  
Kontakt med Gert under tävlingen 070-484 58 46  
Kontakt med Åke under tävlingen 070-572 76 08

### Starter:

Ungdom	11.15
Damer	13.30
Sponsorkavle	14.30
Herrar	19.30

### Ansvariga inom klubben

Åke Persson	Kartplank
Gert Forsberg	Arbetschema
Hugo Isgren	Starter
Bengt Carlsson	Sjukvård
Gunnar Persson	Ordförande 10-milaföreningen
Christer Hedin	Bitr tävlingsledare
Per Lindskog	Målchef

### KARTPLANK och STARTER

	Lördag fm	Lördag em	Lördag kväll	Söndag natt	Söndag morgon	Söndag fm
Gert Forsberg	8.00 -10.30	11.30 - 17.00		22.00 -06.00		Städning
Christian Forsberg	8.00 -10.30	11.30 - 17.00				
Ulla Hedin	8.00 -10.30	11.30 - 17.00			06.00 - 12.00	Städning
Marianne Persson	8.00 -10.30	11.30 - 17.00			06.00 - 12.00	Städning
Gunnel Balck	8.00 -10.30	11.30 - 17.00			06.00 - 12.00	Städning
Hugo Isgren		09.00 - 15.00	18.00 -22.00			Städning
Martin Ahlström		09.00 - 15.00	18.00 -22.00			
Rolf Rosen	???	???			???	
Göran Glanshed		09.00 - 15.00	18.00 -24.00			
Gunilla Glanshed		09.00 - 15.00	18.00 -24.00			
Jörgen Glanshed		09.00 - 15.00	18.00 -24.00			
Ulrika Nilsson		09.00 - 15.00	18.00 -24.00			
Ulla Eriksson		10.30 - 17.00			06.00 - 12.00	Städning
Kjell Thomsen		10.30 - 17.00	19.00-22.10			
Gittis Thomsen						
Sara Thomsen			e lopp -22.00			
Jan Svärd		10.30 - 17.00	19.00 - 22.00			
Elisabeth Svärd		10.30 - 17.00	19.00 - 22.00			
Anna Svärd			e lopp -22.00			
Sofia Westerståhl		10.30 - 17.00	19.00- 22.00			

Malin Sandgren		10.30 - 17.00	19.00- 22.00		
Annika Jansson		10.30 - 17.00	19.00- 22.00		
Henrik Österman			e lopp- 22.00		
Viola Österman		10.30 - 17.00	19.00- 22.00		
Anders Österman		10.30 - 17.00	19.00- 22.00		
Bo Hedlund		12.00 -17.00		22.00 -06.00	Städning
Jan Albinsson				21.00 -04-00	Städning
Joakim Richard	8.00 -10.30	11.30 - 17.00			
Jerker Eriksson	8.00 -10.30	11.30 - 17.00			

Ev några fler som är utanför lagen ???                      ???                      ???                      ???                      Städning

### LÖPARE har arbetsplikt

Löpare Damsträcka 1		16.00- 02.00		Omstart	Städning
Löpare Damsträcka 2		17.00 -02.00		Omstart	Städning
Löpare Damsträcka 3		18.00 -02.00		Omstart	Städning
Löpare Damsträcka 4		19.00 -02.00		Omstart	Städning
Löpare Damsträcka 5		20.00 -04.00		Omstart	Städning
Löpare Damsträcka 1		16.00- 02.00		Omstart	Städning
Löpare Damsträcka 2		19.00- 22.00		06.00 -12.00	Städning
Löpare Damsträcka 3		19.00- 22.00		06.00 -12.00	Städning
Löpare Damsträcka 4		19.00- 22.00		06.00 -12.00	Städning
Löpare Damsträcka 5		19.00- 22.00		06.00 -12.00	Städning

Löpare Herrsträcka 1	damstart		e lopp -02.00		Städning
Löpare Herrsträcka 2	damstart		e lopp - 06.00		Städning
Löpare Herrsträcka 3	damstart		e lopp -06.00		Städning
Löpare Herrsträcka 4				efter lopp-12.00	Städning
Löpare Herrsträcka 5				efter lopp-12.00	Städning
Löpare Herrsträcka 6				efter lopp-12.00	Städning
Löpare Herrsträcka 7				efter lopp-12.00	Städning
Löpare Herrsträcka 8				efter lopp-12.00	Städning
Löpare Herrsträcka 9				efter lopp-12.00	Städning
Löpare Herrsträcka 10				efter lopp-12.00	Städning
Löpare Herrsträcka 1	damstart		03.00 -06.00		Städning
Löpare Herrsträcka 2	damstart			efter lopp-12.00	Städning
Löpare Herrsträcka 3	damstart			efter lopp-12.00	Städning
Löpare Herrsträcka 4				efter lopp-12.00	Städning
Löpare Herrsträcka 5				efter lopp-12.00	Städning
Löpare Herrsträcka 6				efter lopp-12.00	
Löpare Herrsträcka 7				efter lopp-12.00	
Löpare Herrsträcka 8				efter lopp-12.00	
Löpare Herrsträcka 9					
Löpare Herrsträcka 10					

ÄVEN DEN SOM RÅKAR VARA GLÖMD får givetvis vara med. Vill Du bli inplacerad på schema så ring Gert. Gert förbehåller sig rätten att justera schemat vid ev återbud eller annat skäl. För senaste nytt och aktuellt arbetsschema hänvisas Du till hemsidan.

*Gert F*

---

## Inbjudningar till kommande aktiviteter

### Dra åt Hälsningland ....

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, men i år ligger Dalatouren redan 1-4 maj och det blir för tätt efter 10-MILA så vi satsar i stället på en tävlingsresa till Hälsingland under Kristi Himmelfärdshelgen 29 maj – 1 juni.

Några tycker att det är långt att åka till Hälsingland, men det är faktiskt inte mer än 28 mil till Edsbyn och som jämförelse 24 mil till Leksand.

