

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

EKOT

Nummer 4

Augusti 2003

Årgång 66



Innehåll

Information om Natti Natti, Lidingöloppet, 25-manna

UK-sidan

Rapporter från bl a:

- Jukola
- Femdagars
- Stockholm Marathon och Midnattsloppet

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

För två år sedan testade vi att inte ha med några resultat i tidningen. Det försöket slog inte direkt väl ut, och istället har vi nu nästan 10 sidor resultat från vårens och sommarens tävlingar. Tyvärr fanns det inte plats för varken 10mila- eller Jukola-resultat, men i något av årets sista nummer kommer dessa att finnas med.

Vad finns det mer än resultat kan man fråga sig? Jo, vi har fått rapporter från en hel del aktiviteter i sommar. Och så har vi givetvis med info om Natti Natti som vi arrangerar den 24 september vid Långbro-badet. Vi blickar även fram mot nästa år, då vi ska

arrangera en nationell tävling på annandag påsk.

Vi vill också uppmana till spontanitet. Om ni åkt på en resa jorden runt eller bara åkt till Järvafältet och sprungit. Tveka inte att skriva ner allt som hänt och skicka det till någon i redaktionen så lägger vi upp reportaget på hemsidan så snart som möjligt. Ju fler som skriver desto roligare och mer varierande läsning.

Och kom ihåg att en tvåstrecksmosse är som en kyss i sommarnatten: svårfångad, fuktig och ljuvligt skön!

Redaktionen

Ordförandes rader

Idag har Carolina Klüft blivit världsmästare i mångkamp. Det är fantastiskt som idrottsprestation. Men Carros guld får mig att tänka på något ännu viktigare som handlar om på vilket sätt hon tävlar och vinner - med så mycken naturlig lekfullhet blandat med tävlingsglädje.

En svensk framgång är alltid ärofull även för oss som inte personligen utfört den. Men när så mycket av den svenska idrottmodellen kommer till uttryck i allt som denna IFK Växjö-tjej säger och gör känner man sig stolt på ett djupare plan också. Det för tankarna till alla ideella ledare i så många stora och små

idrottklubbar ute i landet som viger sitt liv åt att ge hundratusentals ungdomar en meningsfull och trygg uppväxt utan några anspråk på materiell ersättning. Våra idrottsmän är starka och självständiga individer, det finns nätverk av ledarkrafter som inte sviker i vare sig med eller motgång.

Idrotten i vårt land handlar om mer än idrottslig prestation. Det är jag stolt över och det gäller i allra högsta grad även vår klubb.

Välkomna till ännu en höstsäsong tillsammans.

Pelle F

EKOT NUMMER 5 2003...

...utkommer i mitten av oktober och har därför manusstopp 12 oktober.

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

Natti-Natti 2003 onsdagen 24 september vid Långbrobadet

I skrivandes stund är det en månad kvar, och förberedelserna måste börja ta fart på allvar. Nedan följer en funktionärslista med vidtalade ansvariga inom respektive område. Är det några oklarheter så tveka inte och hör av er till mig direkt.

Jag vill att nedanstående själva skaffar sig en liten stab att bygga runt, många dyker ju även upp på tävlingsdagen och får sina uppgifter där.

Jag kommer utgå ifrån att **ALLA** i klubben ställer upp, kan man inte komma så meddela mig eller använd hemsidan där jag kommer lägga upp en rubrik under "På gång".

Lika mycket vill jag att man talar om att man kommer, så kan vi fördela folk med en bra planering, framförallt vill jag veta vilka som kan komma loss tidigt på eftermiddagen för uppbyggnad och provspringning.

Vill du jobba med en viss uppgift, ta kontakt med ansvarig.

Ansvariga funktionärer

• Banläggare	Ulf Persson	724 81 35
• Sekreteriat	Per Bengtsson	649 86 14
• Servering	Nina de Boussard	648 48 10
	Josefin Andersson	604 92 26
• Tävlingscentrum	Christer Hedin	659 97 19
• Kartplank	Pär Hedlund	571 403 53
• Priser	Therese Martinsson	712 30 85
• Start	Roland Persson	500 270 75
• Mål	Lena Alsheden	659 32 67
• Sjukvård	Bengt Carlson	647 56 25
• Speaker	Carina Hallendal	447 79 25
	Christopher Lindqvist	609 92 26
• Direktanmälan	Per Forsberg	648 08 62
• Trafik	Roland Persson	500 270 75
• Anmälan	Mats Eriksson	648 77 51
• Tävlingsledare	Patric de Boussard	648 48 10
• Bankkontrollant	Hugo Isgren	86 05 39

För ansvariga funktionärer gäller:

- Ta reda på lokala förhållanden för din uppgift.
- Anskaffa material, kontakta TC-ansvarige eller tävlingsledaren.

De självklara materialen för att kunna genomföra tävlingen som målklocka, stiftklämmor, ata-band mm beställs av Patric.

Tid för provlöpning samt kartplock kommer på hemsidan och telefonsvararen.

Patric

Lidingöloppet

Lördagen 27 september

Nu är det dags att anmäla sig till arbete med
vätskekontrollen vid Fågelöudde

Tiden är kl 12.30-16.15

Arbetet är att serva löparna med
Dricka, (Blåbär, Sportdryck, Vatten) Bullar, Bananer och Gurka

Hör av er till mig

Rolle Persson

Tel 500 270 75

roland.persson@mbox317.swipnet.se

Senast 22 sept

Vi skall var minst 20 st

**Boka redan nu in
onsdagen den 26 november**

Då är det dags för

Planeringskväll

**där nästa års verksamhet skall planeras. Tid och plats
kommer att meddelas i nästa nummer av Ekot samt
på hemsidan.**

Kom dit och påverka!

Påsktävling 2004

IFK Enskede arrangerar en tävling med långklasser den 12 april – annandag påsk - 2004.

Vi är en liten grupp som påbörjat arbetet. Jag är utsedd till tävlingsledare, Mats Eriksson till sekretariatsansvarig, Fredrik Hedin och Uffe Persson till banläggare.

Tävlingscentrum blir Svartbäcksskolan i Haninge. Klart är att omklädnad, dusch och marka kommer att ligga inomhus.

Jag kommer att kalla till ett första projektmöte i september. Det känns viktigt att vi har gjort en arbetsfördelning tidigt, så vi kan genomföra ett arrangemang med sedvanlig hög Enskede-kvalité.

Följande funktioner, med en ansvarig kommer att behövas:

TC	Sjukvård
Start	Press & priser
Mål	Barnpassning & miniknat
Marka	Parkering

Känner du att det är någon funktion som ligger dig varmt om hjärtat får du gärna höra av dig till mig. Annars så kommer jag att handplocka ansvariga. Helt klart är i alla fall att i stort sätt hela klubben behöver engageras för att vi ska kunna klara detta arrangemang. Markera alltså redan nu den 12 april i almanackan.

Hälsar

Pelle B

Hur får vi pengar till verksamheten?

All vår verksamhet kostar pengar men vi försöker alltid pressa priset så att ingen ska behöva stanna hemma för att man inte har råd att följa med på träningsläger och tävlingsresor. Alla ungdomar har fria tävlingsstarter och vuxna om de betalar en tävlingslicens, som kostar 250 kr per år.

Hur får vi då pengar?

