

EKOT

Nummer 3

Juni 2003

Årgång 66



Innehåll

Information om Femdagars

UK-sidan

Ungdomssidan

Rapporter från bl a:

- Tiomila
- Hälsinge-resan
- Vårens klubbmästerskap

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

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
Tiomila Gert Forsberg 742 16 26
Valberedning Fredrik Hedin 658 59 54

Inledningsord

Ett nytt nummer av Ekot, och självklart stor fokus på vårens höjdpunkt, 10Mila. Vi har även med rapporter från de tre klubbmästerskap som genomförts, och tävlingsresan till Hälsingland.

I kilometertidscupen drar det ihop sig till "slutspel", efter vårens kvaltävlingar. Och vilka kommer att stå som slutsegrare i Mästartröjan? I halvtid är det syskonen Persson som leder, men det är många som aspirerar på den titeln. De flesta resultat från vårens tävlingar finns också med, om ni inte hittar någon tävling som ni deltagit i, skicka då resultatet till Uffe eller någon i redaktionen så kommer det med i framtida nummer av Ekot.

Att se fram emot efter sommaren är Natti Natti (med Patric och Uffe som tävlingsledare och banläggare), men först är det en hel del som

händer i sommar: sommarserien, femdagars på hemmaplan, Trekvällars, Femdagars och alla andra sommartävlingar som arrangeras runt om i Sverige. I skrivande stund är det inte långt kvar tills båten till Jukola avgår, och i år har vi två damlag och ett herrlag med. När hände det senast?

På hemsidan är aktiviteten hög som vanligt. Före och efter 10Mila var det en livlig debatt om laguttagningar som vi tyvärr inte tar upp i detta nummer, men i ett höstnummer kommer den att redovisas. Med det vill vi alltså säga: gå in på hemsidan och skriv din åsikt!

Trevlig sommar och lycka till på sommarens tävlingar önskar

Redaktionen

Ordförandes rader

Så är vårsäsongen 2003 avklarad. Det finns mycket positivt att säga om året hittills. Det mest glädjande är nog ändå den skjuts vi upplever att ungdomsverksamheten har fått. Vi kommer att minnas starten av nybörjarkursen som mycket lyckad - god uppslutning i solsken och gnistrande nysnö. Det är svårt att tänka sig in i i skrivande stund då termometern under dagen pekat på 28 grader varmt.

Jag vill fortsättningsvis passa på att vända mig till er föräldrar till ungdomarna i IFK Enskede. Vi vill att ni ska veta att ni är värdefulla. Orientering kan vara en svår sport att behärska såväl för deltagare som för ledare. Det gäller att till var och en ge lagom stora utmaningar för att varken tråka ut eller

skrämna bort. Detta kräver helst individanpassade träningar - att det finns ledare att tillgå. Häri ligger nyckeln till att bli stimulerad och därmed bli fast i orienteringssporten. För när man väl är fast är man det för livet. Det sociala klimatet, den tillåtande kamratskapen, naturupplevelserna, problemlösningarna och tävlingsmomentet. Listan kan göras lång men jag tror att ni inbitna håller med när jag hävdar att orientering är ett sätt att leva tillsammans. Det är kul, nyttigt och aldrig för sent att prova på. Få sporter har så många vuxna nybörjare. Några av dem kallar sig nyfrälsta!

Pelle F

EKOT NUMMER 4 2003...

...utkommer i mitten av augusti och har därför manusstopp 10 augusti.

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

Inbjudningar till kommande aktiviteter

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 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	H21 Motion	Ahlström	Martin
H60 Kort	Isgren	Hugo	D21	Isgren	Elin
D21	Persson	Carina	H13	Karlsson	Jesper
D55	Persson	Marianne	D21	Rundström	Katarina
H55	Persson	Roland			

BINGOLOTTO - Idrottens bästa vän

Tack alla som hjälpt till att sälja/köpa lotter under våren 2003. Vi har fram till och med vecka 19 tjänat 26.297 kronor och då återstår 4 veckor, då vi sålde extra många lotter 110 st mot 75 i vanliga fall.

Ett speciellt tack till alla er som i maj blev mer eller mindre påtvingade att köpa ett kuvert "Föreningen i mitt hjärta" innehållande 4 lotter. Jag tog ut 25 extra och blev av med 19 st till följande klubbmedlemmar: Jan Albinsson,

Peter Albinsson, Martin Ahlström, Patric de Bousard, , Gert Forsberg, Hildur Forsberg, Göran Glanshed, Jörgen Glanshed, Mikael Hallendal, Pär Hedlund, Ove Hedlund, Christer Hedin, Fredrik Hedin, Annica Jansson., Åke Persson, Katarina Rundström, Malin Sandgren, Jan Svärd och Mats Säter.

Dessutom alla ni som varje vecka under hela året stöder föreningen genom att köpa/sälja lotter:

Stig Forslund	8	Fam Balck	2
Ulla Eriksson	6	Gunnar Persson	2
Roland Persson	5	Bosse Hedlund	1
Gösta Johansson	4	Hugo Isgren	1
Sara Thomsen	3	Marcus Carlberg	1
Fam Svärd	2	Fam Österman	1
Anna Perneby	2		Summa 38

Antalet vinster har ökat men vi väntar fortfarande på en riktig högvinst. Under våren har vi fått 4 lite bättre vinster: v 4 5000 kr resor, v 9 1000 kr Stadium och 1000 kr på ICA och v 22 1000 kr på ICA.

Bingolotto har under våren varit ute och träffat många föreningar och fått många bra synpunkter på hur Bingolotto bör förändras. Till hösten lovar man ett program och en lott

som motsvarar alla förväntningar. Det ska bli spännande ... eller hur?

Visst kan väl även du hjälpa oss att få in en extra slant till verksamheten? Det är tack vare Bingolotto vi kan sätta lite guldkant på tillvaron och få åka på läger och resor till en låg kostnad.

Mona Forslund

Notiser

VI GRATULERAR!

19 juli 40 år Agneta Lindblom
31 juli 80 år Gösta Åqvist
18 augusti 75 år Lars Schyberger
21 augusti 30 år Johan Hedin
21 augusti 30 år Fredrik Hedin

FLYTTNYTT

Malin Lindskog, med sambon Martin A och sonen Albin har flyttat. Deras nya adress är:

Buddes gränd 6
131 61 Nacka
Telefon: 642 42 75

Ungdomssidan

NYBÖRJARKURSEN

I vår har vi haft en nybörjarkurs för killar och tjejer födda 93-94.

Vi delade ut inbjudningslappar i Enskede skola och i Tallkrogens skola. Tallkrogens skolas

2:or och 3:or fick även en idrottslektion i IFK Enskedes regi. Mona, Kricke och Karin hade hand om en "orienteringslabyrint" med sportidentsystemet. Detta var mycket uppskattat (se berättelse i föregående nummer).

Första tillfället, den 10:e april, föll snön igen och vi tänkte att vi skulle vara glada om det kom 1 nybörjare. Det kom 17 st (!!) varav 2 st har tränat med oss under hela vintern.

Antalet höll i sig (17, 13, 19, 20, 16) under de fem tillfällen som erbjöds. Någon ny har kommit till varje gång, och några har fallit bort, men om man räknar ihop alla som tränat vid något tillfälle under vintern och våren blir det 28 st födda mellan 92-95.

Under kursens gång har vi lekt, tränat namn, tränat karttecken och sprungit olika orienteringsbanor. Tack vare Monas kontakter

har barnen fått en datautskrivna karta med banan på. Sista gången hade vi lånat sportidentsystemet igen och de sprang en bana parvis.

Några av nybörjarna var med på U-serien den 26 maj.

Nybörjarkursen kostade 150 kr för 4 gånger (det blev 5 gånger) plus ett medlemskap i IFK Enskede under 1 år.

HÄR ÄR NYBÖRJARGÄNGET (alla som tränat vid något tillfälle): Erica P, Sofia J, Sofia F, Stella, Beatrice, Erica S-A, Evelina, Natalie, Kaj, Josefin, Anna, Carolina, Hanna, Emil, Madeleine, Cornelia, Linnea, Embla, Eskil, Ronja, Frida O, Frida W, Maja, Stephanie, Sebastian, Tim, Maggie och James.

Till hösten räknar vi med att flertalet av de nya fortsätter. Vi kommer att ordna en informationskväll för föräldrarna där vi berättar om klubben, om orientering och där de kan ställa frågor.

Väl mött i höst!

Josse, Mona, Anna P och våra medhjälpare.
TACK!

UNGDOMSSERIEN – VÅREN 2003

PLATT FALL FÖRE START...

Den 13 maj arrangerade Skarpnäck första deltävlingen vid Flatenbadet. Vi hade anmält 18 ungdomar, men av olika anledningar blev det 14 som startade.

Redan före start (under uppvärmning?) snubblade Eskil på grusgången och skrubbade knä och armbåge. Mona fick agera sjukvårdare. Självt fick jag förmånen att skugga Erika, som trots lite håll mitt på banan sprang på bra. Största problemet var nog att hitta

D16 (5 startande)

1. Sara Eskilsson	Haninge	21.45
2. Anna Svärd	Enskede	23.39

U1 (8 startande)

1. Ville Edlund	Skarpnäck	16.25
3. Embla Hjulström	Enskede	19.06
5. Erika Perneby	Enskede	21.49
8. Eskil Hjulström	Enskede	39.23

U2 (8 startande)

1. Filippa Mörner	Enskede	30.39
3. Erik Westerberg	Enskede	34.07

H14 (13 startande)

1. Christoffer Eskilsson	Haninge	28.18
6. Henrik Österman	Enskede	35.40
8. Anders Svärd	Enskede	37.48

U3 (6 startande)

1. Annika Jansson	Enskede	26.44
2. Jesper Karlsson	Enskede	28.25
3. Malin Sandgren	Enskede	28.27
4. Marcus Carlberg	Enskede	30.00
6. Christian Forsberg	Enskede	34.23

U4 (1 startande)

1. Sara Thomsen	Enskede	35.01
------------------------	----------------	--------------

EN GULDSKO FASTNADE I LERAN...

Andra deltävlingen arrangerades av Skogsluffarna (som tog hjälp av Söders OL) den 26 maj vid Barnsjön i Tryresö. Vi var hela 24 stycken anmälda, då vi även fått med ett antal av vårens nybörjare. Det var att låna ihop ett antal sportident-pinnar och fixa ett antal skuggor dagarna före tävlingen. Vid avresan från Enskede hade vi ytterligare två deltagare, så det fick bli två par.

Vid tävlingscentrum var det en viss röra innan pinnar och skuggor var fördelade, men allakom iväg på sina starttider. Urban (Linneas och Cornelias pappa) räddade oss vid starten och skuggade Josephine. Alla nybörjare löste banan med glatt humör och jag hoppas att det gav mersmak. Jag skuggade en av tvillingarna Hermansson – Linnea. Hon visade det sig både kunna springa, passa kartan och ha koll på kodsiffror. Imponerande efter bara 3-4 träningar. Det mest dramatiska var när hon skulle hoppa över en bäck. Jag låg bakom och tänkte "hon följer nog bäcken lite till höger och

utnyttjar bron som finns där". Men nej, Linnea tar oförskräckt ett jätteskutt över. Vid nästa steg saknas dock högerdojan. Jag är där och drar upp den tidigare så guldglänsande gypadojan ur dyn. Linnea lika kavat ner med foten och full fart framåt...

Många gjorde bra insatser: Anna vann D16 och sken som solen, Sara var dock snabbast till ettan.

Hans Filip gjorde tävlingsdebut och blev tvåa (Janne S hade nog fullt upp med att hänga med), Ronja som inte varit med i nybörjarkursen, men ändå tog sig runt och så Erik som gjorde sitt bästa lopp hittills och vann U2. Jesper vann U3, men Sofia ledde vid 6:e kontrollen och Christian var snabbast i spurten.

En positiv stämning som vanligt i Enskedegänget. Ett litet minus för tävlingscentrum, som var vackert men lite trångt och solfattigt – klubbarna spreds ut lite.

D16(6 startande)

1. Anna Svärd	Enskede	43.53
Sara Thomsen	Enskede	Utgått

U1(20 startande)

1. Oskar Greilert	Haninge	14.32
2. Hans Filip Elo	Enskede	14.47
6. Linnea Hermansson	Enskede	19.09
7. Cornelia Hermansson	Enskede	19.30
8. Hanna Hamrell	Enskede	20.12
11. Ronja Bergman	Enskede	21.13
14. Josephine Phil	Enskede	22.51
16. Frida Waland	Enskede	25.05
18. Nathalie Dahlin	Enskede	26.33
Madelene Ahlberg		
19. Stella Ekström	Enskede	26.33
Sofia Fahlström		
20. Eskil Hjulström	Enskede	29.39

H14(13 startande)

1. Kent Ohlsson	Haninge	35.57
6. Anders Svärd	Enskede	49.17
7. Henrik Österman	Enskede	52.52

U2(5 startande)

1. Erik Westerberg	Enskede	18.34
---------------------------	----------------	--------------

U3(7 startande)

1. Jesper Karlsson	Enskede	29.04
2. Malin Sandgren	Enskede	30.32
3. Christian Forsberg	Enskede	32.53
6. Sofia Westerståhl	Enskede	34.32
Annika Jansson	Enskede	Utgått

Efter vårens två deltävlingar ser det bra ut i klubbtävlingen – den 13 maj fick vi 462 poäng och för den 26 maj har jag inga poäng ännu,

men vi ökar! Forsätter alla till hösten tror jag vi kan få den bästa placeringen på länge...

hälsar Pelle B

VÅRAVSLUTNING FÖR DE ÄLDRE UNGDOMARNA DEN FEMTE JUNI

Den femte juni hade vi våravslutning för de äldre ungdomarna med "Hjorthagen Classic" och efterföljande middag. Kvällen började med ombyte vid Idrottshögskolan och därefter en kort promenad till starten. Det erbjöds två banor på den "fantastiska" kartan i Lill Jansskogen, en kort på ett par kilometer och en något längre. På den längre banan segrade Anna S, endast fem sekunder före Anders Ö. På den kortare var Leo snabbast, ca femtio sekunder före Sofia W.