Det finns 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 troliga är att vi koncentrerar oss på dessa tre tävlingar eftersom söndagens tävling är en sprinttävling.

Sista dag för anmälan är 12 maj men eftersom det råder anmälningstak under denna period så det gäller "att hänga på låset" och anmäla sig tidigt. Är du osäker anmäl dig nu och om du ångrar dig är det lätt att "av-anmäla sig" med "klubben-online".

För närvarande är följande anmälda:

Jan & Gunilla Albinsson, Simon Sundqvist, Peter & Malin Albinsson, Gert & Christian Forsberg, Magnus & Marika Elwin, Göran & Gunilla Glanshed, Bo Hedlund, Johan Mellqvist, Ulf Persson, Jan, Bettan, Anna o Anders Svärd och Sara Thomsen.

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

## Lång KM

**Arrangeras den 25 maj. Tid och plats är ännu inte klart. För vidare information hänvisas till hemsidan: [www.ifkenskede.se](http://www.ifkenskede.se)**

## Arrangörer sökes

**Den 3 juni arrangerar IFK Enskede en etapp av Sommarserien vid Ågesta Friluftsgård. Vill du vara ansvarig?**

**Den 23 juni går första etappen av Femdagars på hemmaplan, och det är Enskede som ansvarar för arrangemanget. Vill du vara ansvarig?**

**Hör av dig till Bosse H så snart som möjligt. Tel 648 25 34**

# 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 05	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

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	D21	Lindskog	Karin
H35	Forsberg	Per	D50	Alsheden	Lena
D21 Motion	Forsberg	Ulrika	H13	Carlberg	Magnus
H21 Kort	Hallendal	Mikael	D20	Forsberg	Martina
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

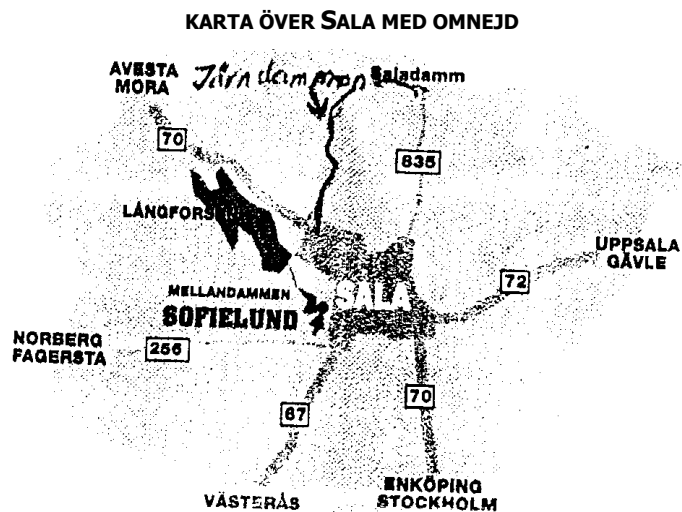
## Gemensam information

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.







### **Vill du dela på 300.000 kronor med IFK Enskede?**

Korttidsprenumerera på bingoletter i maj och bli föreningens hjälte!

Nu kan alla ni som vanligen inte köper bingoletter göra en insats för klubben och samtidigt ha en extra chans att vinna.

Så här går det till: Korttidsprenumerationen **Föreningen i mitt hjärta** kostar 160 kr (4 x 40 kr) och du får bingoletter för hela maj månad (spelvecka 19, 20, 21 och 22). Du spelar på dem precis som vanligt. Efter spelomgångarna lägger du sedan bingobricka 3 i ett speciellt tävlingskuvert och är med i en direktsänd dragning i BingoLottos säsongsfinal 7 juni.

### **Du har en unik möjlighet att vara med och dela på vinstpotten på 600.000 kronor!**

- **Boka din korttidsprenumerering** (Anna Perneby, Bettan Svärd, Roland Persson, Bo Hedlund och Mona Forslund har listor att teckna sig på)
- **Dela vinsten med din favoritförening = IFK Enskede.** Dessutom finns givetvis också alla andra vinstchanser på själva bingoletterna.

### **Lycka till!**

Kan du inte se programmet? Rätta lotten i efterhand dygnet runt på [www.bingolotto.se](http://www.bingolotto.se) eller telefon 0944-101 62 52.

---

## **Notis**

### **VI GRATULERAR!**

12 maj	30 år	Daniel Engström
19 maj	70 år	Sören Eriksson

---

## Rapport från årsmötet

En kylig kväll i februari hade vi vårt årsmöte på Enskede idrottsplats. Efter en stunds osäkerhet fick vi också komma inomhus i Enskede IK:s klubblokal då en vänlig själ kom förbi och hade en nyckel. Har man ingen nyckel går det inte att låsa upp. Det var totalt 22 medlemmar som mött upp.

Gunnar Persson fick mötets förtroende att leda kvällens årsmöte, vilket inte bör ha varit första gången för honom.

Verksamheten för 2002 godkändes av mötet. Ur årsmöteshandlingarna framkom bl.a:

- ungdomsverksamheten har en positiv utveckling, med många genomförda aktiviteter, med många tävlande ungdomar och en aktiv grupp av ledare .
- Som vanligt många tävlingsarrangemang med bl.a vårtävling i Flatenområdet, Natti-Natti i Hökarängsskogen och en kretstävling i Ungdomsserien.
- Bra genomförda läger och tävlingsresor med många deltagande.
- Som vanligt stor uppställning vid 10MILA i Surahammar för att genomföra våra arbetsuppgifter.
- Ett ökat tävlingsdeltagande.
- En fortsatt god ekonomi och som tradition redovisades ett överskott mot ett budgeterat underskott. De största intäkterna var återigen Bingolotto och 10MILA.