Vi betalar medlemsavgift (15.000 kr) och får statliga och kommunala bidrag för alla upp till 20 år med 12.000 kr. Sedan arrangerar vi tävlingar. Vi är en av 12 klubbar som arrangerar 10-MILA plus att vi varje år arrangerar minst en annan tävling. 10-MILA gav förra året 55.000 kr till klubbkassan och Natti-Natti 10.000 kr. Dessutom hjälper vi till som funktionärer vid löpartävlingar som Stockholm Marathon, Midnattsloppet och Lidingöloppet, vilket ger ca 10.000 kr. Men vår absolut viktigaste inkomstkälla är **BINGOLOTTO**, som förra året gav **70.000 kronor**. Mona är eldsjelen som hämtar och fördelar lotter och dessutom säljer flest, men hon behöver hjälp av er allesammans.

BINGOLOTTO kostar 40 kr varav ca 17 är klubbens andel utom första veckan när vi får hälften tillbaka.

Det bästa är att sälja en prenumeration. Då får kunden 4 lotter i ett kuvert och har då lotter för fyra veckor framåt. Hör av dig till Mona tel 712 24 15 så berättar hon mer. Förutom BINGOLOTTO finns en julkalender som kostar 50 kr varav ca 20 kr går tillbaka till klubben. Mer om den i nästa nr av EKOT.

Notiser

VI GRATULERAR!

4 september	30 år	Håkan Persson
10 september	80 år	Nils Carlsson
28 september	50 år	Thom Brodin
1 oktober	30 år	Niklas Eklund

UK-sidan

I skrivande stund är säsongen i full gång och IFK Enskede har redan deltagit i två stycken kavlar, H43-kaveln och Tullingeruset. H43-kaveln gick inget vidare då laget fick bryta redan på sträcka 2 när en pannlampa gick sönder. Tullingeruset bjöd på flera fina insatser där bl.a. damlaget med Carina, Katarina och Nina kom på en imponerande elfteplats. Kan detta upprepas på DM-kaveln?

Höstsäsongen bjuder på flera kavlar där 25-manna och Halikko är höjdpunkterna. Närmast aktuell är dock DM-kaveln. I våras diskuterades det en hel del om hur uttagningen till större kavlar ska fungera, men än så länge har inga klara regler satts upp. Uttagning kommer därför att ske både på nya och gamla meriter. I övrigt gäller det att anmäla intresse till UK i tid så att rätt antal lag kan anmälas kan anmälas till kavlarna. Nedan följer lite information om kommande kavlar.

DM-KAVELN 7 SEPTEMBER

Tävlingen går mellan Tullinge och Pålalmalm. När detta nummer av EKOT trycks har ordinarie anmälningstid gått ut. Ordinarie lag som anmäls kommer att anslås på hemsidan "Syberekot" (www.ifkenskede.se).

SM-KAVELN 21 SEPTEMBER

P.g.a. svagt intresse och vissa skador har vi inte anmält något lag till SM-kaveln i år.

HALIKKO 4 OKTOBER

I vanliga fall brukar Halikko arrangeras efter 25-manna och därför fungera som en slags säsongsavslutning, men i år arrangeras denna tävling helgen innan 25-manna. IFK Enskede har ändå anmält två lag då vi tror att intresset för denna populära kavle är fortsatt stort. Anmäl intresse till UK så tidigt som möjligt. Vi har även 8 platser på båten för fans som vill följa med, men inte springa.

Sträcka	Antal löpare	Banlängd	Övrigt
1	1	4.5km	Alla
2	3	4.5km	Alla
3	3	2.5km	Alla
4	3	4.0km	Alla
5	3	5.5km	Alla
14	3	4.0km	Endast damer
15	1	7.5km	Alla

LAGSAMMANSÄTTNING: Varje lag skall bestå av minst fyra (4) damer. Varje lag får innehålla högst sex (6) löpare i klasskategorin H 19 - 39.

Klassbegränsningar: Varje lag skall innehålla minst
en (1) i klassen D-16 eller D45-
en (1) i klassen H/D-14 eller H/D55-
två (2) i klassen H/D-16 eller H/D45-
två (2) i klassen H/D-18 eller H/D40-.

25-MANNA 11 OKTOBER

Tävlingen går på Järvafältet NO om Barkaby flygfält. Terrängen väntas bli mycket snabblopt. IFK Enskede kommer som vanligt att anmäla två lag och målet i år är att kunna ställa upp med 50 äkta enskedelöpare, d.v.s. inga dubbleringar eller lånade löpare. Förra året hade vi 49 av 50 löpare från IFK Enskede i lagen. För att klara detta mål kommer nästan alla aktiva att behövas. I dagsläget är det alldeles för tidigt på säsongen för att kunna ta ut några riktiga lag och UK har därför valt att vänta med detta. Alla som brukar springa 25-manna ska dock räkna med att vara med i år igen. Om man vet med sig innan att man inte kan vara med så anmäl detta så tidigt som möjligt till UK. När lagen börjar bli klara kommer detta i första hand att anslås på hemsidan "Syberekot" (www.ifkenskede.se).

Sträcka	Antal löpare	Banlängd	Övrigt
1	1	7.5km	Alla
2	1	7.5km	Alla
3	4	3.6km	Damer
4	4	2.8km	Ej D19-39, H15-54
5	4	7.5km	Alla
6	4	3.5km	Ej H17-39
7	4	4.1km	Alla
23	1	3,8km	Rak, ej D19-34, H15-49
24	1	4.8km	Rak, endast damer
25	1	9.4km	Rak, alla

Övriga regler: max 9 löpare i klassen H21-39, minst 7 damer varav en D-14/D45- och en D-18/D35.

SMÅLANDSKAVELN 25-26 OKTOBER

Tävlingen går i närheten av Eksjö och Peter har fått i uppgift att undersöka boende om vi ska skicka några lag. Eftersom boende behöver bokas långt innan måste intresseanmälan in tidigt till UK.

SVERIGELISTAN

Sverigelistan är en nationell lista där alla akiva orienterare i Sverige finns med. Om man tävlat 7 gånger det senaste året får man en placering, och kan därför jämföra sig själv med andra orienterare. Det är ett rankingsystem helt enkelt. För att komma in på listan och se resultaten måste man ange användarnamn och lösenord. Kontakta därför UK om du inte fått dessa, och vill gå in och se hur det går för dig.

UK Uffe & Carina

Halikko Resan 3-4-5 okt

Nu är det dags att anmäla sitt intresse till resan

Till mig Rolle P

roland.persson@mbox317.swipnet.se

Eller på tel 500 270 75 / 070-581 17 60

Vi ha bokat 7 st 2 bäddshytter och 6 st 4 bäddshytter

Totalt 38 platser

Följande har anmält sig (21 aug –03):

Curt o Gunnel Balck 2 bädd

Rolle o Marianne P 2 bädd

Vi har anmält 2 st 15 mannalag

Uffe o Carina har hand om lagen

Löpare skall även anmäl sig till

Uffe eller Carina

Tidig anmälan bättre sträcka

Rapport från Jukola 14-15 juni

Vi var 15 Enskedeiter som åkte till Finland i år, 1 herrlag och 2 damlag. Båten gick 17.00 från Siljaterminalen mot Helsingfors. Det blev en lugn överfart. Några/någon i damlaget hade ställt upp 10 frågor + 1 utslagsfråga om hur tävlingen skulle gå för oss i klubben. Insatsen var 10 kr och i potten hamnade också den 16:e frukostkupongen. Elin, som har sinne för siffror, räknade ut ett genomsnitt och det visade sig till sist att lagom är bäst. Uffe, Kricke och Jag (Josse) hade 7 rätt och därför fick utslagsfrågan avgöra. Jag hade gissat närmast och tog hem potten på 240 kr (ag hade dessutom svarat närmast genomsnittet).