Efter träningstävlingen bar det iväg till innergården på Artemisgatan 30 där kockarna Josse, Anna P och Erika P bjöd på sallad, bröd och dricka. När kylan efter en stund gjorde sig

HJORTHAGEN CLASSIC

Långa banan

Anna S	23.15
Anders Ö	23.20
Henrik Ö	25.00
Christian F	41.50
Sara T	utgått

Korta banan

Leo L	22.50
Sofia W	23.40
Rebecca A	Alla kontroller (utom en)

påmind, flyttade hela gänget in i tvåan på Artemisgatan 30. Väl inne väntade efterrätten i form av glasspinnar. Vid tiotiden begav sig ungdomsgänget återigen tillbaka till sydligare nejder efter en kväll med orientering och glatt umgänge.

Här är alla som var med på avslutningen:

Anna S, Anders Ö, Henrik Ö, Christian F, Sara T, Leo L, Sofia W, Rebecca A, Jesper K, Marcus C, Anders S, Erika P, Anna P, Pelle B, Mona, Kricke och Josse

Josefin

UNGDOMSKOMMITTÉN SÖKER UNGDOMSLEDARE

Inför höstens verksamhet söker ungdomskommittén fler ledare som kan hjälpa till med ungdomsverksamheten. För tillfället har vi tre grupper med barn och ungdomar i åldrarna 8 - 17 år. De yngsta klubbmedlemmarna tillhör den gröna gruppen och tränas av Anna P, Josse och Mona. De äldre ungdomarna i Gul och Lila grupp tränas av Kricke och Pelle B.

Inför hösten behöver vi förstärka med åtminstone en ledare i varje grupp. Som ledare i den gröna gruppen kommer du tillsammans med övriga ungdomsledare att ansvara för de yngsta barnens träning. Vid fem tillfällen under hösten, med start den 21/8 kommer gruppen att träna på, kartans färger, karttecken och ledstänger. Som ledare i den gröna gruppen får du tillfälle att dela med dig av dina orienteringskunskaper till en ny generation Enskedekamrater.

Som ledare i den Gula och Lila gruppen kommer du att vara delaktig i utvecklingen av de äldre ungdomarnas orienteringsförmåga. Grupperna kommer att träna på, orientering i tuffare terräng, att välja vägval och tekniker för kontrolltagning. Som ledare i den här gruppen kommer du att få träna ett gäng ungdomar som varit med i klubben under

några år. Alla med en drivkraft att utvecklas som orienterare.

Som ledare i någon av grupperna kommer du praktiskt att hjälpa till med banläggning, uthängning, träningsplanering, tävlingsplanering, teorinack och skuggning. Känner du att det här skulle vara något för dig, kontakta då någon i ungdomskommittén.

Tveka inte - ungdomarna behöver dig.

Grön grupp: Ledare Anna P, Josse och Mona Erika P, Sofia J, Sofia F, Stella, Beatrice, Erika S-A, Evelina, Nathalie, Kaj, Josefin, Anna, Carolina, Hanna, Emil, Madeleine, Cornelia, Linnea, Embla, Eskil, Frida, Ronja, Maja, Stephanie och Sebastian.

Gul och Lila grupp: Ledare Kricke och Pelle B Erik, Rebecca, Filippa, Markus, Jesper, Henrik, Christian, Anders S, Annica, Kristina, Leo, Malin, Sofia W, Anna, Sara och Anders Ö.

Ungdomskommittén:

Josefin Andersson 604 92 26
Mona Forslund 712 24 15
Anna Perneby 649 21 30
Pelle Bengtsson 649 86 14
Christopher Lindqvist 604 92 26

Ungdomskommittén

UK-sidan

I detta nummer av EKOT kommer UK-sidan att innehålla lite blandad kompott. Först blir det en tillbakablick på den gångna säsongen och

sedan en diskussion om uttagning samt en avslutning med de kavlar som är aktuella inom den närmaste tiden.

VÅRSÄSONGEN 2003

Vårsäsongen har bjudit på lite blandade resultat, men vi har ändå deltagit i de stora kavlarna som vi planerat. De som ingår i Sverigeligan är presenterade i tabellen nedan.

Totalt räknas 5 tävlingar efter årets slut. Maxpoäng i kategori A, B och C är 500, 400 och 300.

Budkavlar för herrlag:

Kavel	Placering	Sverigeligan poäng	Sverigeligan Nivå	Kommentar
Måsenstafetten	74	160	B	Inte bästa laget, men vi kan bättre.
Rånässtafetten	51	202	B	Bra resultat i tuff konkurrens.
Stigtomtakaveln	UTG	0	B	Tyvärr fick vi inte ihop fullt lag då tre löpare blev sjuka sista veckan.
Tiomila	182	224	A	Godkänt resultat med många bra lopp, men några löpare var missnöjda efteråt. Nästa år klarar vi placering 150.

Vid summeringen av resultaten för Sverigeligan ligger vi på plats 110 efter våren trots noll poäng på Stigtomta. Vi ligger före i stort sett alla lag som vi brukar kämpa mot, t.ex. Älvsjö-Örby, Skarpnäck, Södertörn, Haninge och Vallentuna.

Budkavlar för damlag:

Kavel	Placering	Sverigeligan poäng	Sverigeligan Nivå	Kommentar
Måsenstafetten	50	206	B	Bra resultat, men en inlånad löpare från Sävedalen
Rånässtafetten	56	192	B	Mycket bra resultat av lag 2 som slog IFK Enskede lag 1
Stigtomtakaveln	81	147	B	Ej bästa laget, men vi kan bättre.
Tiomila	276	143	A	Misslyckad tävling för lag 1

Vid summeringen av resultaten för Sverigeligan ligger vi på plats 80 efter våren trots ett dåligt resultat på Tiomila. Även här ligger vi före de lag som vi brukar kämpa mot, t.ex. Skarpnäck, Södertörn, Haninge och Vallentuna.

LAGUTTAGNINGSDISKUSION

Både före och efter Tiomila uppstod det i år en diskussion kring uttagningarna för första och andralagen till stora kavlar. Tidigare år har det inte funnits lika mycket löpare att tillgå inför Tiomila och det stora problemet har då varit att få ihop fullt lag.

I år har det dock varit extra svårt med uttagningen eftersom många ville springa. Flera av löparna i IFK Enskede är ganska jämbördiga och det är inte lätt att välja ut laget på ett rättvist sätt då vi inte har haft några speciella regler för laguttagningen.

Till årets Tiomila gjordes laguttagningen mer på känsla än resultat eftersom det inte gick att jämföra resultat från olika tävlingar. När vi nu har ganska många löpare som är intresserade av de stora kavlarna kan det vara dags att sätta upp lite riktlinjer för hur laguttagningen ska gå till så att alla vet vad som krävs för att komma med i olika lag. Hur dessa riktlinjer ska se ut är inte helt klart, men på hemsidan kom det upp stort antal inlägg om detta.

En sammanfattning av detta kommer att presenteras i Ekot i höst.

KOMMANDE KAVLAR

I skrivande stund är Jukola väldigt nära (14-15juni), men det är några kavlar direkt efter sommaren som jag tänkte nämna här.

H43-kaveln 2-3 augusti i Mjölby

Vi har anmält ett lag i herrklassen och banlängderna är följande:

Herrkavlen

Sträcka	Typ	Banlängd (km)	Gaffling	Kartskala
1	natt	5.5	Ja	1:10000
2	natt	5.5	Ja	1:10000
3	natt	5.5	Ja	1:10000
4	Natt/gryning	9.0	Nej	1:10000
5	Gryning/dag	4.5	Ja	1:10000
6	dag	4.5	Ja	1:10000
7	dag	7.0	Ja	1:10000
8	dag	7.0	Ja	1:10000
9	dag	4.5	Ja	1:10000
10	dag	9.0	Ja	1:10000

Löpare som anmält intresse: Per F, Peter, Rolle, Torbjörn Bergman, Bosse, Jan A

Tullingeruset 20 augusti

Fartfylld tävling där vi brukar ha med ett antal lag både på herr och damsidan.

UK Uffe & Carina

Meddelanden 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:-
Tävlingslicens 250:- (för aktiva över 21 år)

Många gamla skulder är nu reglerade. Men fortfarande återstår en del "slarvers" med en eller annan skuld. Sen så har några slarvers ännu ej betalt Grönklitt, Ålands- och Eskilstunaläget. 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.

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

För Jukolaresenärerna vill jag också meddela att styrelsen beslutade om att höja biljettpriset till 500:- Årets resa var nämligen avsevärt dyrare än förra året. Jag vet hur det är när inbetalningskortet delas ut på terminalen. Det knögglas ner i väskan och sen är det smörgåsbord och sen....

Vänliga hälsningar

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

Medlemsligan 2003

Inbetalningar tom 2003-06-10 är med. Personer med fetstil är nya flerårsinbetalningar.

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	58 Patric & Nina de Boussard 18/3	2003
2 Stig Forslund	2013	59 Gunnar Åsell 20/3	2003
3 Gunnar Persson	2013	60 Mats Säter 21/3	2003
4 Lars Westerdahl	2011	61 Kersti Holmberg 21/3	2003
5 Mattias Balck	2009	62 Göte & Lillian Åberg 21/3	2003
6 Patric de Boussard	2007	63 Elsa Esselöv 25/3	2003
7 Fredrik Siökvist	2006	64 Roger Nitsche 26/3	2003
8 Rolf Rosen	2006	65 Mathias Persson 26/3	2003
9 Roger Helmersson	2005	66 Arne Andersson 27/3	2003
10 Tom Brolin	2005	67 Fam Lars Hiulström 27/3	2003
11 Göran & Gunilla Glanshed	2005	68 Jörgen Glanshed & Ulrika Nilsson 27/3	2003
12 Berit Harrysson	2004	69 Åsa Franzen 27/3	2003
13 Bo Hedlund	2004	70 James & Maqqi Ghourqis 28/3	2003
14 Stefan Sallstedt (revisor)	2004	71 Tim Wiberq 28/3	2003
15 Ingrid & Bertil Sandman	2004	72 Malin Sandgren 31/3	2003
16 Birger Söderlund	2004	73 Fam Jan Albinsson 31/3	2003
17 Gösta Johansson	2004	74 Therese Martinsson 31/3	2003
18 Marianne Nilsson	2004	75 Sofia Westerståhl 31/3	2003
19 Åke Eriksson	2004	76 Jonatan Lindell & Anna Dahlberg 31/3	2003
20 Sture Hedeqard	2003	77 Filippa Mörner 31/3	2003
21 Evert Enqström	2003	78 Berit & Lollo Hanning 31/3	2003
22 Niklas Eklund	2003	79 Carin Berafeldt 31/3	2003
23 Anders & Annika Granström	2003	80 Rickard Andersson 31/3	2003
24 Fredrik Hedin	2003	81 Hans-Erik Claesson 1/4	2003
25 Åke Persson	2003 (fri)	82 Ola Lagerström 1/4	2003
26 Fam Per Benqtsson 7/1	2003	83 ? 1/4	2003
27 Ove Hedlund & Linda Carlenäs 8/1	2003	84 Sofia Jämtin 1/4	2003
28 Kent Carlenäs 8/1	2003	85 Erica Perneby 2/4	2003
29 Elin Isgren & Martin Ahlström 9/1	2003	86 Anna Perneby 2/4	2003
30 Elsa Esselöv 28/1	2003	87 Clarence Linde 4/4	2003
31 Ida Gawell 28/1	2003	88 Jesper Karlsson 7/4	2003
32 Hildur Forsberg 29/1	2003	89 Fam Magnus Elwin 24/4	2003
33 Huqo Isgren 30/1	2003	90 Rebecca Almeren 24/4	2003
34 Fam Sören Eriksson 30/1	2003	91 Carolina Ridbom 24/4	2003
35 Fam Peter Albinsson 30/1	2003	92 Cornelia Hermansson 24/4	2003
36 Anders & Henrik Österman 31/1	2003	93 Erica Solberg-Andersson 24/4	2003
37 Fam Pär Hedlund 31/1	2003	94 Evelina Sundin 24/4	2003
38 Johan Mellqvist 31/1	2003	95 Hanna Hamrell 24/4	2003
39 Kristina & Per Boqren 31/1	2003	96 Josefin Phil 24/4	2003
40 Johan Hedin 3/2	2003	97 Kai Tallunq 24/4	2003
41 Christer & Ulla Hedin 3/2	2003	98 Linnea Hermansson 24/4	2003
42 Annica Jansson 27/2	2003	99 Madeleine Ahlberg 24/4	2003
43 Curt & Gunnel Balck 28/2	2003	100 Nathalie Dahlin 24/4	2003
44 Fam Gert Forsberg 28/2	2003	101 Catharina Psilander 29/4	2003
45 Carina Persson&Micke Hallendal 3/3	2003	102 Carin Kihlström 29/4	2003
46 Marcus Carlberg 3/3	2003	103 Tomas Albinsson 29/4	2003
47 Eva-Marie Ljunqvist 3/3	2003	104 Christopher Lindavist 6/5	2003
48 Familien Svärd 3/3	2003	105 Josefin Andersson 6/5	2003
49 Ulf Persson 4/3	2003	106 Mats Forslund 16/5	2003
50 Fam Thomsen 5/3	2003	107 ? 16/5	2003
51 Per Forsberg&Katarina Rundström 5/3	2003	108 Emil Karlsson 20/5	2003
52 Fam Lindqvist-Svedina 7/3	2003	109 Anna Reaner 20/5	2003
53 Pelle Lindskoq 11/3	2003	110 Beatrice Silander 20/5	2003
54 Marianne & Rolle Persson 12/3	2003	111 Fam Torbjörn Beraman 27/5	2003
55 Erik Westerberg 14/3	2003	112 Sofia Fahlström 28/5	2003
56 Uno & Ulla Enqman 14/3	2003	113 Stella Ekström 28/5	2003
57 Jerker Eriksson 17/3	2003	114 Bertil Rydgren 3/6	2003
		115 Frida Walan 10/6	2003

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

Rapport från 10Mila, 26-27 april vid Lockmora, Kungsör

BAKOM KULISSERNA, ELLER ATT ARBETA I 10MILAS TÄVLINGSLEDNING

Inför planeringen av 10MILA 2003 (hösten 2001) blev jag tillfrågad om att arbeta i tävlingsledningen som ansvarig för tävlingens administrativa block. Jag var lite dåligt informerad om vad det egentligen innebar och då framförallt omfattningen, men ok. Per Lindskog hade accepterat att vara tävlingsledare och han plockade ihop tävlingsledningen. Per blev sedan under arbetets gång ersatt av biträdande tävlingsledaren Ola Svensson som inom orienteringen bl.a. är ordförande i Söders OL och var tävlingsledare när 10MILA gick i Rudan för några år sedan. Per flyttade till Gotland och ett nytt arbete som omöjliggjorde att vara kvar som tävlingsledare men han var kvar som resurs till Ola.