Årsmötet valde också en ny ordförande efter Mona Forslund. Mona lovade ju förra året när hon valdes efter Per Lindskog att det var en tillfällig lösning och att valberedningen fick hemläxa att, om möjligt, finna en mer långsiktig lösning. Årsmötet biföll valberedningens förslag till ny ordförande, Per Forsberg. Per som nu har varit hos oss några år efter sin övergång från Ravinen. Han är enskedebo, arbetar som lärare i Enskede och medverkar nu till en sänkning av styrelsens medelålder. Vi kan med tillförsikt se framåt med Per som vår nya ordförande. I övrigt fastställdes även en 10MILA-kommitté som bl.a. har i uppgift att tillvarata vår klubbs intressen i 10MILA-föreningen.

Kvällen avslutades med stor prisutdelning för goda prestationer under 2002 som följdes upp med nykockt kaffe och som vanligt hembakat bröd.

*Christer H*

---

## Månadens visdomsord

Saker man kan fundera på nu när säsongen har börjat och vi ska ge oss ut i skog och mark:

”Det viktigaste vi har är tårna. Det är dem vi styr med.” Mattias, 6 år

”En kropp är något som tar slut i skorna” Allan, 5 år

”En kropp är en sådan där grej som man flyttar omkring tillsammans med hela tiden.” Tor, 7 år

”Skelettet är inpackat i korvskinn. På det sättet håller sig innanmätet innanför kroppens fyra väggar.” Thomas, 6 år

”Om vi är ute i skogen och hjärnan ramlar ur så hittar vi inte hem igen för då kan vi inte tänka klart längre.” Mårten, 4 år

Mm, Tänk på det!!

*Redaktionen*

---

## Intervju med vår nya ordförande

**Namn:**

Pelle Forsberg

**Yrke:**

Lärare

**Klass:**

H 35

**Meriter:**

USM-guld -82 och -84, seger i U-tiomila 1986, först in på sträcka 5 på Tiomila 1990

**Roligaste ol-minne:**

Att leda Tiomila. En oslagbar känsla.

**Förebild (inom orientering?):**

John Lennon (Kent Olsson för hans briljanta O-teknik)

**Bästa träningstips:**

Orientera varannan sträcka tillsammans med en något bättre orienterare.

**Favoritmat:**

Omöjligt att svara på.

**Bästa filmen:**

Gandhi

**Bästa skivan:**

Beatles St Pepper

**Bästa romanen:**

Historien av Elsa Morante

**Favoritprodukt på Apoteket:**

Bafucin

**Vilken klubb kommer du ifrån?**

Moderklubben är Himmeta OK. Övriga klubbar: Västerås OK, Kolsva IF, Gustavsberg IF, Köpings OK. Senast från OK Ravinen

**Varför valde du IFK Enskede?**

Bor här i Enskede, lagom nivå på träning och tävling

**Bästa och sämsta egenskaper som orienterare:**

Ol-tekniken, träningsoviljan (har alltid och kommer alltid att hata att träna)

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

I byxfickan

**Medlem i Enskede sen:**

Hösten 2000

**När började du med ol:**

Första tävlingen 1976, Gotlands två dagars (Sist första dagen, först andra dagen och sist sammanlagt. Det säger lite om hur dåligt det gick första dan.)

**Favoriterräng:** Västerbottensterräng (Umeå), inte Höga Kusten**FIFTYFIFTY**

tumkompass eller spikskor

nylonbyxor eller emitbricka

långärmat eller benskydd

tights eller mössa

sportident eller pannlampa

---

## UNGDOMSSIDAN

### ÅLANDSLÄGRET, 15-16 APRIL 2003

#### LÖRDAG

Klockan 7:00 från Sockenplan började vår resa mot Åland. Med Eckerö-linjen från Grisslehamn fortsatte resan. På båten åt vi lunch, gick i taxfree och spelade kort. När vi sedan anlände till Åland och hotellet var det bara att göra sig hemmastad och dra på sig träningskläder för lägrets första träning.

Ett härligt väder att springa i trots att marken var blöt och geggig. Tillbaka på hotellet så tog Anders och Jesper sig ett dopp i poolen medan dom som inte kände för ett bad tog sig en iskall dusch. Hungriga och i väntan på middag så spelade vi ungdomar pingis. Även lilla Linus kom och tog sig en titt på vad som hände.

Efter middagen hade Kricke och Jossan en gemensam genomgång av dagens bana med oss ungdomar. Sedan åkte killarna iväg och spelade fotboll medan vi lite slöare stannade kvar på hotellet och tittade på Melodifestivalen. Trötta gick vi och lade oss på kvällen efter dagens strapatser.

#### SÖNDAG

Morgonen kom och alla steg upp och åt frukost. Även denna dag hade vi ett strålande väder. Efter en fin frukost var det dags för

träningskläderna att komma på. Ledarna hade gjort i ordning en teknikbana som vi skulle få prova på. Med leriga skor kom i alla fall alla tillbaka.

Efter en skällhet dusch denna dag var det fortfarande pingis som lockade vårt intresse i väntan på lunch. Efter en god lunch hade vi en liten vilostund där vi tog lite foton och slappade med lite småsnack.

Sedan var det bara att ta nya tag och på med träningskläderna för sista gången på Åland, det var dags för gängbudkavlen. Vid starten lästes lagen upp igen och inom laget bestämde man vilka kontroller var och en skulle ta. Starten gick och folk började springa mot sina kontroller. Med mitt dåliga minne kommer jag tyvärr inte ihåg placeringar.

Väl tillbaka på hotellet och efter en dusch började bilarna rulla mot färjan. Middagen var en höjdare på båten, buffè. Man tog farväl av varandra och åkte hem i respektive bil med magarna fulla gick resan ganska fort.

*Malin S*

### SKOLORIENTERING I TALLKROGENS SKOLA, ELLER VI HADE I ALLA FALL TUR MED VÄDRET...

Fredagen den 4 april hade Josefin Andersson, som jobbar som fritidsledare vid Tallkrogens skola, ordnat så att vi fick komma och ha orientering med skolans 2:a- och 3:eklassare.