Vi anlände till Helsingfors vid 9-tiden där bussarna väntade. Alla damer som skulle springa första sträckan fick åka en "snabbuss" för att hinna till starten med nummerlapp, pinne och allt. Från Enskede åkte Carina, Ida och Martina i den bussen. När vi kommit fram och hittat vårt militärtält började en del med att äta, sen tog de flesta sig iväg för att titta på starten.

Från himlen kom det ibland lite regn och luften var sval så det var strongt gjort av Carina som väntade på nästan alla våra löpare för att få sällskap i duschen och bastun. Båda lagen klarade målsättningarna och alla var mer eller mindre nöjda med sin insats.

En stund av vila och mat följde tills det var dags för herrstarten. På storbildsTV: n kunde man följa tävlingen i skogen där den långa lysormen tog sig fram. Under nattens gång växledes det och jag tror inte att det var några förväxlingar!

Herrlaget klarade också sin målsättning och med Uffe i mål och duschad tog vi oss till bussen. Den tog oss till båten med ett antal stopp på vägen för att passagerarna skulle "lätta på trycket". Vi hade ganska gott om tid på båten innan smörgåsbordet serverades, så ingen stressig dusch och omklädnad!

Sen var det som vanligt:

- Smörgåsbord med kallskuret, varma rätter, dricka, ostbricka och efterrätter, allt i överflöd.
- En runda i taxfree, en stund i hytten, en runda på promenaddäck, en dricka (eller flera) i baren, en tur till discot och slutligen horisontalläge med täcket under näsan.

För undertecknad blev kvällen inte särskilt lång då jag skulle jobba som vanligt dagen därpå.

Josse

Här är frågorna vi besvarade och den rätta raden:

Hur många klarar sin beräknade tid (dvs. ej över sin tid)?	5
Vem går mest över sin beräknade tid med flest minuter?	Martina
Vem går mest under sin beräknade tid?	Ove
Klarar herrlaget målsättningen (322)?	Ja
Klarar damlag 1 målsättningen (300)?	Ja
Klarar damlag 2 målsättningen (gå runt)?	Ja
Vem plockar flest platser av damerna?	Nina
Vem tappar flest platser av damerna?	Elin
Håller alla pannlampor?	Ja
Slår herrarna Väsby?	Ja

Utslagsfråga: Vilken plats ligger herrarna på efter 1: a sträckan? 498

Resultat (utslagsfrågan):

- 7 rätt: Josse (361), Uffe (295), Kricke (241)
- 6 rätt: Carina (450), Martina (345), Nina (322), Ove (269)
- 5 rätt: Karin (400), Patric (362), Malin L (301), Petta (242)
- 4 rätt: Elin (679), Ida (230), Perka (270)
- 3 rätt: Malin A (353), Sjökan (730)

EN ANNAN RÖST:

Det finns inte mycket att säga om mitt lopp, allt som fanns att säga sa jag om och om igen efter loppet tills till och med jag själv tröttnade på att höra om eländet, till på köpet passar det jag sa då inte så bra i tryck.

Men om jag ändå kort ska referera för er som inte var med så var jag otroligt laddad innan jag sprang, hade längtat till Jukola sen 10-mila. När Carina kommer in så pass bra som hon gjorde blir jag om möjligt ännu mer taggad, tyvärr försvinner all form av koncentration här någonstans. Efter ett dåligt vägval följt av att komma till fel gaffel till ettan kan man kanske tänka att man letar reda på koncentrationen...men nej då istället gör jag en miss på kanske 5 minuter till tvåan. Sen fortsätter det i den stilen hela vägen till mål, jag tror jag kom till fel gaffel 5 gånger under banan och gjorde ytterligare en stor miss förutom tvåan samt några mindre.

Framåt slutet av banan (vid den andra större missen), när jag stod någonstans på ett jätte berg och inte ens visste åt vilket håll jag skulle började jag minnas hur det var att vara åtta år och helt vilse på sin först orientering, kände mig nästan gråtfärdig och ville att pappa skulle komma och visa mig var jag var, men pappa var inte där och jag fick väll inse att jag inte är åtta längre så det var bara bita ihop och fortsätta irra.

Det enda positiva med mitt lopp var att det gick riktigt bra att springa med mina mått mätt.

Summan av det hela blir att jag är ute i nästan en timme och tappar ca 100 platser.

Revansch nästa år då ska jag vara hur bra som helst...ska bara vinna femdagars först...

Elin (andra sträckan)

OCH SEN SISTA:

Timmarna innan loppet tillbringades i miltärtältet. Det var väldigt kallt och svårt att sova, men då och då kom det in enskedelöpare som berättade om sina lopp och varje gång blev man på gott humör efter alla bra resultat. Under uppvärmningen vid kartplanket kändes det riktigt bra och jag var sugen på att få starta på mina 14.5km. När Kricke kom in så hade även han plockat några platser så den fina trenden höll i sig. Jag börjar loppet bra och springer om löpare under hela första halvan. Vid tredje kontrollen passerar jag Väsby OK och tänker att nu har vi äntligen gått om dem. Vi har hållt koll på deras resultat genom hela tävlingen p.g.a en fråga på Elins Jukolatips. Jag hade förstås tippat att vi skulle slå dem, men de har legat 5-15 minuter före under hela tävlingen.

På mitten av banan kommer jag till ett parti som innehåller ganska många ogafflade kontroller. I detta område blir det lite klunglöpning, men när det till slut kommer en gafflad kontroll igen hamnar jag lite snett och gör min enda bom under hela loppet. Missen tog lite drygt en minut. När jag kommer in mot varvning möts jag först av Väsby's hejklack som besviket skriker "NEJ" när jag kommer. Då förstår jag att de fortfarande är efter. Efter det passerar jag enskedes hejklack som i år var ovanligt stor så tidigt på morgonen. Sista 3km efter varvningen känns jobbiga, men totalt sätt är jag väldigt nöjd med loppet som gav en sträckplacering på 85 av 1100 lag.

Uffe (sista sträckan)

NY MEDLEM?

Jonatan Lindell och Anna Dahlberg har fått en dotter. Hon föddes den 17 april 2003. Notaras kan att Jonatan sprang Tiomilarepet några dagar innan med sin mobiltelefon fasttejpade på batteriselen i händelse av ett akut BB-besök.

Vi gratulerar!!

Stockholm Marathon 14 juni

Tur att vi har det pålitliga 50+-funktionärs-gänget. Särskilt nu när Stockholm Marathon krockade med Jukola-budkavlen i Finland. Men det såg kärvt ut på fredagskvällen. Vi skulle vara 15 st men det var flera frågetecken, så jag ringde runt en extra gång, vilket resulterade i att vi faktiskt blev för många...

Lördag mellan kl 9 och 11 fick man hämta kommunikationsradio, mat och funktionärsvästar vid Östermalms IP. Jag klarade mig från att få P-böter trots att två lappisar gjorde sitt bästa att skrämna oss. Haninges ledare fick en minut på sig och han hade mat till 40 funktionärer att bära.