En ny tävlingsorganisationen provades med indelning i 5 block som innehöll en mängd olika funktioner. Förutom administration fanns TC, Arena (banläggning), Info/Press och PR/Sponsorblocket.

I mitt block fanns anmälnings-, data-, start/växling/mål- och ekonomifunktionerna. Som blockansvarig deltar eller tar man initiativ till möten i de olika arbetsgrupperna så att allt fortgår enligt uppställd tidplan och dessutom ser till att kvaliteten säkerställs. Arbetet i grupperna avrapporteras vid tävlingsledningens möten. Det var speciellt 2 arbetsavsnitt som i det förberedande arbetet var speciellt intressant och mycket lärorikt men tidskrävande. För det första arbetet inom datafunktionen med ett nytt stämplingssystem med en mängd andra funktioner bl.a. systemets speakersupport, online-kontroller, ombyggda displayenheter som räknar löpare och information till bildskärmproduktionen. Förutom möten var det testtävlingar och utbildning av funktionärer inom gruppen. Det andra var att ta fram ett Tävlings- och Informations PM vilket kan ta hur mycket tid som helst då det alltid finns många synpunkter att ta hänsyn till och att dessutom uppfylla alla krav som beskrivs i tävlingsreglerna.

Tiden från februari fram till tävling arbetar man nästan alla dagar någon timme eller timmar med framförallt att ordna små saker genom personkontakter, lösa alla

frågeställningar som kommer på e-post. Allt mellan himmel och jord, exempelvis att förklara för klubbar att det inte ens är tillåtet att organiserat besöka TC för mental träning eller att undersöka statusen för anmälda nationella lag då 10MILA är en tävling för klubblag.

Dagarna innan tävling spenderas på tävlingsplatsen med förberedelsearbete och ett kontrollarbete inriktat på att alla funktioner är förberedda på tänkt sätt. Ett särskilt problem är att vissa funktionärsklubbar överskattar sin förmåga att förse arrangemanget med funktionärer under tävlingsdygnet i den omfattning som var tänkt.

Tävlingsdygnet avlöpte i stort sett som planerat men med några justeringar i inledningen. Det finns alltid förändringar som kan göras för att det ska bli ännu bättre, både mindre och större förändringar. En viktig sak är att det alltid är bra med erfarenhet från tidigare 10MILA arrangemang som kan användas.

En erfarenhet är bl.a. att mycket arbete återstår även efter tävlingen. Det finns synpunkter på resultatlistan som måste lösas, klubbar har synpunkter på avgifter som givetvis inte betalas så där direkt, lagkartor-problem, kvarglömd utrustning etc.

Jag tycker att det mest lyckade från årets tävling var utformningen av TC, en formidabel resultatservice både på tävlingsplatsen och på Internet, samt en speaker i världsklass. Sedan hade vi ju vädrets makter på vår sida, för 2 dygn senare var TC en stor insjö. Dessa framgångar tror jag alla tävlande uppskattade och kommer vara bra att ha med sig kommande år. Sedan hjälpte ju storbildskärmen till för att ytterligare förstärka att 10MILA är ett stort idrottsarrangemang

Nu är det juni och det mesta är avvecklat och slutfört förutom att räkna ihop tävlingens överskott som ännu lär dröja någon månad. Jag tycker så här efteråt att det har varit kul att fått chansen att delta i tävlingsledningen och samtidigt fått lära känna en massa trevliga orienteringsentusiaster.

Christer H

LÖPARBERÄTTELSE: UNGDOMSLAGET

Henrik Österman, första sträckan

Loppet gick bra, jag kom fel till en kontroll. I början var det bara att springa allt man kunde sedan fick jag titta mer på kartan.

Sara Thomsen, andra sträckan

Det gick dåligt! När jag sprang till 1: an så kom jag istället till 3:an. Då fick jag springa tillbaka och tappade massa placeringar och blev helt slut. Sen flöt det på med lite småmissar bara. Till 8:an vet jag inte vad jag tänkte och bommade ca 3-4 min.

LÖPARBERÄTTELSE: DAMERNAS FÖRSTA LAG

Åsa Franzen, första sträckan.

-

Elin Isgren, andra sträckan.

Jag var otroligt laddad innan loppet men lyckades inte riktigt värma upp, det fick man ju ångra! Ren löpning, vissa sträckor tittade jag knappt på kartan. Jag fick aldrig riktigt upp farten, men det gick ändå ganska bra. Gjorde några småmissar!

Precis innan oss växlade Ravinens andralag, så jag gick ut tillsammans med Malin (Lindskog) vilket gjorde mig ännu mer taggad. Tyvärr slog hon mig med en någon halv minut efter att jag kommit till fel gaffel i slutet. Attans ois!

Allt som allt är jag jättenöjd och tyckte det var väldigt roligt i skogen, trots avsaknaden av orienteringsmomentet.

Karin Lindskog, tredje sträckan.

Tycker att det var taskigt att det var så mycket "blåbär" i skogen. Det gjorde att jag fick orientera, det hade jag inte räknat med! Det var så att alla hängde mig istället och då fick de skylla sig själva!

Det var roligt, men är lite snopen över att jag inte tog ut mig mera. Jag var inte trött direkt när jag kom i mål. Hade räknat med att kräkas!

Therese Martinsson, fjärde sträckan.

Började starkt med att gå ut med täten (täten på sträcka 5 tyvärr). Hade inte Elin varnat mig för loppsträckan till första och ordinerat massor med uppvärmning hade det gått ännu

Christian Forsberg, tredje sträckan

Jag är nöjd med mitt lopp. Det var lätt orientering, bara att springa på.

Anna Svärd, fjärde sträckan

Det gick ganska bra. Sprang ut själv så jag fick ingen draghjälp i början av banan. Efter en liten miss vid 4:an kom jag ihop med några andra löpare. Orienteringen gick därefter bra, förutom en ganska stor extra sväng jag gjorde på väg till 10:an. Det fanns många stora stigar och andra tydliga riktmärken i skogen så det var svårt att göra stora bommar.

långsammare. Nu var det bara segt i början och ilskna tankar riktades mot compeed-företaget vilkas plåster inte fungerade för fem öre, utan varje vickning åt sidan gjorde ont. Sen flöt det på i mitten och jag passerade publikkontrollen med täten. Sen ramlade jag i skogen och drog iväg åt helt fel håll, men lyckades ändå ta mig till förvarningen samtidigt som täten. Att de hade drygt 3 km längre dit är inte så väsentligt, eller?

Som funktionär är jag beredd på allt, har hur många lager som helst på mig. Just nu är det väldigt varmt, men det kan ju bero på att jag står i kartvagnen!

Carina Persson, femte sträckan.

Jag hade inte räknat med att springa sista sträckan och 3,5 km längre, men men...

Sugen som jag var på att springa så tokrusade jag mot 1:an, men 90 grader åt fel håll, vilket tog udden av sugenheten. Med skärpning och lite tempoväxling så kom jag till 4:an före 3:an. Alltså var även det fel taktik. Okej det var bara att rätta in sig i ledet och trampa på hälsenor. Det gick bra i några kontroller men sedan kom en 7 minuters bom då jag mer eller mindre sprang bredvid skärmen utan att se den. Fort och fel kan man sammanfatta loppet. Nu ska jag bara springa 5 km resten av året. Jag ska inte springa 24:e sträckan på 25-manna, den får gärna Nina ta!

Som funktionär har jag förberett mig på en lång och kall natt. Har arbetspass från 20.00-03.00 Brrr!!

LÖPARBERÄTTELSE: DAMERNAS ANDRALAG

Katarina Rundström, första sträckan.

Rutinerat!... (har läst Pälles kavleerfarenheter och lärt mig.) Gick noggrant ut från kontrollerna och sen var man där man var i ledet. Nöjd!

Jonna Richard, andra sträckan.

Det gick väl rätt så bra med tanke på att jag har varit förkyld den här veckan. Det gick segt att springa i början. Jag hade inte hunnit värma upp ordentligt. Men till slut lossnade det. Löpningen var väl ganska duglig med tanke på att jag inte tränat på länge p.g.a. skolarbete. Orienteringen gick väl lite bättre. Sprang förbi sexan men hittade den när jag sprang tillbaka till stigen. Annars gick det bra.

Malin Albinsson, tredje sträckan.

Jag känner mig nöjd, sprang rätt (man kan kalla det jogga också om man vill). Känns som rena semestern här ute på 10-mila, barnfri! Ska nu gå och njuta av dusch och bastu i lugn och ro. Sedan ska jag stå och mysa i mörkret och kylan med en godispåse i fickan. Det är 10-mila!

Josefin Andersson, fjärde sträckan.

Det gick BRA!

En långsträcka till första är inte min favorit, men det gick över förväntan att ta sig dit. Det var stig hela vägen! För övrigt gjorde jag några bommar och ett dåligt vägval, ändå har jag nog aldrig haft så bra tid. Jag är själv förvånad men mycket nöjd. Det var lätt

LÖPARBERÄTTELSE: HERRARNAS FÖRSTALAG

Lasse Hjulström, första sträckan.

Ett riktigt trevligt race! Satsade hårt på att avancera så mycket som möjligt i början, men det var rätt lönlöst i trängseln. Det var bara att gilla sin plats i kön och hänga med. Tittade till kartan då och då och såg till att jag hamnade vid rätt gaffel, vilket inte var särskilt svårt eftersom terrängen var öppen och fin och kartan tydlig. Farten mattades något mot slutet och då tyckte jag det var dags att ta ett eget spår och lägga in sprintväxeln. Det ledde till en liten minut extra runt en kontroll och jag kunde känna mig blåst på en tid under timmen. Det där bekymrade mig en aning, men när jag såg hur glada och nöjda alla enskedingar vid kartplanket var när jag kom i mål, ja då blev även jag lycklig - och lycklig är jag än...

orientering, men det är ju löpningen som är min svaga punkt annars. Jag tackar för påhejningen vid varvningen. Det gjorde att jag sprang hela backen upp.

Ida Gawell, femte sträckan.

Det började bra. Trots att det var långsträcka till första. Sedan flöt det på som vanligt, dvs. långsamt och lite huller om buller. Men efter halva banan började jag bli trött och koncentrationen svek. Var tvungen att hitta motivationen: "Kom igen. Tänk att du är AIK! (??)" Hur skulle Krister Nordin lösa den här sträckan? Antagligen tackla ner alla granar som stod i vägen. Och Rubarth skulle försöka dribbla förbi allt och bli arg på domaren om det inte fungerade.

Jag hade märkbart tappat koncentrationen och kommit för högt upp på höjden. "Varför springer jag här uppe när ängen är där nere, typiskt Kibebe!" Passerade ängen och en till, men plötsligt blev jag brutalt fälld (av en taggtråd) "KORT! KORT!" Hallå domaren!?

En röd räv sprang förbi nere på ängen... okej, vem lägger frisparken? Kontrollen låg klurigt placerad bakom en höjd. "Jag drar till direkt, som Krister Nordin, och spikar kontrollen.

Jag skärpte till mig och det gick bra tills jag tog slut strax innan varvningen. Resten av kontrollerna togs, men det var knappt. Till slut är jag i mål! Tjohoo!

Pälle Hedlund, andra sträckan.

Jag sprang 10,4 km dag/skymning/natt. Det var väldans fint i skogen. Lite för fint och lätt så det kom en massa ungtuppar och sprang äckligt fort. (täten sprang på 55 och en galning på 51 enligt säkra källor.) Flåset var som vanligt dåligt men lite extra dåligt efter veckans förkylning. Jag hostade gröngula klumpar senast i fredags. Orken var OK men tempot var alldeles för lågt.

Jag missade kontroll 14 (2:a efter varvningen) med 3 min och gjorde en liten minutbom på första varvat. Tappade ändå ca 15 minuter på den otroligt snabba täten. Jag tog ingen vätska och tjänade säkert 4-5 sekunder! Jag gick ut när det var ljust och kom i mål när det var mörkt!

Bastun var fantastiskt skön!

Både före och efter min löparinsats var jag kartplanksfunktionär och hjälpte till vid damstarten. Imorgon (läs söndagen) blir det nog mer kartplank, sova litegrann, riva kartplank, städa, om det inte snöar riva militärtält, åka hem, se Bajen tvåla dit Landskrona på TV och sen **SOVA.** (Skrivet 03.21.50)

Pelle Bengtsson, tredje sträckan.

Sträckte på de långa benen en stund innan, efter att ha varit stående hela dagen.

Ny nattlampa, men med litet batteri, därav halvljus hela loppet.

Flera lager kläder för att förenkla uppvärmningen. Pälle H växlar till mig. Passerar någon på väg mot 1:an. Sedan gör jag i princip mitt eget lopp. Inga större misstag, någon minut bara. På slutet tryter orken (längsta banan på ett år) – kramptendens.

Jag är helt klart nöjd med min insats. Dock, efteråt i tältet halvt utslagen.

För övrigt var jag en av lagledarna för ungdomslaget.

Mats Forslund, fjärde sträckan.

Per B kom som en klocka och skickade ut mig. Lufsade iväg helt ensam, kände direkt att andningen var tung. Banan var en svår nattbana med 18 (!) kontroller. Jag håller inte med om att terrängen var lättlöpt som jag hört av tidigare löpare, tyckte det var ganska knöligt med många grönområden.

Kämpade vidare men gjorde en del småmissar i ringen och hade det grymt tungt med löpningen. Jag vet inte om det berodde på förkylning eller dålig vinterträning (förmodligen det senare). Det släppte lite mot slutet löpmässigt tyckte jag, tills täten på långa natten sprang om mig på en stig (jag tappade 100m på 70m löpning). Jag kom i alla fall i mål utan några större missar, även om en 4 minutersbommar är lite för mycket. Har sällan sprungit en sträcka på 10-mila och sett så lite folk i skogen. Jag var ensam nästan hela vägen!

Skickade iväg Patric på långa natten utan att känna mig det minsta avundsjuk...