Redan halv åtta på fredagsmorgon träffades Christopher "Kricke" Lindquist, Karin Lindskog och undertecknad på ängen bakom skolan. Det var minus 5 grader kallt med en blek sol så det var ganska kallt om händerna när vi skulle montera och aktivera sportidentenheterna, starta skrivaren och ställa ut de 9 konerna (kontrollerna) innan den första gruppen med ca 40 barn kom med sina två lärare. De lyssnade intresserat till Krickes presentation av orientering och fick sedan varsin sportidentpinne och karta. Vi hade 3 olika banor som gick kors och tvärs på ängen så det såg säkert väldigt rörigt ut men nästan alla

lyckades stämpla rätt och många var ivriga och sprang alla banorna.

Bland de ivrigaste eleverna var Sofia Jämtin och Erika Perneby som ju redan är med i klubben. De kan säkert locka med sig några kamrater. Lärarna var mycket entusiastiska och många av barnen verkade också tycka att det var jätteroligt så det är bara att hoppas att de kommer till vår nybörjar-kurs som startar nu på torsdag den 10 april vid Kärrtorp.

Just när vi tackade av den tredje och sista gruppen började snöflingorna dala och medan vi plockade ihop prylarna tilltog snöande mer och mer och senare blev det full snöstorm, så vi hade verkligen tur!

*Mona Forslund*

## OK TORS UNGDOMSTÄVLING LÖRDAGEN DEN 5 APRIL

Redan under fredagen när bilarna framför mig inte kom upp för Hanviksbacken på grund av halka, blev jag tveksam till om vi verkligen skulle åka till Eskilstuna med tanke på väglaget och kylan.

På lördagsmorgonen blev jag än mer tveksam – det var 5 minusgrader och snöbyar och kraftig blåst. När vi samlades vid Sockenplan kl 9.15 sken solen och alla ungdomar kom och verkade inte minsta tveksamma så vi for iväg. Men redan vid Vårby började det snö igen och riktigt kraftigt man såg nästan inte bilen framför så farten sjönk till ca 40 km/timme. Ju närmare Eskilstuna vi kom desto mindre snö och bättre väder blev det. Vi fick sedan en fin dag även om det blåste rejält.

### RESULTAT

#### H14, 4.100 m, 109 st

1 Victor Silvemmark Dalaporten	22.55
39 Anders Svärd, IFK Enskede	37.39
66 Henrik Österman, IFK Enskede	44.38
82 Christian Forsberg, IFK Enskede	71.03

#### D18, 6.000 m, 20 st

1 Sofia Persson, Snättringe	52.39
14 Jonna Rickard, IFK Enskede	79.53

#### D16, 4.700 m, 68 st

1 Lina Sundqvist, OK Kåre	39.48
37 Anna Svärd, IFK Enskede	54.27
54 Sara Thomsen, IFK Enskede	69.14

#### D14, 3.600 m, 84 st

1 Sara Garpenlund, KFUM Örebro	26.05
63 Malin Sandgren, IFK Enskede	47.47

Resultatmässigt hade vi ingen riktigt lyckad dag. Anders Svärd kom först tillbaka och var ganska nöjd med sin insats (37.39) tills han såg vilka tider de andra killarna hade. Segrartiden på H14-banan på 4.100 m var 22.55 – helt otroligt snabbt. Malin Sandgren var jättenervös. Premiär i D14-klassen och så startade hon sist i klubben, men det gick bra. Malin kom tillbaka snabbare än vi trott – hon var ute 47 min och de vann på 26 min.

Den som lyckades bäst bland ungdomarna var nog Annica Jansson som sprang Öppen 4 (3.1 km) och var 14 min efter. Bäst var Pelle Bengtsson som sprang Öppen 9 (7,8 km) på tiden 54.47 och slog Christopher Lindqvist med 4 min.

#### U3, 3.400 m, 31 st

1 Erik Reimers, OK Tor	27.40
Sofia Westerståhl, IFK Enskede	Felst

#### Ö4, 3.100 m, 19 st

1 Karin Eknor, OK Milan	34.37
11 Annica Jansson, IFK Enskede	48.23

#### Ö6, 4.900 m, 15 st

1 Torbjörn Jansson, KFUM Örebro	43.03
12 Anders Österman, IFK Enskede	77.06

#### Ö9, 7.800 m, 52 st

1 Johan Karlsson, Västerås	47.54
15 Per Bengtsson, IFK Enskede	54.47
22 Kricke Lindqvist, IFK Enskede	58.30

### FLYTTNYTT

Hugo och Mona isgren har lämnat Rågsved för Bagarmossen. Deras nya adress är:

Lillåvägen 43, 7 tr  
128 45 Bagarmossen  
Telefon: 86 05 39

## UK-sidan

Sedan förra EKOT kom ut i februari har ett antal träningsläger och tävlingar avverkats. Träningslägren på Åland och i Eskilstuna fungerade bra och lockade många deltagare. När det gäller tävlingar så har ett antal individuella dag och natt-tävlingar genomförts. Vi har också deltagit i en budkavle hittills, Måsenstafetten. Trots alla dessa aktiviteter känns det svårt att ta ut några riktiga lag till

Tiomila ännu. Många löpare som är aktuella har ännu inte gjort sin årsdebut och är därför väldigt svårbedömda. UK har därför valt att vänta med uttagningen till vi kommer närmare Tiomila. Laguppställningar och information om Tiomila och andra kavlar kommer att presenteras under rubriken UK-sidan på IFK Enskedes hemsida.