Sedan hem till min skolkamrat Ann-Marie på Gärdet. Efter en god lunch åkte vi ner till Dramaten och lyckades hitta parkeringsplats alldeles i närheten. Satte oss sedan i solen på Dramatentrappan och väntade på övriga funktionärer. Först kom vår nye klubbmedlem Torbjörn Bergman och sedan droppade dom in

den ena efter den andra och plötsligt var vi 18 st det vill säga tre fler än antalet västar. Eftersom vi inte hade västar och uppgifter till alla åkte Ulla Hedin och hälsade på sina föräldrar i stället och Sören Eriksson gick till Kungsträdgården och spelade boule. Därefter delade vi upp oss 5 vid varje övergångsställe + Roland som ambulerande chef.

Förutom jag och Ann-Marie Hjelm var det följande gäng som jobbade: Torbjörn Bergman, Gert Forsberg, Jan o Bettan Svärd, Christer Hedin, Hugo Isgren, Bosse Hedlund, Ulla och Mats Eriksson, Jonna Rickard, Pelle Bengtsson, Katarina Rundström och Pelle Forsberg. Ett stort tack till er allihop. Klubben fick på detta sätt in drygt 3000 kr.

Soligt och varmt förutom att det kom en rejäl regnskur strax innan vi skulle gå hem.

Mona Forslund

Midnattsloppet 16 augusti

Midnattsloppet är lördagkväll på Söder med sambatakter och 10 000 löpare. Vår uppgift var även detta år att vara funtkionärer vid starten.

Samling kl 17 för genomgång av våra arbetsuppgifter. Det var vi, Skogsluffarnas OK och nya för året Segeltorp hockey, ett gäng ungdomar – alla med snus under överläppen, som inte verkade särskilt intresserade. Efter genomgången fick vi matrast fram till 19.15 när det var dags att hjälpa till vid Lilla loppet för ungdomar.

Sedan samling 20.30 för en kort genomgång igen. Under matrasten hade jag gjort en fördelning så att alla skulle veta sin uppgift då. Vi hade "avancerat" fram till elitstarten i år. Det kändes kul.

Här är alla 24 deltagare med arbetsuppgift:

- Längst fram yttre ring med uppgift att bevaka trafiken, vilket var ganska tufft. En ilsken bilförare höll nästan på att meja ner Ulf Persson och Pelle Bengtsson som jobbade där tillsammans med Gert Forsberg.
- Elitrepet skötte Ann-Marie Hjelm och jag.

- Vid Insläpp 1A hade vi Nina och Patric de Boussard, Christian och Martina Forsberg, Josefin Andersson och Kricke Lindqvist. Nästa rep skötte Hugo Isgren och Bosse Hedlund.
- Vid Insläpp 1B jobbade Pär Hedlund tillsammans med sina kompisar Jens och Camilla och på andra sidan Bettan Svärd samt Sören och Ulla Eriksson. (Mats lämnade återbud pga kräftsiva).
- Nästa rep tog Ulla och Christer Hedin hand om. Insläpp 1C bevakades av Lena Alsheden samt Karin Lindskog med pojkvän Martin.

Alla starter fungerade bra utom den sista när det blev en liten tjuvstart så Ann-Marie höll på att följa med. När alla löpare kommit iväg var det dags att bege sig in på Zinken för att dela ut väskor och klädpåsar. Vid midnatt var vi klara och fick en påse med kexchoklad och dricka som belöning. Det fanns gott om påsar så vi försåg oss med ett litet lager.

Även vid detta evenemang drog vi in ca 3000 kronor till klubbkassan. Tack!

Mona Forslund

Femdagars 21-25 juli

2:A ETAPPEN: UR FAM ALBINSSONS SYNVINKEL

Vi vaknar halv sju utan väckarkloca. Barnen vill ha frukost ute på stenkrossen där vi hade vårt läger. Vi äter frukost, tömmer pottor turas om att gå och kissa själva och packar alla väskor. Sedan bär det iväg till andra etappen. Jag springer direkt till start, FEL START, bra början!

Banan gick genom ris och elände, tangerade min maxtid på denna sträcka. Väl i mål går jag direkt till barnpassningen för att hämta barnen. det är väldigt varmt denna dag så jag tar med mig barnen till duschen. BOM IGEN. Det är långt och trångt att gå , jag önskar mig nästan tillbaka ut i skogen. Köer genom hela duschområdet och Linus blir getingbiten. Bär sedan en sovande Linus och alla väskor med Emmy i handen hela den långa vägen till Enskedes plats på TC. HELT SLUT. Vad gör jag här egentligen?

Först på kvällen kommer energin tillbaka och vi hittar ett mysigt bad utanför Campingen. Femdagars är rätt mysigt trots allt...

Vid pennan

Malin Albinsson

ETAPP 2 "NÄR IDA Å MARTINA SKULLE BADA"

Baddagen bjöd inte på något vidare väder, men Ida och Martina gav sig ändå iväg från sitt gröna lilla tält på C (där det INTE var lerigt!). Lite senare gav dom sig också iväg till start, det var lerigt, och uppför! Ida springer iväg, efter att ha blivit mobbad för sina skor, och halkar därför på väg till startpunkten. Det var uppför... Sex minuter senare jagar Martina iväg, men hon ser aldrig till Ida som för dagen simmade bättre.

Ida: "Jag sprang snett både till 1:an och 2:an. Sen gick det bra, tills jag fastnade i träsket mellan 6:an och 7:an. Det var lönlöst att fortsätta kämpa"

Samtidigt som Ida satt fast i sitt träsk plaskar Martina runt i kärret mellan 4:an och 5:an.

Martina: "Jag trodde jag hade koll på kompassen och valde rätt autobahn ut från 4:an men oj så fel jag hade. Ett härligt dopp i en bäck blev resultatet"

Snart kommer även Martina, precis som Ida tidigare gjort, upptäcka de "felplacerade" vätskekontrollerna och resultatet av det. Det tar säkert 3-4 minuter innan Martina är på rätt väg igen. Ida har nu kravlat sig upp ur sitt bad i träsket och kämpat sig över hyggena bort mot 10:an. Hon ligger utslagen i blåbärssnåren och samlar energi (läs: äter blåbär) och spanar oroligt bakåt, men Martina syns inte till, trots att hon hittat en del mindre blöta stråk i skogen. Till slut är det bara upploppet kvar. Det var uppför...

Ida & Martina

FJÄRDE DAGEN

På torsdagen kom regnet. De historier jag hört om femdagars handlar mycket om regn. Torsdagens regn var kraftigt, men det slutade fort. För några kom regnet under loppet, andra hade hunnit till duschen. Några enskedingar använde handdukar som skydd, andra fick krypa in under storbildslastbilen.

Dagens födelsedagsbarn, Hugo Isgren, fick vatten in i tältet. Bosse och Hugo blev tvungna att gräva kanaler i yttertältet för att leda bort vattnet. "Men detta var ju ingenting mot Hallsberg" menade de. "Vi har kamperat ihop i detta tält sedan 1991 och detta tält har var varit med om värre oväder än så här", talade de om.

På fjärde dagen skulle det dessutom visa sig vilka som skulle få nummerlapp vid jaktstarten. Det blev tre personer. Bosse kom 11 och fick gå ut som sexa sista dagen, men han var ändå lite missnöjd.

Torbjörn Bergman vann även denna dag och fick gå ut som första man. Ulf Persson gick mycket bra denna dag, kom fyra och gick ut som tia på jaktstarten.

Dagens lärdom var att alltid packa ner regnkläder även, om morgonen visar sig annorlunda. Flera av de gamla rävarna, som herrskapet Balck och Bosse Hedlund, som behagligt gick omkring med sina regnställ på tävlingsområdet, hade tydligen lärt sig den läxan förut.