Ser nu fram emot det riktiga 10-mila i augusti!!

Patric de Bousard, femte sträckan.

Uppladdningen började någon gång i början av mars på Södertäljes tävling. Där köpte jag 36 rullar tejp, med baktanken, här ska inte stukas några fötter innan 10-mila.

Det här var faktiskt bara mitt 5:e 10-mila, 1 för Sundbyberg -90 och 3 för Enskede sedan -96. Resterande år har jag drabbats av skador och förkylningar. När Nina 4 dagar innan tävlingen säger att hon fått ont i halsen, då började man känna ett visst deja-vu. Men på något mirakulöst sätt verkade jag aldrig bli smittad, även om det varje morgon kändes smårossligt i halsen. Det måste hjälpt att sova skavfötters!

Vad springer man då och gör, jo när det är 100 m kvar på torsdagsträningen snubblar jag handlöst och landar på en gammal avsågat granstubbe, modell stafettpinnetjock, aj aj!

Gick och haltade halva fredagen muttrandes om att alltid är det nått! Men till slut stod man i alla fall vid andra sidan av kartplanket och kände adrenalinet flöda.

Jag fick en bra start och var i kapp Lidingö lag 3 vid ettan, precis som för 2 år sedan. Under dom närmsta kontrollerna samlades det upp till en klunga som jag en ålänning och en OK Vilse löpare drog runt. Vid 8:an hände det som inte fick hända, en klassisk bom, jag tar täten och läser från 9:an till 10:an och hela klungan försvinner i från mig snett bakom bland granar och ris. Resterande del, c:a halva banan fick jag slita fram själv, sprang förbi enstaka löpare bl.a. Haninge och småbomma och blev omsprungna, så höll det på tills det var 2 km kvar. Sedan satte jag in slutspurtin mot mål som gick bra och Haninge var avhängda med 4 minuter (på begäran av enskedeiter när jag gick ut).

Kontentan av mitt slarv blev ett tapp på 13 minuter, vilket gör att jag inte är helt nöjd med min insats. Men jag fick ju springa i år.

Ove, Hedlund, sjätte sträckan.

Det gick riktigt, riktigt bra både att orientera och springa fram till 6:e kontrollen. Sedan gick löpningen fortsatt bra men orienteringen sämre. Missade tre kontroller med några minuter var. Är ganska missnöjd men plockade trots allt en del placeringar.

Roger Nitsche, sjunde sträckan.

Efter en fladdrig start på stigarna efter startpunkten och lite allmänt trasslande i ett grönområde, där jag alls inte hade att göra, gjorde jag ett stabilt lopp.

Med Matte Forslunds faderliga anmaning att ta det lugnt och "safe" försökte jag att välja säkra ingångar mot kontrollerna.

Självförtroendet, såväl löpmässigt som orienteringsmässigt, var ju långt ifrån på topp efter säsongsinledningen så det kändes rätt skönt att visa för mig själv att jag trots allt inte är så kass...

Ulf Persson, åttonde sträckan.

Jag bytte ner mig från sträcka 10 till sträcka 8 eftersom jag var osäker på hur långt jag skulle orka efter en förkylning någon vecka tidigare. Det kändes bra på uppvärmningen och jag tänkte att jag skulle kunna plocka en del om jag gjorde ett snabbt lopp. Klockan var ca 4.30 och det var gränsvall om man skulle ha lampa eller inte. Jag valde lampa, men det hade nog gått att köra utan.

Jag gick ut väldigt hårt och plockade in en klunga med bl.a. OK Södertörn som startat ca 2 min före på väg till tvåan. I ett försök att springa ifrån klungan missade jag kontroll tre ganska grovt. Trots några mindre bommar kom jag ifatt klungan igen vid kontroll 5 och 6. Här började det svåra området med kontrollplockning som orsakade vissa bommar för täten. Några löpare från sträcka 10 (bl.a. Ravinen och Tisaren) dök också upp och jag hängde på, men alla verkade ha en annan gaffel. Efter det kom nästa stora bom. Några kontroller senare sprang jag om klungan med Södertörn igen, men efter ett dåligt vägval och ytterligare en bom såg jag de aldrig mer. Sedan blev jag trött och tappade farten som jag haft tidigare under banan.

Totalt sett bommade jag nog 10 minuter och det visade sig att jag till slut hade 5 minuter

LÖPARBERÄTTELSE: HERRARNAS ANDRALAG

Mathias Persson, andra sträckan.

Spurtade så att jag nästan kräcktes på upploppet och vad händer då...? Jo speakern säger "... och här kommer det en lampa som nästan står stilla!!". Får väl erkänna att det var rejäl Jörgen (VM-stafett) Brinkvarning på min avslutning. Så här i efterhand när den värsta träningsverken lagt sig måste jag trots detta säga att jag är riktigt nöjd med mitt lopp. Orienteringen gick bra, inga stora missar att sen konditionen inte är vad den borde kom inte som någon överraskning. Satsar vidare mot 25-manna, då jäklar ska ni få se på spurt!

sämre sträcktid än Södertörn. Det lönar sig tydligen att springa sakta men säkert även i snabblopt terräng.

Mats Eriksson, nionde sträckan.

Inför årets Tiomila har jag tränat mycket mer än jag brukar. Vinter- och vårsäsongen brukar inte vara min starka sida men efter att ha stapplat i mål på Tiomila de senaste åren hade jag bestämt mig för att åtminstone kunna göra en hyfsad insats. Så efter att ha tränat någorlunda hyggligt blev jag veckan före Tiomila uppflyttad från andralaget till kortsträckan i förstalaget.

Jag öppnade med ett dåligt vägval till första, en klar bom på andra och ett till dåligt vägval på tredje. Efter det kände jag att skoskaven från de nya skorna började komma. Ingen vidare start med andra ord. Dessutom var det nästan tomt i skogen och det är alltid svårt att hålla uppe tempot själv. Till fyran hade jag tappat självförtroendet och stannade och tvekade i 10-15 sekunder på en höjd före den jag skulle till. Det var först femte kontrollen som gick bra. De tre följande kontrollerna gjorde jag också missar på, även om det var mindre saker. Därefter flöt det på hyggligt, bortsett från en grövre grej på nästnäst sista.

Jag var naturligtvis besviken när jag kom i mål. Jag missade nog 3-4 minuter totalt, vilket verkligen inte är OK på en så kort sträcka. Men i jämförelse med lagen runt omkring var det inte någon katastrof. Jag plockade ändå några platser. Det kändes lite på det hela taget som de flesta andra Enskedingars insatser i förstalaget; Det kunde ha gått lite bättre men det kunde också ha gått avsevärt sämre.

Fredrik Sjökvist, fjärde sträckan

Mitt 10mila...Var skall jag börja?

Står och väntar i växlingen på Perka...Han borde dyka upp snart...snart...snart...brutit.

Skit också, men jag har åkt till Kungsör och är ombytt. Ber Perka springa i mål och ge mig kartan. Ger mig iväg inte så inspirerad som man borde vara och det är j-vligt mörkt och jag är inge bra på att orientera när det är så. Missar 1:an med ca 10 minuter då jag följer ett hygge åt fel håll, men skam den som ger sig. Joggar runt resten av banan utan direkt inspiration och med värk i en vad. Gör lite småmissar mest hela tiden då jag inte

koncentrerar mig ordentligt. Om det gällt så hade man självklart gett mera, men nu fick

man ett lungt träningspass. Konstigt nog så såg man inte många i skogen.

EN DEL ANDRA SOM VAR MED SOM FUNKTIONÄRER

Viola, Gittis och Bettan (mammor till några av våra ungdomar)

Vi tyckte det var en trevlig dag med mycket frisk luft och några solglimtar. Härligt med alla

trevliga människor! Vi har passat kartplanket och varit behjälpliga vid starten. Vi har även besökt sporttältet och gjort fynd.

LÅNG NATTS FÄRD MOT DAG

Det är en konstig känsla att ligga i ett militärtält och höra speakern på långt håll och småslumra innan det är dags att ge sig ut på långa natten. Å ena sidan tycker man att det ska skitroligt att springa där i mörka natten, förmodligen helt ensam, och ta ut sig fullständigt. Å andra sidan är det en skräckfylld tanke att man ska ge sig ut i en ensam kamp över nästan 17 kilometer nattorientering, och förmodligen ta ut sig fullständigt. Man undrar om man kommer att orka distansen, om man verkligen inte kunde trycka i sig de där sista makaronerna, om lampan kommer att fungera hela vägen, om man kommer att kunna ligga med i en klunga, om man kommer att orka hänga med i en klunga, om man kommer att gå på de fällor banläggaren gillrat, om man kommer att få skavsår, om man helt enkelt kommer att överleva?

Och det är ju dessa tankar man måste slå bort, och istället tro att man nog ätit tillräckligt med pasta (för magen håller ju på att spricka), att pannlampan funkar (den är ju helt ny och har fungerat under vårens nattävlingar), och att man kan hänga med vilken klunga som helst (för visst sprang man det där extra varvet runt elljusspåret en kall och regnig marskväll i Hökarängen). Och fällor, jo det är ju bara juniorer som faller i såna (jo just det).

Så istället för att ligga där i tältet går man upp, fixar i ordning allt man ska ha med sig för loppet (för visst orkar man packa ner ombyteskläder och annat efter loppet, och gå fram och tillbaka mellan tält, TC och dusch.

Det kan ju rent av vara skönt att gå av sig lite...), och knatar iväg till kartplanket (och man tänker: "hur ska det gå nästa år när allt är utlejt till Norrköpingsklubbarna? Och vi kanske inte har någon kartvagn att sitta och värma oss i).

Då, när man kommer till TC, känner man helt plötsligt att det här kan nog gå vägen; se hur de springer där på upploppet (täten på tredje sträckan), visst kan jag också göra det. Att våga trotsa mörkret och tro på sig själv och sin egen kapacitet. För så mörkt är det ju inte, och de andra kommer minsann också att bli trötta de med.

En sista portion pastasallad och så är det bara att invänta först tredjesträckan och sen fjärdesträckan. För Perka brukar göra stabila nattinsatser, trots att han numera mest springer på en innebandyplan. Och Sjökan har ju faktiskt tränat till Öppet Spår i år igen (och man förtränger historien från lägret i Eskilstuna, där han skriker ut sin ilska över orientering i allmänhet, och nattorientering i synnerhet, i närheten av den kontroll som var bemannad under nattpasset).

Och så, när antiklimaxet kommer, då blir man helt tom och tänker: "Fan också!". Mest i besvikelse för att man inte fick se hur långt formen skulle räcka egentligen, och om man verkligen skulle kunna besegra Tiomilanatten.

NOTERBART...

...är att Jonatan sprang sitt 21:a Tiomila i följd. Vilka i klubben kan matcha det? Rolle? Åke? Gunnar? Pelle L? Bosse? Någon? Hör av er till redaktionen!

RESULTATEN...

...hittar ni på www.tiomila.se. Men de kommer att finnas med i nästa nummer av Ekot.

KM-helg i Sala

IFK Enskede har som princip att alltid göra framför allt dag-KM till ett rejält arrangemang. Det ska vara på terräng som är okänd och vi anlitar alltid någon utomstående banläggare. I år satsade vi på en KM-helg med både dag- och kort-KM i Sala, med Jan och Gunilla Albinsson som arrangörer.

Med en smula förvirrad förare i bilen (inga namn nämnda) missade vi avfarten vid Stäket och fick istället ta en kulturtur över Uppsala. Det visade sig dock vara enklare än vi trott att hitta till vandrarhemmet vid Saladamm. Efter inackordering och lite solande rörde vi oss mot starten för kortdistansen, som var lokaliserad bara några hundra meter bort.

I år testades ett nytt grepp. Gemensam start direkt med gafflade banor om två till tre varv. Banorna var noga upplagda och den totala sträcklängden skulle stämma på metern. Det blev med andra ord en spännande start med en hel del häng de första kontrollerna. Det var ganska tung terräng och de 5,1 kilometrarna kändes verkligen långa.

Tyvärr hände det som förföljt många av våra klubbmästerskap de senaste åren: felhängda kontroller. Kodsiffrorna på två kontroller som låg i närheten av varandra hade blandats ihop. Detta påverkade samtliga löpare i samtliga klasser med KM-status. Bland damerna och herrarna lämnade dock ingen in någon protest eftersom det inte ansågs påverka slutresultatet. Patric kunde därmed andas ut och hämta ut sin första KM-titel. Flera gånger förut har han haft den bästa tiden när det kontroller varit felhängda på KM. Carina vann inte helt oväntat damklassen. I gubbklassen hade Per Bengtsson bästa tid, men Gert hade brutit direkt efter att ha upptäckt felet och lämnade sedermera in en protest.

Lördageftermiddagen fortsatte efter detta med nedstigning i Sala silvergruva för de flesta,

RESULTAT: KORT

Seniorer 5130m

Plats	Namn	Varv 1	Varv 2	Mål
1	Patric de Boussard	12.58	22.30	33.08
2	Ulf Persson	14.30	22.56	36.56
3	Peter Albinsson	15.14	25.44	38.45
4	Fredrik Hedin	16.44	30.18	38.57
5	Mats Eriksson	11.05	28.00	44.00
6	Ove Hedlund	11.07	26.41	48.45

Gubbar 3260m

Klassen ströks pga felhängd kontroll.

cupfinal på TV för andra (läs: Patric och Ove) samt intensiv vila och uppladdning för Fredde. Silvergruvan var både spännande och intressant, och jag kan definitivt rekommendera den för salabesökare. Kvällen avslutades med planering inför påsktävlingen nästa år och en del kortspel (där jag inte kan undvika att skryta över att jag fick både straight flush, kåk och fyrtal).

Till söndagens dag-KM anlände några bilar med ungdomar. Tävlingsplatsen var belägen vid OK Nordens klubbstuga, naturidylliskt även det vid en sjö. Vädret var mycket varmt och soligt. Löparna var enormt taggade. Området platt och de på kartan utmärkta stigarna knappt synbara. Ganska ovan orientering med andra ord. Efter en bra av de flesta inledning var det ganska jämt vid vätskan där Petta, som fått problem med hälsenan, stod. Patric, som inte gått helt prickfritt fram dit, gjorde dock den bästa avslutningen och vann även söndagens KM ganska överlägset före Uffe. Carina och Pelle gjorde samma bedrift. Bland de äldre damerna tog Marianne hem segern. I ungdomsklasserna segrade Anders Svärd och Sara Thomsen, den senare efter att motståndet fått utgå pga förkylning.