## TIOMILA

Till årets Tiomila har vi anmält 2 herrlag, 2 damlag och ett ungdomslag. På pappret ser det fortsatt väldigt bra ut med löpare till alla lag. Som tidigare nämnts på denna sida kommer vi inte att presentera preliminära laguppställningar ännu. Löpare som inte

lämnat återbud och fortfarande är aktuella finns uppräknade under respektive kavel. Ju tidigare man kan meddela eventuella återbud dess bättre för UK. Om någon som vill vara med saknas på listan så hör av er till UK.

## Damkaveln

Sträcka	Typ	Banlängd	Gaffling	Kartskala
1	dag	6.4-6.5	Ja	1:10000
2	dag	5.0-5.2	Ja	1:10000
3	dag	4.3	Nej	1:10000
4	dag	5.0-5-2	Ja	1:10000
5	dag	8.4-8.5	Ja	1:10000

Löpare som är aktuella: Carina, Elin, Jonna, Jossan, Karin L, Katarina, Malin A, Martina, Nina, Therese, Åsa

## Herrkavlen

Sträcka	Typ	Banlängd	Gaffling	Kartskala
1	Dag	10.2-10.4	Ja	1:10000
2	Skymn/natt	10.2-10.4	Ja	1:10000
3	natt	10.2-10.4	Ja	1:10000
4	natt	8.2	Ja	1:10000
5	natt	16.8	Nej	1:15000
6	natt	8.2	Ja	1:10000
7	natt	8.2	Ja	1:10000
8	natt/gryning	12.6-12.8	Ja	1:15000
9	dag	6.5	Nej	1:10000
10	dag	14.2-14.4	Ja	1:15000

Löpare som är aktuella: Anders G, Fredrik H, Fredrik S, Gunnar Å, Jan F, Johan M, Jonatan, Jörgen G, Kricke, Lars, Magnus, Mathias P, Mats E, Mats F, Mats L, Micke, Olis, Ove, Patric, Pelle F, Per B, Perka, Peter, Pälle, Roger, Rolle, Uffe.

Enskede har också anmält ett lag i ungdomsklassen. Ansvar för uttagning och coaching för detta lag ligger hos Kricke, Per B och Mona.

I tidigare nummer av EKOT presenterades 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)

## JUKOLA

Tävlingen går den 14-15 juni vid Sulkava nära Savolinna i östra Finland. Precis som förra året kommer vi att ställa upp med 1 herrlag och 1 damlag i Jukola. Totalt sett har vi bokat 12 platser på båten, d.v.s. 7 herrar och 4 damer

plus en reserv. De som har anmält intresse finns uppräknade under respektive kavle. Om någon som vill vara med saknas på listan så hör av er till UK.

### Damkaveln

Sträcka	Typ	Banlängd	Gaffling	Kartskala
1	dag	4.9-5.1	Ja	1:10000
2	dag	4.7-4.9	Ja	1:10000
3	dag	5.1-5.3	Ja	1:10000
4	dag	6.5-6.7	Ja	1:10000

Löpare som anmält intresse: Karin, Elin, Carina, Martina, Nina, Jossan

### Herrkavlen

Sträcka	Typ	Banlängd	Gaffling	Kartskala
1	skymning	11.3-11.6	Ja	1:10000
2	skymn/natt	11.7-12.0	Ja	1:10000
3	natt/gryning	13.2-13.5	Ja	1:10000
4	gryning	6.6-6.7	Ja	1:10000
5	dag	6.6-6.7	Ja	1:15000
6	dag	10.1-10.3	Ja	1:10000
7	dag	14.3-14.5	Ja	1:10000

Löpare som anmält intresse: Mats E, Roger, Pelle F, Fredrik H, Uffe, Fredrik S, Ove, Patric, Kricke

*UK Uffe & Carina*

---

## Information från kassören

# Postgirot är 60 18 57 – 6

Många medlemsgifter är betalda. Har du inte gjort någon inbetalning ännu gör det!

Medlemsavgift 100:-

Familjeavgift 250:-

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. En hel del har betalt 150:- för 2003 säkert utan att veta om ändringen. Riktigt hela klubben var ju inte på årsmötet. Ni som känner er träffade, fyll gärna på med en hundring till vid tillfälle så att allt blir rättvist.

Min betalningsuppsmaning och "svarta listan" i förra numret gav stort gensvar. En hel del gamla skulder är nu reglerade. Men fortfarande återstår en del "slarvers" med en eller annan skuld.

Jag nämner inga namn här men ni som känner er träffade var vänliga betala in uteblivna räkningar så slipper ni otäckta kravbrev eller bli påhoppade när vi träffas.

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

Vänliga hälsningar

Kassör Pälle 08-571 403 53 pkhedlund@swipnet.se

## Medlemsligan 2003

Ännu en rykande färsk medlemsliga. Inbetalningar tom 2003-04-08 är med och ligan är uppdaterad klockan 22:54 onsdagskvällen 9/4. Nu får vi se hur lång tid det tar att trycka och distribuera EKOT. Denna sida torde vara det sista bidraget i detta nummer.

Trevligt att det fortsätter att droppa in folk i toppstriden. Nya denna gången är Göran & Gunilla Glanshed med en treårsinbetalning samt Ingrid och Bertil Sandman med en tvåårsinbetalning. På plats 78 har vi en anonym inbetalare. Om någon känner sig manad är han eller hon välkommen att ge sig tillkänna. Som bevis krävs det kontonummer som står på avin.

Som vanligt vill jag ge mig rätten att göra fel. Slå en signal eller skicka ett mail ifall ni känner er saknade.