Jan Svärd

ETAPP 5

Pelle och jag fick i uppdrag att skriva om den så spännande upplösningen av 5-dagars. Dagen då de coola vinnarna koras, som oftast gått hyfsat säkert hela veckan. Pelles berättelse blir kort, kvar i sängen med ont i halsen och ett överansträngt knä, surt!

Min börjar i sommarstugan där jag försöker lista ut min starttid, eftersom vi fått kasta oss huvudstupa från haglet på TC dagen innan. Få se nu, sammanlagt onsd + 15 tors, jag måste starta vid kvart över elva! Perfekt att jag skaffat mig lite sovmorgon, konstigt att inte alla prioriterar det...

Regnet öste ner när jag vid kvart i elva joggar iväg de 2,5 km till starten. Lite förvånande var det att Tessa redan gett sig iväg, men hon brukar ju vara tidig till start. Bäst att jogga. Ingen Tessa vid start heller... en snabb kik på startlistorna Katarina R...10.43! Jaha, lite snopet, hur kunde jag ha varit så snabb de andra dagarna? Det blev till att få prova "sen start" proceduren. Hrmmm. Pinsamt! Det var ju tur, eller kanske snarare ett tecken på att jag inte tog tävlingen på så blodigt allvar. Jag fick ju dock min orientering ändå!

Det gick hyggligt de första svåra kontrollerna, även om jag inte direkt var taggad. En desto mer kom älgandes förbi 10-15 m från mig på väg till 4:an. Den var enorm, frustade med näsborrarna och hade ett gott klipp i steget. Jag var nöjd med att kunna tala om för viltrapporteringen exakt var jag sett den.

Småplottrigt och svårt var det även senare. Det här måste de duktiga orienterarna uppskatta tänkte jag. Småpratade lite med Petta när han tuffade fram i samma stråk som jag. Han verkade nöjd med sista dagen, likaså Marianne, Lena, Anders S, Nina och Carina.

Den mest rafflande uppgörelsen ute i skogen verkade Karin och Elin haft. De måste ha stressat varandra till en riktigt spännande och underhållande berättelse om småbommar, felstämplingar och ryck, som inte avgjordes förrän målstämplingen. Elin hade fått pina sig som aldrig förr för att behålla Karin bakom sig. Själv hade jag det behagligt i min ensamhet.

Även i år fick vi en vinnare i motionsklassen. Nyförvärvet Torbjörn Bergman defilerade in som segrare i H 40 M. Bosse gjorde en framgångsrik vecka i H 60 K och landade på en fin 7:e plats!

De hade lyckats göra en svår sista etapp, vilket många verkade uppskatta, eftersom inget var avgjort på förhand. Både i dam- och herrsuperelitklasserna blev det oväntade upplösningar. Sammanfattningsvis kan sägas att vi hade en fin vecka. Bohuslän-Dal bjöd på kul orientering i omväxlande terräng.

Katarina

Albysjöns vatten-OL 7 augusti

Jahaja då hade man anmält sig till Tomas Albinsson utmaningen. H21L på L-100:as tävling 17/8. Har inte sprungit en meter sen Eskilstuna Weekend. Kanske borde köra några pass innan man ska springa H21L. Hmm när sprang man över 10 km sist? 10-mila, hmm

Körde faktiskt löpträning, nej förresten jogging kallas visst det tempot, själv lördag och söndag 2-3/8. På tisdagen var jag och kollade på fotboll på Värmdövallen (Hammarbys talanglag förlorade mot Värmdö IF med 1-3, vilka talanger!). Sprang hem från Hemmesta genom skogen. Tre pass på fyra dagar, vi snackar 300%-ig ökning av träningsnivån. Tänkte att nu får jag säkert förslitningskador, eller blir övertränad, eller...

Det var då Carina på hemsidan lade ut länken till Söders träningstävling "Albysjöns patrullorientering". Jag högg direkt, tänk om man kunde lura ut Karin. Javisst hon högg också. Vi utmanar the Albinssons. Ett telefonsamtal till Viksjö, klart vi ställer upp. Hmm det är roligare om vi blir fler. Vi kopplade upp oss (har inte bredband) och hetsade lite i gästboken. "the Hedlunds and the Albinssons utmanar alla..." Gensvaret blev att the de Bousards, the Lindskogs och the younger Albinsson med mrs Hallendal ställde upp.

På tävlingsdagen ringde Petta och berättade att the Albinssons skulle kasta in handduken då Malin sjuknat in i feber. (fast jag tror mer på Peters simfobier sen Vansbrosimningen 1998). Sen så bar det av till Playa del Alby Friluftsgård. Samlingen var satt 18:00 med gemensam start 18:30. Redan tio över kommer arrangörerna och säger att starten är vid stranden 18:20, inga Enskedetider här inte! Det blev lite genomgång av regler, håll ihop patrullerna, drunkna inte, kontrollerna består av snitslar med siffror, addera ihop siffrorna till en summa (det förtydligades att addera betyder att plussa ihop). Kartorna tejpades igen (plastfordralen alltså) och man fick absolut inte titta på kartan före startskottet.

OK starten har gått Vänder på kartan, hmm, ettan en ö 700 meter rakt över sjön, nej, det blir för långt att simma, kanske 2km runt vänster med väldigt lite simma, eller springa elljusspåret en bit för att simma 200 m, sen springa en bit, för att simma sista 75 meterna till ön. Eller varför inte högervägvalet, elljusspåret, skog, simma, skog, simma, skog, simma framme på ön. Samtliga dessa vägval

utnyttjades och säkert några till också. Hann tänka att detta blir nog betydligt tuffare än vad jag trott och sagt till Karin medan vi stod och valde vägval.

Till sist fastnade vi för mellanvägvalet till höger, sprang ett par hundra meter på elljusspåret och slängde oss i vattnet för 200 meters simning över till udden. De flesta körde högervägvalet fast längre runt med mer mycket mer springa. Det var skönt att ligga och plaska i vattnet och konstatera att vårt vägval var bättre. Vi klättrade upp på land klart före Patric och Nina och resten av klungan. Halvvägs innan andra simningen blev vi dock omsprungna. Sen visade det sig att det långa vägvalet runt vänster som bl.a. Martin och Malin gjorde var snabbast.

Till tvåan skulle man sen över ön ner i vattnet och simma 75 meter till nästa ö. Trean var backträning, över ön, ner på andra sidan och stämpla (addera) på en sten. Lämnade kontrollen samtidigt som the de Bousards. Till fyran var det vägval igen. Antingen runt vänster (hur långt som helst såg det ut att vara) så vi körde rakt på. Det innebar klättring tillbaks över ön sen simma 75 m till en ö. Fick klättra upp i dyn genom vass och näckrosor. Väl uppe skulle man rakt över ön. Här var det inga berg men istället grönområden och ett getingbo. Ner i dyn och vassen för vadning ut i sjön och ytterligare ca 200 m simning. När vi ligger i vattnet och har ca 100 meter kvar kommer täten till kontrollen. När det är ca 30 meter kvar kommer Patric och Nina. Vänster runt var alltså bättre. Till 5:an var det simning 30 meter från ön till fastlandet, sen var det bergsbestigning 300 meter upp till toppen. Sexan var också skogskontroll rakt ner för berget till en liten sankmark. Sen var det långsträcka till sista, antingen bada över lilla viken (eller få skjuts med roddbåt, Patric och Nina borde vara diskade) eller simma långa biten 200 m tillbaks till elljusspårsudden. Vi valde kortsimning med bergsklättring och kortsimning igen. Sen var det elljusspåret tillbaks för ett sista dopp. Sista kontrollen satt på tvåan i hopptornet. Sen var det bara att kasta sig från tvåan och ta sig i mål på playan för att pusta ut.