Därmed var årets dag-KM avslutat... så när som på Curt Balck. Han hade varit ute över två timmar på sin omkring 2.5 km långa bana när vi blev en smula oroade. Flera personer åkte ut med bilar och gick längs banan utan någon syn av Curt. Precis när alla samlade sig för att bilda sökkedjor dök han upp gåendes längs vägen. Även om han hade svårt att förklara hur han hade rört sig så var det en rejäl tur kring kartans kanter han hade tagit.

Därmed tackade vi Jan och Gunilla för deras förträffliga arrangemang och begav oss hemåt.

Mats Eriksson

Damer 3960m

Plats	Namn	Varv 1	Mål
1	Carina Persson	15.18	34.41
2	Elin Isgren	22.10	39.41
3	Martina Forsberg	27.12	58.36
4	Malin Albinsson	26.00	58.55

Motion 2380m

Plats	Namn	Varv 1	Mål
(1)	Sören Eriksson	25.16	49.16

Old Girls 2380m

Plats	Namn	Varv 1	Mål
(1)	Marianne Persson	16.00	37.32
(2)	Ulla Eriksson	25.16	49.16

Seniorer 8400m

Plats	Namn	Tid
1	Patric de Boussard	57.11
2	Ulf Persson	61.30
3	Fredrik Hedin	63.29
4	Ove Hedlund	67.17
5	Mats Eriksson	71.20

Gubbar 5000m

Plats	Namn	Tid
1	Per Bengtsson	41.15
2	Bo Hedlund	54.47
3	Roland Persson	56.42
4	Gunnar Persson	62.40
5	Jan Svärd	65.40
6	Gert Forsberg	70.52

Pojkar 2800m

Plats	Namn	Tid
1	Anders Svärd	27.06
2	Jesper Karlsson	29.15
3	Christian Forsberg	31.07
4	Marcus Carlberg	47.27

Damer 5200m

Plats	Namn	Tid
1	Carina Persson	48.41
2	Elin Isgren	55.41
3	Martina Forsberg	58.14
4	Malin Albinsson	60.18

Old Girls 3000m

Plats	Namn	Tid
1	Marianne Persson	41.47
2	Elisabeth Svärd	46.06
3	Ulla Eriksson	58.40
4	Gunnel Balck	77.12

Flickor 2600m

Plats	Namn	Tid
1	Sara Thomsen	31.07
	Malin Sandgren	utg
	Annica Jansson	utg

Lång-KM 25 maj

Det var många krockar som gjorde att deltagarantalet på årets längsta KM inte var särskilt stort, men det blev i alla fall KM-status på samtliga tre klasser eftersom vi var totalt nio personer som kom ut till tävlingsplatsen, som var lokaliserad vid Ågesta värmeverk, eller räddningstation, eller vad man nu ska kalla det.

Hur som helst var det en solig majdag, men ett ymnigt regnande, som banläggaren Bosse hade fått slita rejält i under kontrollutsättningen dagarna innan, gjorde det behagligt att springa.

Alla började på samma bana på nästan åtta kilometer, en bana med klar långdistanskaraktär, med långa härliga långsträckor,

blandat med korta kluriga sträckor i en fin terräng. Det märktes att Bosse kände till området, och vet hur man ska göra en bra långdistansbana. Tyvärr blev det några transportsträckor pga vätskekontrollerna.

För oss seniorer väntade ett tufft andravarv norrut mot Ågesta friluftsgård. Jag undrar fortfarande hur Pelle tänkte när han frivilligt gav sig ut på det varvet. För jag, Uffe och Mats fullföljde ju inte alls loppet av frivillighet...

Ett stort grattis till segrarna: Uffe, Katarina och Pelle! Där Katarina tog sitt första km-tecken.

Fredrik H

RESULTAT: LÅNG**Herrar 13,6 km**

Plats	Namn	Varv 1 7,9 km	Varv 2 5,6 km	Mål
1	Ulf Persson	57.45	48.25	106.10
2	Fredrik Hedin	67.00	57.14	124.14
3	Mats Eriksson	65.50	63.22	129.12

Damer 7,9 km

Plats	Namn	Mål
1	Katarina Rundström	82.27
2	Elin Isgren	96.32
3	Karin Lindskog	utgått

Äldre herrar 7,9 km

Plats	Namn	Mål
1	Per Bengtsson	70.35 (extra varv 51.57)
2	Per Lindskog	81.09
3	Christer Hedin	106.50

Hälsingland 29 maj till 1 juni 2003

I år gick klubbresan till Hälsingland och närmare bestämt Edsbyn. Starten var första dagen senarelagd varför man kunde åka från Sthlm på torsdagsmorgonen.

I år var det 25 stycken som följde med:

Bosse, Lena, Rolle, Marianne, Carina, Uffe, Janne S, Elisabeth, Anna, Anders, Sara, Malin S, Jesper, Marcus, Janne A, Simon, Gunilla, Gert, Christian, Therese, Josse, Kricke, Katarina, Pelle och Nils.

TC var samma alla fyra dagarna som var fint beläget vid Voxnahedar och Voxnan. Första dagen bjöds det på blandad terräng med tallhed- och stenpartier. Visst gick det fort att springa på tallhedarna och det var klurigt i stenpartierna. Avståndet till start var dock längre än vad som stod i inbjudan så de flesta fick bråttom till starten och därför kanske bommade en hel del i början av banorna där det egentligen var lätt med tanke på den sikt som man hade.

Väl i mål så bjöds det på sedvanliga hamburgare men även kolbit och wok om man vågade sig på det. Duscharna var inte bra. Nästan hälften av deltagarna fick duscha på annan ort pga att en motor skurit sig och där stod många med shampo i håret och inget vatten. Det var bara att gå ner till Voxnan och ta årets första dopp. Vilket kanske inte var helt fel med tanke på det fina vädret. Vi andra som inte hunnit in i duschen fick ta på sig överdragskläderna och duscha på vandrarhemmet.

Förresten var detta första gången vi kunde ha på oss de nya fina överdragskläderna som vi skaffat till klubben och det var många avundsjuka blickar, bland annat från Tomas i Ravinen som tyckte att jackorna var fina.

Segrare hade vi också första dagen, Uffe i H21, Katarina i D21M (hon sprang i Josses namn för Josse var sjuk och blev därför barnvakt till Nils) och Christian i U3.

Efter loppet bar det iväg till Edsbyn för att handla mat och installera sig på Edsbyns vandrarhem. Ett vandrarhem som vi delade med OK Ä-Ö. Kvällen gick lugnt till med TV-tittande och skitsnack som vanligt.

Dag två var det kortdistans på tallhedarna och fort skulle det gå. Även denna dag var avståndet till start felräknat av arrangörerna men nu visste vi att man skulle ta på sig lite extra till start. Även denna dag var varm men

regnet låg i luften men vätskeladdning var inte helt fel. Många banor var likadana så vi kunde jämföra dem med varandra, tex sprang old girls alla samma bana, D21 och H35 sprang samma (Pelle var lite orolig innan start att han skulle få stryk av Katarina men efter lite missar vid tredje kontrollen av Katarina så klarade han sig, för övrigt Katarinas debut i huvudklass om jag inte har helt fel). Denna dag fanns det bara en huvudklass vilket syntes på resultatet i seniorklasserna när vi fick tampas med elitlöpare. Genast hamnade man långt ner i listan. Även denna dag var duscharna kass. Vissa fick vatten och vissa fick inte vatten. Det som var underligt var att vattnet till duscharna inte kom från Voxnan utan från vattentankar på en lastbil och när det vattnet tog slut så var vattnet slut.

Även denna dag segrade Christian i U3.

Efter loppet skulle vi grilla hade vi bestämt oss för och engångsgrillar införskaffades. OK Ä-Ö hade fått samma idé så där satt vi varsin klubb på varsin sida om huset och grillade. Långbord ala femdagars och man fick lite sommarkänsla. Efter grillningen så gick några en liten runda runt i området och andra spelade fotboll. När man väl kom i säng så var man nöjd med dagen.

Dag tre så var det klassisk distans igen. Nu hade vi listat ut sedan första dagen att vi skulle upp i stenpartierna igen och där var det klurigt. Taktiken var: gå i stenpartierna för att om man skulle springa så skulle man missa och vara helt lost medan om man gick så kunde man ha järnkoll på minsta lilla sten (för sådana fanns det gått om). Katarina hade dagen till ära gått upp en klass för att tampas med mig och Therese. Katarina startade 6 minuter före mig och när jag såg henne gå ut från 4:e kontrollen så glömde jag allt vad taktik hette. Jag tokrusade in i stenpartiet och självklart så missade jag och var helt lost. Lärdomen av detta var: behåll din taktik vad som än händer. Hade jag inte rusat in så hade jag vunnit klassen den dagen med 4 minuter. Vann gjorde däremot Elisabeth i D45M. Christians vinstsvit var över och duscharna var så där. Dags att åka hem för alla utom Pelle, Katarina, Nils och barnvakten Josse.

Det jag kunde läsa mig till på nätet om sprinten på söndagen var att Pelle vann H35 och Katarina slutade som 7:a i Ö7.

Sammanfattningsvis: En trevlig klubbresa med snygga jackor och trevliga personer. Som tur var så vann jag inte någon dag vilket hade resulterat i att jag skulle vara tvungen att gå upp en klass till D21L nästa tävling men nu

slipper jag och kan fortfarande springa vanliga D21.

Carina

RF 100 år - jubileumsmiddag i Blå hallen

Jag fick ett fax till jobbet (för den som inte vet jobbar jag på Stockholms Orienteringsförbunds kansli) där Meter Film & Television behövde hjälp med två saker.

1) skaffa 20-25 orienterare barn/ungdomar /vuxna från en klubb som iklädda klubbjacka skulle låtsas vara funktionärer när gästerna (bland annat kungaparet) anländer för att delta i en middag i Blå hallen i Stadshuset lördagen den 31 maj kl 17-19. Ersättning 5000 kr.

2) skaffa en kläder/skor till en mimartist som skulle föreställa Annichen Kringstad. Alltså kläder från 80-talet.

Tänkte detta får vi inte missa 5.000 kronor för 2 timmar!! Och nu när vi har nya tränings-overaller också, vilket tillfälle att inviga dessa. När vi jobbar vid Midnattsloppet, Sthlm Marathon och Lidingöloppet brukar det bli ca 3.500 kr och då är det betydligt längre tid. Men sen slog det mig – 26 klubbmedlemmar åker till Hälsingland. Klarar vi verkligen att få ihop 20-25 personer? Så tänkte jag vi har ju faktiskt 2 lag på 25-manna och sedan har vi ju icke orienterande föräldrar. Det borde gå ... åkte så ut till lång-KM på söndagen för att kolla av och ta upp anmälningar. Blev lite snopen när endast 10 medlemmar fanns på plats ute vid Ågesta.

Men testade på dessa och vi var överens detta får vi inte missa. Alltså fick 4 medlemmar Karin Lindskog, Fredrik Hedin, Mats Eriksson och jag själv uppdraget att kontakta ett antal personer var och se till att få med 5 funktionärer.

Skrev sedan en lapp som vi delade ut till ungdomarna. Rebecca Almerén och Annika Jansson tillsammans med pappa Lelle och mamma Ami anmälde sig.

Övriga som fanns på plats vid Stadshuset var Jonna Rickard, Elin Isgren, Martin Ahlström, Gunilla och Fredrik Hedin, Mats Eriksson, Per Jansson, Martina Forsberg med pojkvän Stefan, Ida Gawell med pojkvän, Nina och Patric de Boussard, Hugo Isgren och jag själv. Dessutom skulle Karin Lindskog vara med.

När jag kom hem lördag eftermiddag fanns 2 samtal. Ett från Karin som måste jobba och ett från familjen Glanshed som hade ställt in sin Hälsingeresa pga förkylning men kände sig pigga på att hjälpa till här.

Alltså blev vi 21 personer! Patric som hade klubbjackorna gjorde oss lite nervösa genom att komma sent.

Nu undrar ni kanske vad vi gjorde. "Låtsas vara funktionär" låter ju minst sagt luddigt. Vi fick varsin flagga från olika idrottsförbund, som vi skulle stå med när gästerna minglade på borggården innan de fick gå in och äta. Det var 900 gäster och vi såg många kändisar både från idrottsvärlden och politiker.

Det blåste kallt från Riddarfjärden så vi tyckte synd om fotbollskillarna som delade uppdraget med oss. Dom hade kortbyxor!

Mona

NYA MEDLEMMAR

Torbjörn, Rose, Ronja, Birk, Pelle och Bosse Bergman
Kryddgränd 4 2tr
123 58 Farsta

Välkomna!