1 Johan Balck	2050	43 Familjen Svärd 3/3	2003
2 Stig Forslund	2013	44 Ulf Persson 4/3	2003
3 Gunnar Persson	2013	45 Fam Thomsen 5/3	2003
4 Lars Westerdahl	2011	46 Per Forsberg&Katarina Rundström 5/3	2003
5 Mattias Balck	2009	47 Fam Lindqvist-Sveding 7/3	2003
6 Patric de Boussard	2007	48 Pelle Lindskog 11/3	2003
7 Fredrik Sjökvist	2006	49 Marianne & Rolle Persson 12/3	2003
8 Roger Helmersson	2005	50 Erik Westerberg 14/3	2003
9 Tom Brolin	2005	51 Uno & Ulla Engman 14/3	2003
10 Göran & Gunilla Glanshed	2005	52 Jerker Eriksson 17/3	2003
11 Berit Harrysson	2004	53 Patric & Nina de Boussard 18/3	2003
12 Bo Hedlund	2004	54 Gunnar Åsell 20/3	2003
13 Stefan Sallstedt (revisor)	2004	55 Mats Sæther 21/3	2003
14 Ingrid & Bertil Sandman	2004	56 Kersti Holmberg 21/3	2003
15 Sture Hedegard	2003	57 Göte & Lillian Åberg 21/3	2003
16 Evert Engström	2003	58 Elsa Esselöv 25/3	2003
17 Niklas Eklund	2003	59 Roger Nitsche 26/3	2003
18 Anders & Annika Granström	2003	60 Mathias Persson 26/3	2003
19 Fredrik Hedin	2003	61 Arne Andersson 27/3	2003
20 Åke Persson	2003 (fri)	62 Fam Lars Hjulström 27/3	2003
21 Fam Per Bengtsson 7/1	2003	63 Jörgen Glanshed & Ulrika Nilsson 27/3	2003
22 Ove Hedlund & Linda Carlenäs 8/1	2003	64 Åsa Franzen 27/3	2003
23 Kent Carlenäs 8/1	2003	65 James & Maggi Ghourgis 28/3	2003
24 Elin Isgren & Martin Ahlström 9/1	2003	66 Tim Wiberg 28/3	2003
25 Elsa Esselöv 28/1	2003	67 Malin Sandgren 31/3	2003
26 Ida Gawell 28/1	2003	68 Fam Jan Albinsson 31/3	2003
27 Hildur Forsberg 29/1	2003	69 Therese Martinsson 31/3	2003
28 Hugo Isgren 30/1	2003	70 Sofia Westerståhl 31/3	2003
29 Fam Sören Eriksson 30/1	2003	71 Jonatan Lindell & Anna Dahlberg 31/3	2003
30 Fam Peter Albinsson 30/1	2003	72 Filippa Mörner 31/3	2003
31 Anders & Henrik Österman 31/1	2003	73 Berit & Lollo Hanning 31/3	2003
32 Fam Pär Hedlund 31/1	2003	74 Carin Bergfeldt 31/3	2003
33 Johan Mellqvist 31/1	2003	75 Rickard Andersson 31/3	2003
34 Kristina & Per Bogren 31/1	2003	76 Hans-Erik Claesson 1/4	2003
35 Johan Hedin 3/2	2003	77 Ola Lagerström 1/4	2003
36 Christer & Ulla Hedin 3/2	2003	78 ? 1/4	2003
37 Annica Jansson 27/2	2003	79 Sofia Jämtin 1/4	2003
38 Curt & Gunnel Balck 28/2	2003	80 Erica Perneby 2/4	2003
39 Fam Gert Forsberg 28/2	2003	81 Anna Perneby 2/4	2003
40 Carina Persson&Micke Hallendal 3/3	2003	82 Clarence Linde 4/4	2003
41 Marcus Carlberg 3/3	2003	83 Jesper Karlsson 7/4	2003
42 Eva-Marie Ljungqvist 3/3	2003		

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



---

## Rapport från Ålandslägret

Återigen var det så dags för ett träningsläger på Åland. Det börjar närma sig tionde året i rad nu, och konceptet har nog på det stora hela varit samma hela tiden. Det som varierat mest är väl snömängden. Från första årets barmarksläger, till halvmeter djup skarsnö.

Just skarsnö på Åland måste vara bland det jobbigaste man kan springa på/i/genom; Du kan gå, men så fort du gör en antydning till löpsteg så sjunker du igenom. Eller sjunker och sjunker, man pressar sig genom snön, och så har man ingen kraft kvar när man sen träffar den underliggande marken.

Årets första lägerdag bjöd på riktig vårvärme, det var flera plusgrader och solen strålade när vi åkte av båten i hamnen på Eckerö. Vi bodde på samma "hotell" som förra året, Österängen, och allt var sig precis likt. Ja, det var väl rumsfördelningen som blev helt annorlunda, eftersom det var många nya, som inte varit med förut.

För seniorerna blev första passet en rejäl genomkörare med högt tempo. Själv sprang jag lite spontan teknik-ol med Micke H, som inte hunnit anpassa orienteringstekniken efter sin löpförmåga.

Efter träningen följde bastu och bad för de hugade, i inomhuspoolen var det max 10 grader. Fast varmvattnet på rummen räckte säkert i två minuter, lagom till att man var ordentligt intvålad. Sen blev det iskallt vatten.

Som vanligt gällde det att smälta maten snabbt för de som skulle iväg och spela inomhusfotboll i den nybyggda Eckeröhallen.

Även vi andra som inte spelade fotboll var tvungna att ha hög ämnesomsättning, men för oss var det för att kunna äta upp allt godis vi köpt på färjan. Allt till ackompanjemang av Melodifestivalen.

När fotbollspelarna kommit tillbaka och rätt låt vunnit (?) kunde alla gå och lägga sig för att vara utvilade inför morgondagens övningar...

...som för ungdomarna var teknikorientering, och för oss seniorer och oldboys en felmätt olbana. Den var betydligt längre än uppmätt av banläggaren, vilket säkert bara var bra, eftersom vi nog behöver all träning vi kan få. Men det var med tunga ben vi satte ut den sista kontrollen till gängbudkavlen på vägen tillbaka till hotellet.