Efter målgång blev det vägvalsdiskussioner värre än efter långa natten och skid-ol-km, (eller när man nu diskuterar vägval som värst). Ett förslag dök upp -Lägg in kartan på Runoway så kan alla rita i på nätet. Vi torkade

oss och hastade iväg hem till farmor Kersti för att hämta barnen. Hade aldrig trott att plojorientering med lite badning skulle vara så tufft och ta så lång tid...

Resultat är utlovade från arrangörerna och lär komma här på nätet. Vi var så sena i mål så jag vet inte vilka som vann mixklassen. Var det

Martin och Malin eller Tomas och Carina? Strax före oss var Patric och Nina men de åkte ju båt så jag vet inte riktigt... Sist kom i alla fall Peter och Malin som inte startade.

JÄTTEKUL TYCKTE PÄLLE OCH KARIN VI BLIR MED NÄSTA ÅR OCKSÅ NEDSKRIVET AV PÄLLE

Resultat: Mixklassen

1. Elisabeth Nilsson & Mattias Abelson, 66.40
2. Carina Persson & Tomas Albinsson, 67.52 (+1.12)
3. Malin & Martin Lindskog, 72.28 (+5.48)
4. Nina & Patric de Boussard, 82.47 (+16.07)
5. Karin & Pälle Hedlund, 83.49 (+17.09)
6. Kristina Rinman & Göran Thimberg, 88.55 (+22.15)

Snabbrapport från H43-kavlen

IFK Enskedes förbannelse som vanligt. Matte F lånade mitt pannlyse (har aldrig klickat förut, och efter prov idag inget fel) slocknade efter c:a 10 min på andra sträckan. Reservlampan funkade inte den heller mer en ett par minuter. Matte letade sig hem och sedan sprang vi andra våra sträckor. Pelle Lindskog hoppade in i laget då vi fick 2 st sena återbud. Laget Pelle B, Matte F, Jonatan L, Petta, Pelle L, Janne A, Torbjörn B, Rolle P, Bosse H. Det var ingen som ville springa sista sträckan. Pannlyse fy fy fy.

Rolle P

Veteranmästerskapen på Gotland 16-17 augusti –03

Lördag kortdistans: Svår orientering på sanddynor och nästan inga höjder. Det gick väl så där för oss Gunnar P, Gunnel B, Marianne P, Rolle P. Curre B hejade på. Gotlänningen och gamla enskedingen Pelle L var lika som oss, så där.

Söndag då var det klassisk distans med lite mer orientering i Gotländsk skog (svårt). Troligen lärde vi oss av lördagens dåliga resultat, för nu var det roligare och att vi hittade bättre. Placeringarna var över lag bättre på söndagen. Men så bra som vår f.d Enskedekamrat Eivor Sten-Olsson var vi inte. Hon kom trea bägge dagarna. Bra gjort!

Efter tävlingen gick vi och badade (Gunnar P, Ingrid P, Lennart O, Eivor Sten-O, Marianne P och Rolle P) i havet c:a 300m från målgärdet. Badtemperatur c:a 22 grader, höga vågor, soligt och skönt.

Ekots utsände reporter Rolle P

Tomasutmaningen 17 augusti

Då var det dags igen, efter att i två år fått höra Tomas tråkningar över att vi inte lyckats slå honom, skulle det nu bli tredje gången gillt!? Efter noga utvald tävling med svår och utslagsgivande terräng skulle vi förhoppningsvis rå på Tomas.

Det hela började med en månadslång psykning och diskussion på hemsidan, bla. lockade Pälle med att springa i peruk på 25-manna om någon tjej även ställde upp och förstärkte enskedetruppen. Nina och Carina var inte långsamma att nappa med förbehållet att få välja peruk.

Allt verkade frid och fröjd tills startlistorna kom. L-100 IF hade fått rekorddeltagande och delat upp H 21L i två klasser, gissa vilken klass Tomas hamnade i? Ja inte var det i samma som enskedeiterna.

Efter några vändor med arrangören lyckades Tomas byta till H 21L2 där vi övriga sprang, förutom Mattias Balck som var kvar i H 21L1, en tung förlust i startfältet då han räknas som enskedeit i sammanhanget.

De som utmanade var Carina, Micke, Nina, Ove, Petta, Pälle och Uffe, själv var jag knäskadad och ställde upp som coach och Natti-Natti propagerare (mest det sistnämnda).

Hur gick det då? Jodå, Tomas startade 2 minuter efter Ove och satsade hårt direkt, han var ganska snart ikapp, sedan slog de sina påsar ihop och gjorde det man inte ska, parallellfel med total bortkollring i den platta skogen.

På upploppet stod jag och väntade spänt och med stor förundran över vart Tomas tagit

vägen, och klockan tickade på. Helt plötsligt dyker Ove upp först, vilket ger mig ett glädjefnatt i 3 sekunder innan jag ser Tomas komma hack i häl, det visade sig även att Ove hoppat över en slinga på några kontroller.

Men med tanke på Tomas tid var utmaningen en öppen historia, och visst, Pälle gjorde ett bra lopp och piskade upp Tomas med över 12 minuter. För att förnedringen skulle bli extra stor så blev Tomas även slagen av Uffe och Petta. Carina kämpade runt och gjorde ett bra lopp, fast 11,4 km tyckte hon nog var i längsta laget. Det största målet att slå Micke, och det gick bra sen han irrat omkring tills han gav upp. Nina hade tyvärr krassliga känningar på morgonen och gick bara en sväng i skogen.

Vad ledde nu detta till, jo, förutom att vi kommer se Pälle leka pajas på 25-manna så kommer Tomas springa sista sträckan i andralaget på Halikko.

Tävlingen i övrigt var ett bra arrangemang med parkering ett stenkast ifrån TC och dusch runt knuten, dock utan tryck och värme, värme stod i stället solen för. Jag tror nog att det var sista riktigt varma dagen på sommaren. TC var kompakt med hamburgergrill för den sugna, tyvärr var det mycket strul med resultatet vilket direkt drar ner betyget. 20 spänn för parkeringen var också i häftigaste laget, då borde det ingå ett utdelat pm.

Tomas får ta nya tag till 2004 års Tomasutmaning, för nu står det faktist 3-2 till Enskede.