Resultat

Annandag påsk, Lunds OK

H21, Deltagare: 30

1. Ulf Jungstrand, OK Skogsfalken: 54.20
16. Christopher Lindqvist, IFK Enskede: 62.42, MT: 87

D21 MOTION, Deltagare: 4

1. Denise Nyberg, OK Kontinent: 57.06
2. Josefin Andersson, IFK Enskede: 59.56, MT: 75

Grymnatta, Väsby OK

H55, Deltagare: 20

1. Per-Erik Wåhlberg, OK Linné: 51.43
13. Gunnar Åsell, IFK Enskede: 76.33, MT: 68

H35, Deltagare: 18

1. Ulrik Englund, Tumba-Mälarhöjden OK: 44.02
9. Per Forsberg, IFK Enskede: 53.14, MT: 83
10. Peter Albinsson, IFK Enskede: 54.14, MT: 81

H21, Deltagare: 16

1. Fredrik Trahn, Järla IF OK: 57.37
4. Patric de Boussard, IFK Enskede: 65.02, MT: 89
11. Ove Hedlund, IFK Enskede: 73.05, MT: 79
12. Fredrik Hedin, IFK Enskede: 74.42, MT: 77

D21, Deltagare: 5

1. Ulla Molin, Turebergs IF: 50.30
0. Nina de Boussard, IFK Enskede: 59.03, MT: 86
4. Elin Isgren, IFK Enskede: 56.48, MT: 89

Gustavsbergs IF

H60, Deltagare: 20

1. Rune Rådeström, Snättringe SK: 38.20
5. Bo Hedlund, IFK Enskede: 42.59, MT: 89
17. Hugo Isgren, IFK Enskede: 58.24, MT: 66

H55, Deltagare: 29

1. Anders Sellgren, Sigtuna OK: 44.08
15. Göran Glanshed, IFK Enskede: 62.28, MT: 71

H45, Deltagare: 38

1. Hans Tarandi, IFK Lidingös Skid O OK: 46.50
2. Per Bengtsson, IFK Enskede: 48.30, MT: 97

H35, Deltagare: 16

1. Kari Enckell, Södertälje-Nykvar: 59.41
5. Peter Albinsson, IFK Enskede: 66.06, MT: 90

H21 LÅNG, Deltagare: 12

1. Tommy Johansson, Järfälla OK: 96.54
7. Magnus Elwin, IFK Enskede: 111.48, MT: 87

H21, Deltagare: 17

1. Patric de Boussard, IFK Enskede: 68.52, MT: 100
4. Pär Hedlund, IFK Enskede: 75.27, MT: 91
5. Christopher Lindqvist, IFK Enskede: 79.32, MT: 87
6. Lars Hjulström, IFK Enskede: 84.15, MT: 82
9. Fredrik Sjöqvist, IFK Enskede: 93.14, MT: 74
14. Mikael Hallendal, IFK Enskede: 123.33, MT: 56

D55, Deltagare: 7

1. Inga Johansson, Nyköpings OK: 43.03
2. Gunilla Glanshed, IFK Enskede: 55.53, MT: 67

D35, Deltagare: 7

1. Pia Helligren, OK Södertörn: 56.06
6. Anna Perneby, IFK Enskede: 77.48, MT: 62

D21, Deltagare: 17

1. Eva Dahl, Sundbybergs IK: 46.51
2. Nina de Boussard, IFK Enskede: 49.29, MT: 95
6. Carina Persson, IFK Enskede: 57.43, MT: 81
12. Elin Isgren, IFK Enskede: 64.20, MT: 73

Öppen 4, Deltagare: 12

1. Nils Granelli, Fjärås AIK Fjärås AIK: 48.14
8. Martin Ahlström, IFK Enskede: 75.02, MT: 44

Öppen 5, Deltagare: 7

1. Peter Almgren, Tumba-Mälarhöjden OK: 62.52
3. Josefin Andersson, IFK Enskede: 72.37, MT: 57
4. Jan Svärd, IFK Enskede: 75.37, MT: 53

Öppen 7, Deltagare: 13

1. Thomas Movin, Snättringe SK: 36.26
7. Jonna Rickard, IFK Enskede: 57.46, MT: 43

Öppen 8, Deltagare: 14

1. Timo Hoffren, Västerås SOK: 48.50
12. Jonatan Lindell, IFK Enskede: 63.56, MT: 56
13. Katarina Rundström, IFK Enskede: 75.25, MT: 65

HOK:s Nationella/Hallstahammars OK

H55, Deltagare: 24

1. Anders Johansson, IFK Moras OK: 41.36
21. Jan Albinsson, IFK Enskede: 61.49, MT: 67

Häxjakten 2003 IK Gandvik

H35 LÅNG, Deltagare: 4

1. Bo Hallberg, Falköpings AIK: 68.49
3. Per Forsberg, IFK Enskede: 71.21, MT: 86

H21, Deltagare: 21

1. Andreas Samuelsson, OK Reftele: 65.52
5. Patric de Boussard, IFK Enskede: 72.22, MT: 91

D21, Deltagare: 18

1. Therése Andersson, Ryda SK: 48.05
7. Nina de Boussard, IFK Enskede: 62.54, MT: 76

Öppen 5, Deltagare: 26

1. Reine Spetz, Stenungsunds OK: 35.26
23. Katarina Rundström, IFK Enskede: 63.27, MT: 36

IK Dran Kort-OL

H21, Deltagare: 53

1. Håkan Pettersson, IFK Göteborg: 27.47
42. Roger Nitsche, IFK Enskede: 43.51, MT: 63

Kringelträffen, IFK Södertälje

H55, Deltagare: 43

1. Roland Kuskård, Södertälje-Nykvar: 41.07
13. Roland Persson, IFK Enskede: 54.04, MT: 76

H21, Deltagare: 41

1. Veli-Matti Rintala, MS Parma: 48.13
6. Ulf Persson, IFK Enskede: 54.37, MT: 88
25. Fredrik Hedin, IFK Enskede: 68.54, MT: 70
28. Patric de Boussard, IFK Enskede: 71.07, MT: 68

D21, Deltagare: 24

1. Heidi Tasanen, Liedon Parma: 47.29
3. Carina Persson, IFK Enskede: 48.38, MT: 98
8. Nina de Boussard, IFK Enskede: 51.17, MT: 93
18. Åsa Franzén, IFK Enskede: 56.06, MT: 85

<u>H21 Lång 2, Deltagare: 50</u> 1. Lars Palmqvist, Järfälla OK: 68.46 39. Magnus Elwin, IFK Enskede: 100.17,	MT: 69
Lännasprinten, Länna IF <u>H55, Deltagare: 31</u> 1. Ingvar Svensson, Söders SOL: 24.34 15. Jan Albinsson, IFK Enskede: 32.46,	MT: 75
Måsenstafetten, OK Måsen <u>H17 A, Deltagare: 105</u> 1. Pål Skogtjärn, OK Linné 1: 51.02 39. Ulf Persson, IFK Enskede: 61.10	
<u>H17 B, Deltagare: 109</u> 1. Peter berg, OK Hällen 1: 50.55 79. Patric de Boussard, IFK Enskede: 72.55	
<u>H17 C, Deltagare: 106</u> 1. Mats Hellstadius, Södertälje-Nykvarn 1: 52.09 79. Peter Albinsson, IFK Enskede: 73.20	
<u>H17 D, Deltagare: 107</u> 1. Jörgen Ohlin, OK Linné 1: 53.06 71. Ove Hedlund, IFK Enskede: 66.24	
<u>H17 E, Deltagare: 109</u> 1. Per berg, OK Hällen 1: 49.42 97. Magnus Elwin, IFK Enskede: 83.46	
<u>H17, Deltagare: 113</u> 1. Södertälje-Nykvarn 1, JS - ML - DB - MH - KD: 267.09 74. IFK Enskede, UP - ME - PA - PdB - OH: 357.35	
<u>D17 A, Deltagare: 76</u> 1. Giedre Voveriene, SOIK Hellas 1: 48.32 59. Carina Persson, IFK Enskede: 68.23	
<u>D17 B, Deltagare: 76</u> 1. Karolina Arewång, Domnarvets GOIF 1: 44.19 38. N.N., IFK Enskede: 61.23	
<u>D17 C, Deltagare: 73</u> 1. Yvonne Andersson, Tullinge SK 1: 48.46 57. Nina de Boussard, IFK Enskede: 66.45	
<u>D17, Deltagare: 81</u> 1. Södertälje-Nykvarn 1, KG - AL - MK: 147.21 50. IFK Enskede, NN - CP - NdB: 196.31	
<u>ÖPPEN A, Deltagare: 35</u> 1. Mats Forsman, Katrineholms OK 3: 29.02 6. Mats Eriksson, IFK Enskede: 31.46	
<u>ÖPPEN B, Deltagare: 35</u> 1. Stefan Carlsson, Alfta-Ösa OK: 20.24 7. Gunnar Åsell, IFK Enskede: 26.47	
<u>ÖPPEN C, Deltagare: 34</u> 1. Gustaf Goth, Kvarnsvedens GOIF OK: 42.32 8. Mats Forslund, IFK Enskede: 49.08	
<u>ÖPPEN, Deltagare: 35</u> 1. Kvarnsvedens GOIF OK, JG - JEG - GG: 100.02 5. IFK Enskede, ME - GÅ - MF: 107.41,	
Natträvarnas natt <u>H45, Deltagare: 53</u> 1. Stefan Carlsson, Alfta-sa OK: 50.24 37. Gunnar Å sell, IFK Enskede: 97.35,	MT: 52
<u>H21, Deltagare: 67</u> 1. Mikael Sundqvist, Tullinge SK: 54.27 16. Peter Albinsson, IFK Enskede: 69.04, 20. Patric de Boussard, IFK Enskede: 69.59, 34. Pär Hedlund, IFK Enskede: 79.24, 53. Jonatan Lindell, IFK Enskede: 110.56,	MT: 79 MT: 78 MT: 69 MT: 49
Öjetrampen, Främmestads IK <u>H35, Deltagare: 45</u> 1. Bjarne Bäcklund, IFK Göteborg: 52.18 8. Per Forsberg, IFK Enskede: 56.05,	MT: 93
<u>H21, Deltagare: 47</u> 1. Endre Stockseth, Ringerike OL: 51.41 5. Patric de Boussard, IFK Enskede: 56.59,	MT: 91
<u>D21, Deltagare: 53</u> 1. Maria Ossiansson, IK Hakarpspojarna: 40.23 24. Nina de Boussard, IFK Enskede: 49.57,	MT: 81
<u>D21 MOTION, Deltagare: 8</u> 1. Katarina Rundström, IFK Enskede: 44.42,	MT: 80
OK Tors Ungsomstävling <u>H14, Deltagare: 92</u> 1. Victor Silvermark, Dalaportens OL: 22.55 39. Anders Svärd, IFK Enskede: 37.39, 66. Henrik sterman, IFK Enskede: 44.38, 82. Christian Forsberg, IFK Enskede: 71.03,	MT: 61 MT: 51 MT: 32
<u>D18, Deltagare: 17</u> 1. Sofia Persson, Snättringe SK: 52.39 14. Jonna Rickard, IFK Enskede: 79.53,	MT: 66
<u>D16, Deltagare: 59</u> 1. Lina Sundqvist, OK Kåre: 39.48 37. Anna Svärd, IFK Enskede: 54.27, 54. Sara Thomsen, IFK Enskede: 69.14,	MT: 73 MT: 57
<u>D14, Deltagare: 76</u> 1. Sara Garpenlund, KFUM Örebro OK: 26.05 63. Malin Sandgren, IFK Enskede: 47.47,	MT: 55
<u>U3, Deltagare: 25</u> 1. Erik Reimers, OK Tor: 27.40 24. Sofia Westerståhl, IFK Enskede: --, MT: 0	
<u>Öppen 4, Deltagare: 19</u> 1. Karin Eknor, OK Milan: 34.37 11. Annica Jansson, IFK Enskede: 48.23,	MT: 72
<u>Öppen 6, Deltagare: 15</u> 1. Torbjörn Jansson, KFUM rebro OK: 43.03 12. Anders Österman, IFK Enskede: 77.06,	MT: 56
<u>Öppen 9, Deltagare: 52</u> 1. Johan Karlsson, Västerås SOK: 47.54 15. Per Bengtsson, IFK Enskede: 54.47, 22. Christopher Lindqvist, IFK Enskede: 58.30,	MT: 87 MT: 82
<u>Lunds OK Påskdagen 20 april</u> <u>H21, Deltagare: 34</u> 1. Magnus Granqvist, OK Orion: 53.22 33. Christopher Lindqvist, IFK Enskede: --,	MT: 0
<u>Öppen 5, Deltagare: 19</u> 1. Anders Perleroth, OK Landehof: 33.19 10. Josefin Andersson, IFK Enskede: 48.55,	MT: 48

Ragnaröken, Söders SOL TyresöH60, Deltagare: 23

1. Jan Söderberg, IFK Lidingös Skid O OK: 40.44
 19. Gunnar Persson, IFK Enskede: 70.17, MT: 58

H55, Deltagare: 26

1. Per-Johan Wikfors, OK Österåker: 50.17
 14. Göran Glanshed, IFK Enskede: 67.17, MT: 75

H45, Deltagare: 36

1. Hans Tarandi, IFK Lidingös Skid O OK: 51.50
 4. Per Bengtsson, IFK Enskede: 59.06, MT: 88

H45 MOTION, Deltagare: 2

1. Jan Svärd, IFK Enskede: 79.17, MT: 10

H21, Deltagare: 8

1. Magnus Backlund, Södertälje-Nykvar: 64.32
 2. Lars Hjulström, IFK Enskede: 69.39, MT: 83

H14, Deltagare: 42

1. Olle Boström, Järla IF OK: 28.36
 15. Anders Svärd, IFK Enskede: 49.30, MT: 58

D55, Deltagare: 5

1. Gunvor Sandberg, Bromma-Vällingby SOK: 49.39
 3. Gunilla Glanshed, IFK Enskede: 69.05, MT: 62

D45 MOTION, Deltagare: 5

1. Kristin Morén, Snättringe SK: 57.45
 2. Elisabeth Svärd, IFK Enskede: 62.22, MT: 73

D35 MOTION, Deltagare: 3

1. Anna Perneby, IFK Enskede: 64.27, MT: 80

D16, Deltagare: 15

1. Emma Englid, Tumba-Mälärhöjden OK: 39.14
 5. Anna Svärd, IFK Enskede: 47.33, MT: 83

Öppen 1, Deltagare: 29

1. Jesper Kronqvist, klubblös: 19.43
 20. Erica Perneby, IFK Enskede: 44.24, MT: 24

Öppen 4, Deltagare: 27

1. Leo Larsson, klubblös klubblös: 38.53
 0. Sara Thomsen, IFK Enskede: --, MT: 0

Öppen 8, Deltagare: 26

1. Göran Andersson, Järla IF OK: 40.44
 7. Mats Forslund, IFK Enskede: 47.17, MT: 66
 19. Jonatan Lindell, IFK Enskede: 67.18, MT: 41