En varm dusch, en snabb lunch, ett sista ombyte och en kort bilfärd senare var alla (så) redo (man kunde bli) för gängbudkavlen. Det var som vanligt med uppåtdand av sina sista krafter som det gick att springa kavlen. Hur det gick? Ingen aning! Resultatlistan är borta, och själv var jag ute och letade efter en sista kontroll när första laget gick i mål. Ja, det var nog fler lag som gick i mål före mitt. All heder åt de kärnkraftverk som tog in alla kontrollerna efter stafetten.

Ytterligare en snabb dusch och packning senare så var alla klara att åka till färjan. Som vanligt bjöds det på smorgasboard på båten, och som vanligt somnade man gott i bilen hem...

*Fredrik H*

---

## Rapport från träningslägret i Eskilstuna

Det kändes som om man var förflyttad till början av 90-talet. Johan M och Matte F på en Enskede-träning. När hände det senast? Jo, enligt Johan så hade inte han varit på en träning sen 1994, och för Matte måste man nog gå tillbaka till -92 eller -91, när Udden var på väg upp i innebandyns seriesystem och de var med på tisdagsträningarna från Kasby.

Hur som helst var det en blåsig och iskall dag, men väldigt bra och, förhoppningsvis, Tiomilalik terräng i utkanten av Eskilstuna. Alla som var med gjorde starka lopp, om än mer eller mindre självständigt. Men alla räknade nog

inte med de tre extra kilometerna till och från start/mål när de sprang långa banan...

De flesta bodde på ett gammalt elevhem på en lanbruksskola i Stenkvista, det var bara familjerna Hedlund och Albinsson som var inkvarterade annorstädes, nämligen hos familjen Mellqvist. Elevhemmet bjöd på spartanskt leverne, och Hotell Österängen på Åland framstod som rena lyxhotellet i jämförelse. Och det var märkliga gäster: Ett par av våra rumsgrannar spolade av någon anledning vatten i sitt handfat hela dagen. De slutade inte förrän långt in på kvällen.

Som tur var skulle vi ut och springa nattorientering på kvällen, så vi åkte till den välkända campingen i Vilsta för att äta middag och ladda upp inför dagens sista träningspass.

Självklart började banan uppför slalombacken, men vi slapp den värsta stigningen som tur var. Med gemensam start var det ett virrvarr av löpare de första fyra kontrollerna innan alla fann sina positioner i ledet. Eller jag menar sitt eget tempo...

Det kan nog inte vara många klubbar som har publikkontroll på en natträning, men vi hade det. Och det mitt ute i skogen också, så publiken kunde följa vissa löpares irrfärd till kontrollen. Att allt man säger hörs så väl just på natten?

Söndagens pass verkade vara uppskattat då det fanns ett "bo", med tre ben, på banan. Detta gjorde att alla samlades ihop och man hela tiden hade kontakt med andra löpare. Det blåste en kall vind, så det var skönt att komma i mål och in i värmen.

Efter dusch och en lätt lunch (eller var det en andra frukost?) var det dags att åka hem mot Stockholm. Patric skulle till Råsunda och vinna en resa till Rio de Janeiro, så vår bil åkte först av alla, men jag antar att alla kom hem lugnt och säkert, om än med ganska trötta kroppar.

*Fredrik H*

## Resultat

### Hallandspremiären 8 mars

#### H50 (21) 5500m

1 Håkan Winnberg	IK Trenne	41,08	
16 Gert Forsberg	IFK Enskede	61,48	67

#### D21 (22) 5500m

1 Susanne Håkansson	Halmstads OK	44,49	
Ulrika Forsberg	IFK Enskede	Felst	

#### U3 (6) 3000m

1 Christian Forsberg	IFK Enskede	40,26	90
----------------------	-------------	-------	----

### Lång-DM 16 mars

#### Öppen 8 (53) 5800m

1 Bengt Pettersson	Nyköpings OK	41,52	
5 Johan Mellqvist	IFK Enskede	46,00	71

#### ÖPPEN9 (11) 8700m

1 Robert Pedersen	IFK Hedemora	59,43	
2 Magnus Elwin	IFK Enskede	60,21	79
10 Mats Forslund	IFK Enskede	90,31	46

### Måsenstafetten 24 mars

#### Öppen 7 (42) 4180m

1 Ragnar Lindström	OK Linköping	34,04	
22 Lena Alsheden	IFK Enskede	55,25	41

### Kringelträffen 23 mars

#### H21L-2 (60) 10430m

1 Lars Palmqvist	Järfälla OK	68,46	
39 Magnus Elwin	IFK Enskede	100,17	69

#### H55 (46) 5300m

1 Roland Kusgård	Södertälje-Nykvarn	38,07	
13 Roland Persson	IFK Enskede	51,04	75

#### H21 (45) 7520m

1 Veli-Matti Rintala	MS Parma	48,13	
6 Ulf Persson	IFK Enskede	54,37	88
25 Fredrik Hedin	IFK Enskede	68,54	70
28 Patric de Boussard	IFK Enskede	71,07	68

#### D21 (25) 5380m

1 Heidi Tasanen	Liedon Parma	44,29	
2 Carina Persson	IFK Enskede	45,38	97
8 Nina de Boussard	IFK Enskede	48,17	92
18 Åsa Franzen	IFK Enskede	53,06	84

### Natträvarnas Natt 28 mars

#### H45 (65) 5130m

1 Stefan Carlsson	Alfta-Ösa OK	50,24	
37 Gunnar Åsell	IFK Enskede	97,35	52

#### H21 (82) 6310m

1 Mikael Sundqvist	Tullinge SK	54,27	
16 Peter Albinsson	IFK Enskede	69,04	79
20 Patric de Boussard	IFK Enskede	69,59	78
34 Pär Hedlund	IFK Enskede	79,24	69
53 Jonatan Lindell	IFK Enskede	110,56	49