Patric

Resultat

20	Pälle	1.32.31
27	Uffe	1.35.51
32	Petta	1.43.54
33	Tomas	1.44.32
40	Carina	1.57.23
	Nina	Utgått
	Micke	Utgått
	Ove	Utgått

Resultat

ÖSA-träffen 29/5

H60 (46) 4970 m

1	Åberg, Elis	Storviks IF	32:57	
12	Hedlund, Bo	IFK Enskede	41:35	79

H55 (42) 6080 m

1	Karlsson, Ola	Storviks IF	41:35	
16	Persson, Roland	IFK Enskede	55:02	76
30	Hedin, Christer	IFK Enskede	1:08:43	61
	Glanshed, Göran	IFK Enskede	ej start	

H50 (38) 5820 m

1	Karlsson, Lasse	IFK Moras OK	38:44	
34	Forsberg, Gert	IFK Enskede	1:04:50	60

H45 MOTION (14) 5080 m

1	Vestbom, Staffan	Ockelbo OK	38:09	
13	Svärd, Jan	IFK Enskede	1:01:21	52

H35 (23) 7570 m

1	Carlberg, Per	Vallentuna/Össeby OL	53:47	
10	Forsberg, Per	IFK Enskede	1:02:09	87

H21 (17) 7570 m

1	Persson, Ulf	IFK Enskede	57:09	100
	Lindqvist, Christopher	IFK Enskede	Felst.	

H14 (57) 4070 m

1	Lysell, Jesper	Rehns BK	20:36	
28	Svärd, Anders	IFK Enskede	33:55	61
44	Karlsson, Jesper	IFK Enskede	40:07	51

D55 (30) 3260 m

1	Maud, Sundén	Västerås SOK	25:25	
18	Persson, Marianne	IFK Enskede	35:41	71
	Glanshed, Gunilla	IFK Enskede	ej start	

D50 (18) 3260 m

1	Åsenlund, Ing-Marie	Gävle OK	26:36	
9	Alsheden, Lena	IFK Enskede	33:39	79

D45 MOTION (6) 4070 m

1	Mårtensson, Anna-Lena	Strängnäs-Malmby OL	40:51	
2	Svärd, Elisabeth	IFK Enskede	43:27	74

D21 (19) 5960 m

1	Eriksson, Anna T	OK Kåre	52:08	
2	Persson, Carina	IFK Enskede	52:54	99
10	Martinsson, Therese	IFK Enskede	1:02:31	83

D21 MOTION (4) 5080 m

1	Katarina Rundström	IFK Enskede	39:13	80
---	--------------------	-------------	-------	----

D16 (31) 4730 m

1	Sundqvist, Lina	OK Kåre	31:29	
23	Svärd, Anna	IFK Enskede	51:28	61
28	Thomsen, Sara	IFK Enskede	57:38	55

U3 (16) 2700 m

1	Forsberg, Christian	IFK Enskede	24:56	100
3	Sandgren, Malin	IFK Enskede	27:08	92
6	Carlberg, Marcus	IFK Enskede	28:15	88

U2 (28) 2190 m

1	Carlberg, Annika	Vallentuna/Össeby OL	16:13	
17	Sundqvist, Simon	IFK Enskede	27:10	60

Öppen 7 (15) 3500 m

1	Hammarström, Åsa	Leksands OK	27:47	
4	Albinsson, Jan	IFK Enskede	30:57	70

ÖSA-träffen 30/5

H60 (37) 2910 m

1	Elis Åberg	Storviks IF	18:23	
18	Bo Hedlund	IFK Enskede	24:23	75

H55 (36) 2970 m

1	Lasse Holm	Storviks IF	19:25	
18	Roland Persson	IFK Enskede	25:42	76
23	Jan Albinsson	IFK Enskede	29:16	66
	Göran Glanshed	IFK Enskede	ej start	

H50 (35) 2970 m

1	P-O Ivarsson	Haninge SOK	16:04	
28	Gert Forsberg	IFK Enskede	31:12	51
29	Jan Svärd	IFK Enskede	32:56	49

H35 (32) 3760 m

1	Christer Morell	OK Kåre	20:59	
7	Per Forsberg	FK Enskede	23:29	89

H21 (83) 5100 m

1	Eriksson Håkan	Malungs OK Skogsårdarna	24:17	
42	Ulf Persson	IFK Enskede	30:39	79
52	Christopher Lindqvist	IFK Enskede	32:30	75

H14 (61) 3490 m

1	Olle Boström	Järla IF OK	17:54	
43	Anders Svärd	IFK Enskede	33:22	54
54	Jesper Karlsson	IFK Enskede	38:05	47
58	Marcus Carlberg	IFK Enskede	57:01	31

D55 (25) 2750 m

1	Gull Svensson	Tockarps IK	23:47	
17	Marianne Persson	IFK Enskede	41:56	57
	Gunilla Glanshed	IFK Enskede	ej start	

D50 (16) 2910 m

1	Christina Hjertson	OK Linné	24:45	
3	Lena Alsheden	IFK Enskede	28:26	87
11	Elisabeth Svärd	IFK Enskede	38:34	64

D21 (40) 3760 m

1	Ulrika Eriksson	Stora Tuna IK	24:45	
12	Carina Persson	IFK Enskede	29:16	85
32	Therese Martinsson	IFK Enskede	37:24	66
36	Katarina Rundström	IFK Enskede	39:52	62

D16 (36) 2970 m

1	Lina Sundqvist	OK Kåre	19:30	
17	Anna Svärd	IFK Enskede	26:12	74
35	Sara Thomsen	IFK Enskede	50:00	39

U3 (13) 2850 m

1	Christian Forsberg	IFK Enskede	19:29	100
4	Malin Sandgren	IFK Enskede	21:24	91

Edsbysprinten 1/6

H35 (9) 2640 m

1	Per Forsberg	IFK Enskede	15:01	90
---	--------------	-------------	-------	----

Öppen 7 (8) 2220 m

1	Peter Karsbo	Alfta-Ösa OK	11:03	
3	Katarina Rundström	IFK Enskede	16:05	39

Arboga OK 10 majH60 (52) 4670m

1 Karl-Gustav Klemets Hallstahammar OK 37.49
32 Gunnar Persson IFK Enskede 55.50 68

Ö8 (27) 5190m

1 Jan Holgersson Almby IK 42.38
6 Johan Mellqvist IFK Enskede 49.40 66

Sommarsprinten Gotland 8 juliD45 (13) 1960m

1 Gurli Hörnell Visborgs OK 17.03
7 Lena Alsheden IFK Enskede 20.17 84

D21 (45) 2740m

1 Emma Johansson Kristinehamns OK 16.19
25 Karin Lindskog IFK Enskede 28.20 58

Tjust 2-dagars etapp1 8 juliH21 (18) 7910m

1 Claes Pettersson Västerås SOK 63.08
Patric de Boussard IFK Enskede UTG

D21 (16) 4850m

1 Maria Ossiansson IK Hakarpspojarna 46.17
5 Nina de Boussard IFK Enskede 54.53 84

Trekvällars 2003, Etapp 1, 2003-07-01H60 4225 meter 21 anmälda

1 Jan Söderberg IFK Lidingös Skid O OK 38:00
2 Bo Hedlund IFK Enskede 38:41 98

H55 4975 meter 38 anmälda

1 Leif Strandberg Gustavsbergs IF 37:48
17 Göran Glanshed IFK Enskede 52:14 72
27 Christer Hedin IFK Enskede 59:02 64
Roland Persson IFK Enskede Ej start

H50 4975 meter 34 anmälda

1 Tommy Eriksson Tullinge SK 34:33
22 Gert Forsberg IFK Enskede 44:06 78

H45 5450 meter 28 anmälda

1 Ulf Burman Gustavsbergs IF 44:03
6 Torbjörn Bergman IFK Enskede 50:24 87

H21 9700 meter 85 anmälda

1 (102) Robert Wallsten Leksands OK 64:12
42 Magnus Elwin IFK Enskede 82:47 78
45 Fredrik Hedin IFK Enskede 86:40 74

D55 3700 meter 10 anmälda

1 Berit Edengren Nyköpings OK 50:33
2 Gunilla Glanshed IFK Enskede 52:05 97

D21 5450 meter 58 anmälda

1 (70) Helena Nordin Skogslöparna 45:34
21 Carina Persson IFK Enskede 55:31 82
34 Elin Isgren IFK Enskede 65:31 70