Stigtomtakavlen, öppna klasserÖppen 5, Deltagare: 13

1. Karl Lemoine, Gävle OK: 32.51
 7. Martin Ahlström, IFK Enskede: 52.51, MT: 62

Tråddragarträffen, Bredaryds SOK, Gnosjö FKD21, Deltagare: 18

1. Anezka Jahnova, USK Praha: 46.05
 6. Karin Lindskog, IFK Enskede: 55.09, MT: 84

Trosa Skogslopp, Trosabygdens OKH21, Deltagare: 56

1. Magnus Persson, OK Tisaren: 30.15
 35. Magnus Elwin, IFK Enskede: 41.28, MT: 73

Uppsala möte, Sigtuna OKH35, Deltagare: 19

1. Fredrik Stenebo, Turebergs IF: 30.44
 11. Peter Albinsson, IFK Enskede: 40.51, MT: 75

H21, Deltagare: 38

1. Lars Bengtsson, Järfälla OK: 38.41
 23. Roger Nitsche, IFK Enskede: 51.54, MT: 75

ÖPPEN 5, Deltagare: 25

1. Lars-Henric Persson, Mälare SOK: 37.18
 16. Malin Albinsson, IFK Enskede: 67.11, MT: 36

Nyköpings OK - KlassiskH60, Deltagare: 35

1. Lars Johansson, Södertälje-Nykvarn: 43.47
 25. Bo Hedlund, IFK Enskede: 70.22, MT: 62

H55, Deltagare: 38

1. Hans Aurell, Gävle OK: 38.47
 18. Gunnar Åsell, IFK Enskede: 60.30, MT: 64
 21. Roland Persson, IFK Enskede: 61.20, MT: 63
 27. Christer Hedin, IFK Enskede: 70.16, MT: 55

H21, Deltagare: 51

1. Erik Andersson, OK Denseln: 50.58
 10. Magnus Elwin, IFK Enskede: 61.16, MT: 83
 11. Ulf Persson, IFK Enskede: 62.12, MT: 82
 12. Fredrik Hedin, IFK Enskede: 62.34, MT: 81
 19. Ove Hedlund, IFK Enskede: 65.52, MT: 77
 34. Mikael Hallendal, IFK Enskede: 84.59, MT: 60

D21, Deltagare: 47

1. Susanne Petersson, Sundsvalls OK: 45.47
 4. Carina Persson, IFK Enskede: 49.21, MT: 93

Nyköpings OK - KortH55, Deltagare: 26

1. Gunnar Ehn, Tullinge SK: 26.54
 17. Roland Persson, IFK Enskede: 42.35, MT: 63

H21-2, Deltagare: 131

1. Tomas Stenström, Västerbergslagens OL: 24.27
 32. Ulf Persson, IFK Enskede: 26.56, MT: 91
 109. Magnus Elwin, IFK Enskede: 36.12, MT: 68
 122. Mikael Hallendal, IFK Enskede: 46.32, MT: 53

D21, Deltagare: 102

1. Katarina Borg, Södertälje-Nykvar: 25.26
 49. Carina Persson, IFK Enskede: 36.08, MT: 70

Öppen 1, Deltagare: 7

1. Morgan Johansson, Skogspojkarnas OK: 106.46
 0. Marika Elvin, IFK Enskede: 124.32, MT: 56

Öppen 8, Deltagare: 19

1. Björn Axelsson, Finspångs SOK: 36.35
 0. Mats Forslund, IFK Enskede: --, MT: 0

Vårträffen, IK VistaH35, Deltagare: 18

1. Lennart Söderberg, IK Hakarpspojkar: 55.56
 11. Peter Albinsson, IFK Enskede: 74.58, MT: 75

RavinträffenH60, Deltagare: 43

1. Rune Rådeström, Snättringe SK: 41.53
 9. Bo Hedlund, IFK Enskede: 50.10, MT: 83
 31. Gunnar Persson, IFK Enskede: 67.19, MT: 62
 37. Hugo Isgren, IFK Enskede: 72.10, MT: 58

H55, Deltagare: 57

1. Leif Strandberg, Gustavsbergs IF: 42.16
 0. Christer Hedin, IFK Enskede: --, MT: 0

<u>H50, Deltagare: 39</u>			
1. Gert Pettersson, Tullinge SK: 44.44			
Gert Forsberg, IFK Enskede: --,	MT: 0		
<u>H45, Deltagare: 47</u>			
1. Lars Andersson, OK Södertörn: 45.49			
4. Per Bengtsson, IFK Enskede: 49.56,	MT: 92		
<u>H45 MOTION, Deltagare: 7</u>			
1. Magnus Mared, Solna OK: 44.09			
4. Jan Svärd, IFK Enskede: 55.39,	MT: 59		
<u>H21, Deltagare: 32</u>			
1. Ulf Persson, IFK Enskede 61.31,	MT: 100		
3. Lars Hjulström, IFK Enskede: 66.40,	MT: 92		
4. Pär Hedlund, IFK Enskede: 66.51,	MT: 92		
5. Patric de Boussard, IFK Enskede: 68.23,	MT: 90		
9. Magnus Elwin, IFK Enskede: 70.58,	MT: 87		
11. Ove Hedlund, IFK Enskede: 73.20,	MT: 84		
21. Mikael Hallendal, IFK Enskede: 85.12,	MT: 72		
<u>H14, Deltagare: 46</u>			
1. Olle Boström, Järla IF OK: 24.29			
25. Anders Svärd, IFK Enskede: 45.41,	MT: 54		
43. Jesper Karlsson, IFK Enskede: 81.56,	MT: 30		
<u>D45 MOTION, Deltagare: 15</u>			
1. Elisabeth Svärd, IFK Enskede: 53.49,	MT: 90		
<u>D35 MOTION, Deltagare: 9</u>			
1. Tove sterman, Järla IF OK: 55.15			
6. Anna Perneby, IFK Enskede: 67.28,	MT: 62		
<u>D21, Deltagare: 24</u>			
1. Sofia Heldt, Södertälje-Nykvar: 49.56			
2. Carina Persson, IFK Enskede: 55.27,	MT: 90		
3. Elin Isgren, IFK Enskede: 59.31,	MT: 84		
<u>D18, Deltagare: 8</u>			
1. Nina Lager, Haninge SOK: 59.14			
5. Jonna Rickard, IFK Enskede: 66.44,	MT: 79		
<u>D16, Deltagare: 30</u>			
1. Sara Eskilsson, Haninge SOK: 42.12			
12. Anna Svärd, IFK Enskede: 56.33,	MT: 75		
29. Sara Thomsen, IFK Enskede: --,	MT: 0		
<u>D14, Deltagare: 52</u>			
1. Jenny Lönnkvist, Tullinge SK: 29.12			
48. Malin Sandgren, IFK Enskede: 73.45,	MT: 40		
<u>U1, Deltagare: 28</u>			
1. Simon Nysten, Haninge SOK: 14.19			
26. Erika Perneby, IFK Enskede: 36.09,	MT: 40		
27. Sofia Jämtin, IFK Enskede: 36.10,	MT: 40		
<u>ÖPPEN 1, Deltagare: 19</u>			
1. Lena Hellström, Skarpnäcks OL: 23.12			
16. Lennart Jansson, IFK Enskede: 53.23,	MT: 23		
<u>ÖPPEN 2, Deltagare: 26</u>			
1. Erland Ljungström, Spårvägens OK: 24.42			
3. Annica Jansson, IFK Enskede: 31.36,	MT: 58		
14. Erik Westerberg, IFK Enskede: 48.36,	MT: 31		
<u>ÖPPEN 5, Deltagare: 42</u>			
1. Robert Rylander, Söders SOL Tyresö: 44.32			
37. Martin Ahlström, IFK Enskede: 78.34,	MT: 37		
<u>ÖPPEN 8, Deltagare: 45</u>			
1. Göran Nilsson, Snättringe SK: 39.27			
35. Katarina Rundström, IFK Enskede: 73.05,	MT: 34		
<u>ÖPPEN 9, Deltagare: 26</u>			
1. Stefan Persson, IFK Lidingös Skid O OK: 50.43			
20. Jonatan Lindell, IFK Enskede: 81.40,	MT: 42		
Roslagshelg, KLASSISK, 2003-05-10			
<u>H60 4550 meter 47 anmälda</u>			
1 Rune Rådeström Snättringe SK 36:37			
8 Bo Hedlund IFK Enskede 49:17		74	
<u>H55 5240 meter 43 anmälda</u>			
1 Roland Kusgård Södertälje-Nykvarn 40:28			
38 Christer Hedin IFK Enskede 70:36		57	
<u>H50 5780 meter 42 anmälda</u>			
1 Per-Johan Jansson Länna IF 44:48			
32 Gert Forsberg IFK Enskede 68:37		65	
<u>H21 7470 meter 20 anmälda</u>			
1 Marcus Söderström IF Åland 50:18			
2 Patric de Boussard IFK Enskede 54:48		92	
5 Fredrik Hedin IFK Enskede 61:05		82	
<u>D21 5240 meter 20 anmälda</u>			
1 Nina de Boussard IFK Enskede 47:30		100	
7 Elin Isgren IFK Enskede 58:49		81	
12 Karin Lindskog IFK Enskede 72:12		66	
<u>U3 2940 meter 19 anmälda</u>			
1 Jacob Thulin Täby OK 25:40			
4 Christian Forsberg IFK Enskede 28:04			
<u>ÖPPEN 5 3830 meter 27 anmälda</u>			
1 Sara Eriksson Haninge SOK 36:17			
9 Martin Ahlström IFK Enskede 52:33		49	
<u>ÖPPEN 7 3020 meter 15 anmälda</u>			
1 Ann Bergman OK Ravinen 30:31			
7 Lena Alsheden IFK Enskede 40:22		56	
<u>ÖPPEN 8 5240 meter 31 anmälda</u>			
1 Kent Pettersson OK Ravinen 37:24			
28 Martina Forsberg IFK Enskede 74:28		30	
Roslagshelg, KORT, 2003-05-11			
<u>H55 3160 meter 27 anmälda</u>			
1 Anders Sellgren Sigtuna OK 29:21			
19 Christer Hedin IFK Enskede 46:05		64	
<u>H45 MOTION 2960 meter 8 anmälda</u>			
1 Jonny Moberg, Tumba-Mälärhöjden 28:49			
Curt Balck, IFK Enskede		Ej godk.	
<u>H21 4480 meter 74 anmälda</u>			
1 Peter Nordström Täby OK 29:41			
32 Patric de Boussard IFK Enskede 38:09		78	
<u>D55 2550 meter 14 anmälda</u>			
1 Gunilla Mäkinen OK Linné 33:18			
10 Gunnel Balck IFK Enskede 50:54		65	
<u>D21 3380 meter 22 anmälda</u>			
1 Nina de Boussard IFK Enskede 33:09		100	
5 Karin Lindskog IFK Enskede 37:04		89	
15 Elin Isgren IFK Enskede 42:46		78	
<u>ÖPPEN 5 4060 meter 18 anmälda</u>			
1 Sven Jansson Snättringe SK 45:56			
9 Martin Ahlström IFK Enskede 64:37		51	

Sprint-DM 2003 2003-05-07H35 (24) 2490 m

1	Vidas Armalis	SOIK Hellas	13:26	G	
10	Peter Albinsson	IFK Enskede	16:19	S	82
	Mats Forslund	IFK Enskede		ej start	

H21 (72) 3020 m

1	Hans Mård	Järfälla OK	14:01		
27	Patric de Boussard	IFK Enskede	17:09		82
40	Magnus Elwin	IFK Enskede	18:29		76
47	Fredrik Hedin	IFK Enskede	19:38		71
	Pär Hedlund	15 IFK Enskede		ej start	

H14 (47) 1835 m

1	Olle Boström	Järla IF OK	10:18		
	Anders Svård	IFK Enskede		Felst.	

D21 (29) 2490

1	Emma Dahlstedt	IFK Lidingös Skid O OK	13:34		
15	Katarina Rundström	IFK Enskede	19:42		69

D16 (23) 1835 m

1	Tina Eriksson	Järfälla OK	12:54		
6	Anna Svård	IFK Enskede	14:22		90

Öppen 2 (44) 2320 m

1	Edgaras Voveris	SOIK Hellas	12:53		
39	Elisabeth Svård	IFK Enskede	33:33		18

ÖSA-träffen 31/5H60 (33) 4640 m

1	Karl Johansson	IFK Hedemora OK	34:39		
9	Bo Hedlund	IFK Enskede	42:48		81

H55 (35) 4640 m

1	Anders Johansson	IFK Moras OK	34:46		
14	Roland Persson	IFK Enskede	48:39		71
	Göran Glanshed	IFK Enskede		ej start	

H50 (33) 5630 m

1	Willy Olsson	OK Skogsfalken	45:34		
	Gert Forsberg	IFK Enskede		ej start	

H45 MOTION (1) 4870 m

1	Göran Lyrberg	Valbo Allmänna IF	38:20		
10	Jan Svård	IFK Enskede	54:58		60

H35 (25) 7590 m

1	Owe Andersson	OK Löftan	60:05		
2	Per Forsberg	IFK Enskede	60:56		99

H21 (14) 7310 m

1	Daniel Gustavsson	KFUM Örebro OK	57:34		
3	Ulf Persson	IFK Enskede	58:17		99
6	Christopher Lindqvist	IFK Enskede	67:30		85

H14 (54) 3770 m

1	Oscar Vångell	Linköpings OK	18:39		
28	Anders Svård	IFK Enskede	27:41		67
48	Jesper Karlsson	IFK Enskede	37:06		50
51	Marcus Carlberg	IFK Enskede	48:23		39

D55 (21) 3610 m

1	Eva Alsin	IK Ymer	27:29		
13	Marianne Persson	IFK Enskede	37:41		73

D50 (15) 3610 m

1	Ing-Marie Åsenlund	Gävle OK	27:39		
8	Lena Alsheden	IFK Enskede	34:10		81

D45 MOTION (3) 3420 m

1	Elisabeth Svård	IFK Enskede	30:36		80
---	-----------------	-------------	-------	--	----

D21 (17) 5630m

1	Catrin Häggroth	OK Tylöskog	55:02		
2	Carina Persson	IFK Enskede	56:52		97
7	Katarina Rundström	IFK Enskede	67:46		81
11	Therese Martinsson	IFK Enskede	73:14		75

D16 (28) 4320 m

1	Lina Sundqvist	OK Kåre	34:44		
7	Anna Svård	IFK Enskede	42:08		82
25	Sara Thomsen	IFK Enskede	73:21		47

U3 (8) 3150 m

1	Elin Ledskog	Linköpings OK	23:31		
3	Christian Forsberg	IFK Enskede	25:53		81
4	Malin Sandgren	IFK Enskede	27:45		75

U2 (19) 2440 m

1	Annika Carlberg	Vallentuna/Össeby OL	15:11		
13	Simon Sundqvist	IFK Enskede	23:24		65

Öppen 7 (14) 4390 m

1	Peter Sjödén	Älvdalens IF	34:52		
10	Jan Albinsson	IFK Enskede	52:00		47

Kilometertidscupen 2003

Nästa deltävling: Sundbyberg 24 augusti

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

Kvartsfinal, semifinal och final kommer att genomföras på hösttävlingar.