## Kilometertidscupen 2003

Namn	Tid 2002	Kval 1, Södertälje 23/3		
		Tid	Banl	KM-tid
Ulf Persson	7,89	54,37	7,52	7,26
Carina Persson	10,00*	45,38	5,38	8,48
Nina Andersson	11,50	48,17	5,38	8,97
Fredrik Hedin	9,59	68,54	7,52	9,16
Patric de Bousard	8,48	71,07	7,52	9,46
Magnus Elwin	8,45	100,17	10,43	9,61
Roland Persson	10,69	51,04	5,3	9,64
Åsa Franzen	10,00*	53,06	5,38	9,87
Pär Hedlund	7,83			
Christopher Lindqvist	8,03			
Anders Svärd	9,27			
Mats Eriksson	10,14			
Per Lindskog	11,06			
Bo Hedlund	11,16			
Gunnar Åsell	11,47			
Göran Glanshed	12,13			
Mats Larsson	12,14			
Christer Hedin	12,43			
Jan Svärd	13,30			
Gert Forsberg	13,52			
Henrik Österman	14,29			
Anders Österman	16,83			
Christian Forsberg	19,56			
Marcus Carlberg	25,62			
Anna Svärd	11,01			
Lena Alsheden	11,93			
Karin Lindskog	12,12			
Gunilla Glanshed	14,06			
Therese Martinsson	14,19			
Marianne Persson	14,39			
Sara Thomsen	14,59			
Josefin Andersson	15,28			
Anna Perneby	16,16			
Malin Sandgren	17,22			
Ulla Eriksson	17,76			
Gunnel Balck	20,06			

\*=Subjektiv

Övriga kvältävlingar: Gustavsberg 12/4, Söders 19/4, Dag-KM 18/4

Alla löpare som har ett resultat på någon av kvältävlingarna är vidare till åttondelsfinal. Efter åttondelsfinalen går de 16 bästa vidare till kvartsfinal i A-gruppen. Övriga placeras i B-gruppen.

Åttondelsfinal, kvartsfinal, semifinal och final kommer att genomföras på hösttävlingar.

## Mästartröjan 2003

Herrar										
Plac	Namn	1	2	3	4	5	6	7	8	Totalt
1	Magnus Elwin	79	69							148
2	Patric de Boussard	78	68							146
3	Johan Mellqvist	71	61							132
4	Christian Forsberg	90								90
5	Ulf Persson	88								88
6	Peter Albinsson	79								79
7	Roland Persson	75								75
8	Fredrik Hedin	70								70
9	Pär Hedlund	69								69
10	Gert Forsberg	67								67
11	Gunnar Åsell	52								52
12	Jonatan Lindell	49								49
13	Mats Forslund	46								46

Damer										
Plac	Namn	1	2	3	4	5	6	7	8	Totalt
1	Carina Persson	97								97
2	Nina de Boussard	92								92
3	Åsa Franzen	84								84
4	Lena Alsheden	41								41

## Tävlingskalender våren och sommaren 2003

Arrangör	Tävlingsdag	Tävlingstyp/Plats	Senaste anmälan
FEMDAGARS	SÖND 20-FRED 25/7	FLERDAGARS	
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	1 vecka före
KM SALA	LÖRD 17- SÖND 18/5	KORT/KLASSISK	27 april
JUKOLA	Lörd-Sönd 15-16 juni	Kavle	28 februari

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

## Träningsprogram för maj

### INFORMATION

Kolla med telefonsvararen och på hemsidan för senaste nytt.

**Telefonsvararen 39 43 69**

1	Tor			
2	Fre			
3	Lör			
4	Sön		Ravinen	
5	Mån			
6	Tis			
7	Ons	16-18	Ericsson Årstaskogen	Sprint-DM
8	Tor	18.00	Kärrtorp	OL/Löpning
9	Fre			
10	Lör		Roslagen	
11	Sön		Roslagen	
12	Mån			
13	Tis			
14	Ons	16-18	Telia Gamla Stan	Stockholm City Cup
15	Tor	18.00	Kärrtorp	OL/Löpning
16	Fre			
17	Lör		Sala	Kort-KM
18	Sön		Sala	Dag-KM
19	Mån			
20	Tis		Ungdomsserien	
21	Ons	16-18	Telia Kronobergsparken	Stockholm City Cup
22	Tor	18.00	Ungdomsserien Kärrtorp	OL/Löpning
23	Fre			
24	Lör			
25	Sön		Lång-KM	
26	Mån			
27	Tis	16-19	Harbrostugan	Sommarserien
28	Ons			
29	Tor		Alfta-Ösa	Klassisk
30	Fre		Alfta-Ösa	Kort
31	Lör		Alfta-Ösa	Klassisk

## Träningsprogram för juni

### INFORMATION

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

**Telefonsvararen 39 43 69**

1	Sön			
2	Mån			
3	Tis	16-19	Ågesta	Sommarserien
4	Ons	16-18	Telia Vitabergsparken	Stockholm City Cup
5	Tor	18.00	Kärrtorp	OL/Löpning
6	Fre			
7	Lör			
8	Sön		Ev klubbmatch mot Vallentuna	
9	Mån			
10	Tis	16-19	Lida	Sommarserien
11	Ons	16-18	Telia Skeppsholmen	Stockholm City Cup
12	Tor			
13	Fre			
14	Lör		Jukola	
15	Sön		Jukola	
16	Mån			
17	Tis	16-19	Rudan	Sommarserien
18	Ons	16-18	Telia	
19	Tor			
20	Fre			
21	Lör			
22	Sön			
23	Mån		IFK Enskede	Femdagars på hemmaplan
24	Tis	14-19	Visättra IP	Femdagars på hemmaplan
25	Ons	16-18	Flaten	Femdagars på hemmaplan
26	Tor	18.00	Ågesta OK	Femdagars på hemmaplan
27	Fre		Skogsluffarna	Femdagars på hemmaplan
28	Lör			
29	Sön			
30	Mån			