Domare Ulf Persson

Namn	Tid 2002	Kval 1, Södertälje 23/3			Kval 2, Gustavsberg 12/4			Kval 3, Söders 19/4			Kval 4, Dag-KM 18/5			Ny KM-tid
		Tid	Banl	KM-tid	Tid	Banl	KM-tid	Tid	Banl	KM-tid	Tid	Banl	KM-tid	
Ulf Persson	7,89	54,37	7,52	7,26							61,30	8,40	7,32	7,49
Patric de Boussard	8,48	71,07	7,52	9,46	68,52	8,72	7,90				57,11	8,40	6,81	8,16
Pär Hedlund	7,83				75,27	8,72	8,65							8,24
Ove Hedlund	8,50										67,17	8,40	8,01	8,25
Christopher Lindqvist	8,03				79,32	8,72	9,12							8,57
Per Bengtsson	8,50				48,3	5,84	8,30	59,06	6,16	9,59	41,15	5,00	8,25	8,66
Fredrik Hedin	9,59	68,54	7,52	9,16							63,29	8,40	7,56	8,77
Peter Albinsson	8,50				66,06	7,29	9,07							8,78
Mats Forslund	8,50							47,17	5,21	9,08				8,79
Lars Hjulström	8,50				84,15	8,72	9,66	69,39	7,58	9,19				9,12
Magnus Elwin	8,45	100,17	10,43	9,61	111,48	11,85	9,43							9,17
Mats Eriksson	10,14										71,20	8,40	8,49	9,32
Carina Persson	10,00	45,38	5,38	8,48	57,43	5,06	11,41				48,40	5,20	9,36	9,81
Åsa Franzen	10,00	53,06	5,38	9,87										9,93
Nina de Boussard	11,50	48,17	5,38	8,97	49,29	5,06	9,78							10,08
Fredrik Sjökvist	10,00				93,14	8,72	10,69							10,35
Anders Svärd	9,27							49,30	4,01	12,34	27,06	2,80	9,68	10,43
Roland Persson	10,69	51,04	5,3	9,64							56,42	5,00	11,34	10,56
Jesper Karlsson	11,00										29,15	2,80	10,45	10,72
Bo Hedlund	11,16				42,59	4,04	10,64				54,47	5,00	10,96	10,92
Anna Svärd	11,01							47,33	3,94	12,07				11,54
Martina Forsberg	12,00										58,14	5,20	11,20	11,60
Elin Isgren	12,00				64,2	5,06	12,71				55,41	5,20	10,71	11,81
Jonatan Lindell	11,00				63,56	5,06	12,64	67,18	5,21	12,92				12,18
Malin Albinsson	13,00										60,18	5,20	11,60	12,30
Göran Glanshed	12,13				62,28	5,06	12,35	67,17	5,21	12,91				12,46
Mikael Hallendal	11,00				123,33	8,72	14,17							12,58
Sara Thomsen	14,59										31,07	2,60	11,97	13,28
Gunnar Persson	13,00							70,17	4,48	15,69	62,40	5,00	12,53	13,74
Gert Forsberg	13,52										70,52	5,00	14,17	13,85
Therese Martinsson	14,19										41,47	3,00	13,93	14,06
Hugo Isgren	14,00				58,24	4,04	14,46							14,23
Jan Svärd	13,30				75,37	4,67	16,19	79,17	5,26	15,07	65,40	5,00	13,13	14,42
Katarina Rundström	14,00				75,25	5,06	14,90							14,45
Christian Forsberg	19,56										31,07	2,80	11,11	15,34
Josefin Andersson	15,28				72,37	4,67	15,55							15,42
Jonna Rickard	14,00				57,46	3,4	16,99							15,50
Elisabet Svärd	15,00							62,22	3,74	16,68	46,06	3,00	15,37	15,68
Anna Perneby	16,16				77,48	5,06	15,38	64,27	3,94	16,36				15,97
Gunilla Glanshed	14,06				55,53	3,4	16,44	69,05	3,66	18,88				16,46
Ulla Eriksson	17,76										58,40	3,00	19,56	18,66
Martin Ahlström	19,00				75,02	3,51	21,38							20,19
Erica Perneby	19,00							47,24	2,11	22,46				20,73
Marcus Carlberg	25,62										47,27	2,80	16,95	21,28
Gunnel Balck	20,06										77,12	3,00	25,73	22,90

Mästartröjan 2003

Herrar										
Plac	Namn	1	2	3	4	5	6	7	8	Totalt
1	Ulf Persson	100	100	99	91	90	88	83	82	733
2	Patric de Boussard	100	92	91	91	90	90	89	82	725
3	Christian Forsberg	100	100	91	90	81	78	77	68	685
4	Pelle Forsberg	99	93	90	89	87	86	83		627
5	Magnus Elwin	87	87	83	79	76	73	69	68	622
6	Bo Hedlund	89	83	81	79	75	74	65	62	608
7	Peter Albinsson	90	83	82	81	79	75	75		565
8	Anders Svärd	90	75	73	67	61	61	58	54	539
9	Fredrik Hedin	82	81	80	77	75	71	70		536
10	Per Bengtsson	97	92	90	90	88	67			524
11	Roland Persson	76	76	75	71	63	63	63		487
12	Jesper Karlsson	90	84	83	51	50	47	30		435
13	Christopher Lindqvist	87	87	85	75	62				396
14	Jan Svärd	60	59	53	53	52	49	10		336
15	Jan Albinsson	75	70	67	66	47				325
16	Ove Hedlund	84	79	77	75					315
17	Christer Hedin	64	61	57	56	55				293
18	Gert Forsberg	67	65	60	51	48				291
19	Marcus Carlberg	88	79	47	39	31				284
20	Martin Ahlström	51	49	44	43	42	37			266
21	Lars Hjulström	92	83	82						257
22	Pär Hedlund	92	91	69						252
23	Mikael Hallendal	72	60	56	53					241
24	Erik Westerberg	90	80	31						201
25	Henrik Österman	79	68	51						198
26	Jonatan Lindell	56	49	42	41					188
27	Gunnar Åsell	68	64	52						184
28	Gunnar Persson	62	58	56						176
29	Göran Glanshed	75	71							146
30	Mats Eriksson	72	70							142
31	Roger Nitsche	75	63							138
32	Johan Mellqvist	71	61							132
33	Simon Sundqvist	65	60							125
34	Hugo Isgren	66	58							124
35	Mats Forslund	66	46							112
36	Hans Filip Elo	98								98
37	Eskil Hjulström	49	32							81
38	Per Lindskog	77								77
39	Fredrik Sjökvist	74								74
40	Anders Österman	56								56
41	Lennart Jansson	23								23

Damer										
Plac	Namn	1	2	3	4	5	6	7	8	Totalt
1	Carina Persson	99	97	97	93	90	90	85	81	732
2	Anna Svärd	90	90	83	82	82	75	73	74	649
3	Nina de Boussard	100	100	95	92	81	76	76		620
4	Elin Isgren	84	81	79	78	77	75	73		547
5	Katarina Rundström	90	81	80	80	69	62	45	39	546
6	Malin Sandgren	92	91	85	84	75	55	40		522
7	Elisabeth Svärd	90	81	80	74	73	64	18		480
8	Lena Alsheden	87	81	79	56	41				344
9	Karin Lindskog	89	84	66	60					299
10	Sara Thomsen	90	57	55	47	39	10			298
11	Marianne Persson	90	73	71	57					291
12	Therese Martinsson	83	75	66						224
13	Annika Jansson	90	72	58						220
14	Anna Perneby	80	62	62						204
15	Jonna Rickard	79	66	43						188
16	Josefin Andersson	75	57	48						180
17	Gunilla Glanshed	67	62							129
18	Erika Perneby	65	40	24						129
19	Gunnel Balck	65	44							109
20	Malin Albinsson	71	36							107
21	Martina Forsberg	74	30							104
22	Filippa Mörner	90								90
23	Åsa Franzen	84								84
24	Linnea Hermansson	76								76
25	Embla Hjulström	76								76
26	Cornelia Hermansson	75								75
27	Sofia Westerståhl	74								74
28	Hanna Hamrell	72								72
29	Ronja Bergman	68								68
30	Josefine Phil	64								64
31	Ulla Eriksson	61								61
32	Madelene Ahlberg	58								58
33	Marika Elwin	56								56
34	Nathalie Dahlin	55								55
35	Stella Ekström	54								54
36	Sofia Jämtin	40								40

Inräknade tävlingar i mästartröjan fram till 1/6

Tormestorp 1/1, Hallandspremiären 8/3, Lång-DM 16/3, Kringelträffen 23/3, Måsenstafetten 24/3, Natträvarnas natt Täby 28/3, Grymnatta 4/4, OK Tors ungdomstävling 5/4, IK Dran 5/4, OK Grip 6/4, Hallstahammar 6/4, Tiomilarepet 8/4, Gustavsberg 12/4, Länna 12/4, Romalunken 13/4, Stigtomta 17/4, 7-manna 17/4, Häxjakten 17/4, Trosa 19/4, Öjetrampen 19/4, Ragnaröken 19/4, Nyköping 20/4, Lund 20/4, Nyköping 21/4, Lund 21/4, Uppsalamöte Sigtuna 21/4, Tråddragarträffen Gnosjö ?/?, Vårträffen Virsta 1/5, OK Ravinen 4/5, SSM Oskarshamn 3/5, Sprint-DM 7/5, Roslagshelg Klassisk 10/5, Roslagshelg Kort 11/5, Ungdomsserien 13/5, Dag-KM 18/5, lång-KM 25/5, Ungdomsserien 26/5, Ösatträffen 29/5, Ösatträffen 30/5, Ösatträffen 31/5, Edsby sprinten 1/6

Tävlingskalender våren och sommaren 2003

Arrangör	Tävlingsdag	Tävlingstyp/Plats	Senaste anmälan
OK Ravinen	1-3 juli	Trekvällars/Kasby	20 juni
Eskilstuna Weekend	11-13 juli	Tre-dagars/Eskilstuna	
FEMDAGARS	20-25 juli	Femdagars/Bohuslän	19 juli
Köping	9 augusti	Svealandsmästerskapen	27 juli
Södertälje	10 augusti		27 juli
Långhundra	16 augusti	Kort	3 augusti
Långhundra	17 augusti	Klassisk	3 augusti
Sundbyberg	24 augusti	Klassisk (km-tidscupen)	9 augusti
	30 augusti	DM kort	17 augusti
	31 augusti	DM klassisk	17 augusti

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

Femdagarsträning med Skogsluffarnas OK, IFK Enskede och Ågesta OK

Måndag 23/6 IFK Enskede
Plats: Ågesta Värmeverk Start 17 – 19

Tisdag 24/6 Skogsluffarnas OK
Plats: Visättra IP Start 14 – 19
(även Sommarserien)

Onsdag 25/6 IFK Enskede
Plats: Flatenbadet, entrén. Start 17 – 19
(även Teliaträning)

Torsdag 26/6 Ågesta OK
Plats: Ågesta Friluftsgård Start 17 – 19
Fika finns. Dusch o ombyte inomhus

Fredag 27/6 Skogsluffarnas OK
Plats: ring tel 817808 Start 17 – 19
Samkväm.

Banor: 7 – 8 km svart, 5 – 6 km svart, 3 – 4 km blå, 2 – 3 km gul
Startavgift: 10:- + ev kartkostnad
Avgift: för dusch och omklädnad kan tillkomma

Välkomna hälsar Skogsluffarnas OK, IFK Enskede och Ågesta OK

Träningsprogram för juli

INFORMATION

Kolla med telefonsvararen och på hemsidan för senaste nytt.

Telefonsvararen 39 43 69

1	Tis		Kasby	Ravinen trekvällars
2	Ons		Kasby	Ravinen trekvällars
3	Tor		Kasby	Ravinen trekvällars
4	Fre			
5	Lör			
6	Sön		Gotland	2-dagars etapp1
7	Mån		Gotland	2-dagars etapp2
8	Tis	16-19	Sörskogen	Sommarserien
9	Ons	16-18	Telia Gotland	3-dagars etapp1
10	Tor		Gotland	3-dagars etapp2
11	Fre		Gotland	3-dagars etapp2
12	Lör			
13	Sön			
14	Mån			
15	Tis	16-19	Hästhagsbadet	Sommarserien
16	Ons	16-18	Telia	
17	Tor			
18	Fre			
19	Lör			
20	Sön		Bohuslän	Oringen etapp1
21	Mån		Bohuslän	Oringen etapp2
22	Tis	16-19	Söderbysjön Bohuslän	Sommarserien Oringen etapp3
23	Ons	16-18	Telia	
24	Tor		Bohuslän	Oringen etapp4
25	Fre		Bohuslän	Oringen etapp5
26	Lör			
27	Sön			
28	Mån			
29	Tis	16-19	Åva badet	Sommarserien
30	Ons	16-18	Telia	
31	Tor			
1	Tis		Kasby	Ravinen trekvällars

Träningsprogram för augusti

INFORMATION

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

Telefonsvararen 39 43 69

1	Fre			
2	Lör		H43-kavlen	Mjölby
3	Sön		H43-kavlen	Mjölby
4	Mån			
5	Tis	16-19	Hellas	Sommarserien
6	Ons	16-18	Telia	
7	Tor			
8	Fre			
9	Lör		Köping	Svealandsmästerskapen
10	Sön		Södertälje IF	
11	Mån			
12	Tis	16-19	Alby	Sommarserien
13	Ons	16-18	Telia	
14	Tor			
15	Fre			
16	Lör		Långhundra Midnattsloppet	Kort Södermalm/Stadslopp
17	Sön		Långhundra	Klassisk
18	Mån			
19	Tis			
20	Ons	16-18	Telia Tullinge	Tullingruset, budkavle
21	Tor			
22	Fre			
23	Lör			
24	Sön		Sundbyberg	Klassisk+kilometertidscup
25	Mån			
26	Tis		Ungdomsserien	
27	Ons	16-18	Telia	
28	Tor		Terräng-KM?	
29	Fre			
30	Lör		DM-kort	
31	Sön		DM-klassisk	