U2 2200 meter 7 anmälda

1 Lisa Perneby IFK Lidingös Skid O OK 23:43
7 Erika Perneby IFK Enskede 39:12 61

INSKOLNING 1950 meter 8 anmälda

Ronja Bergman IFK Enskede Godkänd 10
Sofia Fahlström IFK Enskede Godkänd 10
Stella Ekström IFK Enskede Godkänd 10

ÖPPEN 4 4350 meter 23 anmälda

1 Göran Hansson Täby OK 40:57
5 Jörgen Glanshed IFK Enskede 50:45 61

ÖPPEN 5 4225 meter 39 anmälda

1 (8500) Beat Zimmermann Tullinge SK 28:12
4 Martin Ahlström IFK Enskede 47:34 39

ÖPPEN 6 3700 meter 21 anmälda

1 Robbie Paddock Klubblös 34:06
12 Jonna Rickard IFK Enskede 55:57 41

ÖPPEN 8 4975 meter 60 anmälda

1 (269) Erik Aamot OK Skogshjortarna 32:06
49 Hugo Isgren IFK Enskede 57:45 36

ÖPPEN 9 7475 meter 41 anmälda

1 (202) Stefan Persson IFK Lidingös Skid O OK 48:00
9 Per Bengtsson IFK Enskede 56:00 66

Trekvällars 2003, Etapp 2, 2003-07-02H60 2325 meter 21 anmälda

1 Jan Söderberg IFK Lidingös Skid O OK 22:11
9 Bo Hedlund IFK Enskede 28:36 78

H55 2325 meter 38 anmälda

1 Leif Strandberg Gustavsbergs IF 21:03
7 Roland Persson IFK Enskede 25:01 84
24 Göran Glanshed IFK Enskede 31:08 68
32 Christer Hedin IFK Enskede 37:32 56

H50 3100 meter 34 anmälda

1 Ingemar Gard Söders SOL Tyresö 25:23
24 Gert Forsberg IFK Enskede 38:43 66

H45 3100 meter 28 anmälda

1 Krister Gumaelius Sundbybergs IK 25:32
9 Torbjörn Bergman IFK Enskede 30:24 84

H21 4500 meter 85 anmälda

1 (326) Johan Strandberg Järla IF OK 28:47
52 Magnus Elwin IFK Enskede 44:33 65
53 Fredrik Hedin IFK Enskede 44:56 64

D55 2025 meter 10 anmälda

1 Gunvor Sandberg Bromma-Vällingby SOK 28:01
5 Gunilla Glanshed IFK Enskede 34:14 82

D21 3100 meter 58 anmälda

1 (78) Eva Hallsten IFK Lidingös Skid O OK 24:18
29 Elin Isgren IFK Enskede 31:56 76
36 Carina Persson IFK Enskede 37:58 64

U2 1775 meter 7 anmälda

1 Morgan Hjort OK Ravinen 17:16
Erika Perneby IFK Enskede Ej godk.

INSKOLNING 1750 meter 3 anmälda

Ronja Bergman IFK Enskede Godkänd 10

ÖPPEN 2 2225 meter 12 anmälda

1 Johan Winsnes Södertälje-Nykvar 25:54
10 Bengt Carlsson IFK Enskede 52:29 29

ÖPPEN 4 2250 meter 16 anmälda

1 Malin Sandström Järla IF OK 26:39
10 Anna Dahlberg IFK Enskede 63:36 22

ÖPPEN 5 2950 meter 22 anmälda

1 Jonas Sandström Järla IF OK 25:19
21 Jörgen Glanshed IFK Enskede 108:06 10
22 Ulrika Nilsson IFK Enskede 108:07 10

ÖPPEN 6 3450 meter 14 anmälda

1 Bo Bogstedt Klubbblös 39:29
9 Jonna Rickard IFK Enskede 63:33 42

ÖPPEN 8 3100 meter 26 anmälda

1 (104) Anders Holmberg Järla IF OK 20:32
11 Hugo Isgren IFK Enskede 40:09 31

ÖPPEN 9 4500 meter 46 anmälda

1 (112) Jonas Haraldsson IFK Lidingös Skid O OK 29:14
6 Per Bengtsson IFK Enskede 35:53 61
35 Jonatan Lindell IFK Enskede 54:52 33

Trekvällars 2003, Etapp 3, 2003-07-03

H60 4200 meter 21 anmälda

1 Börje Pahlén Söders SOL Tyresö 34:03
2 Bo Hedlund IFK Enskede 36:06 94

H55 5125 meter 38 anmälda

1 Leif Strandberg Gustavsbergs IF 41:12
6. Roland Persson IFK Enskede 49:19 84
24 Göran Glanshed IFK Enskede 63:19 65
Christer Hedin IFK Enskede Ej start

H50 5125 meter 34 anmälda

1 Ingemar Gard Söders SOL Tyresö 38:10
Gert Forsberg IFK Enskede Ej start

H45 6725 meter 28 anmälda

1 Ulf Burman Gustavsbergs IF 48:03
10 Torbjörn Bergman IFK Enskede 66:13 73

H21 8600 meter 85 anmälda

1 (133) Jens Molin SOIK Hellas 54:34
37 Magnus Elwin IFK Enskede 69:08 79
45 Fredrik Hedin IFK Enskede 76:34 71

D55 3625 meter 9 startande

1 Berit Edengren Nyköpings OK 49:52
5 Gunilla Glanshed IFK Enskede 58:28 75

D21 6725 meter 58 anmälda

1 (51) Lina Karlberg Tullinge SK 49:49
22 Carina Persson IFK Enskede 61:35 81
30 Elin Isgren IFK Enskede 70:37 71

U2 2325 meter 7 anmälda

1 Thomas Collins Westergren Nynäshamns OK 21:34
Erika Perneby IFK Enskede Ej start

INSKOLNING 2200 meter 2 anmälda

Ronja Bergman IFK Enskede Godkänd 10

ÖPPEN 5 4200 meter 15 anmälda

1 Jonas Sandström Järla IF OK 33:30
6 Martin Ahlström IFK Enskede 45:14 54

2-Dagars Gotlandspaketet 2003 Etapp 1 6 juli

H55 MOTION (9) 4.190 km 0 Hm 9startande

1 Jan Albinsson IFK Enskede 45:03 80
Curt Balck IFK Enskede Felst.

D55 (12) 3.570 km 0 Hm 10 K

1 Ingmarie Bergman Visborgs OK 39:10
11 Gunnel Balck IFK Enskede 57:49 68

2-Dagars Gotlandspaketet 2003 Etapp 2 7 juli

H55 MOTION (9) 3.130 km 0 Hm 7 K

1 Jan Dahlgren Gustavsbergs IF 35:14
2 Jan Albinsson IFK Enskede 35:44 79
Curt Balck IFK Enskede Felst.

D55 (12) 2.590 km 0 Hm 8 K

1 Ingmarie Bergman Visborgs OK 29:18
11 Gunnel Balck IFK Enskede 1:08:39 43

Öppen 1 (27) 2.220 km 0 Hm 8 K

1 Nicola Godman Gotlands Bro OK 18:34
17 Simon Sundqvist IFK Enskede 36:20 31

Öppen 5 (22) 4.060 km 0 Hm 9 K

1 Kajsa Guterstam Södertälje-Nykvarn 34:39
6 Martin Ahlström IFK Enskede 41:56 63
7 Elin Isgren IFK Enskede 42:54 61

Öppen 7 (27) 3.000 km 0 Hm 8 K

1 Björn Pramlid OK Klemmingen 20:40
13 Lena Alsheden IFK Enskede 41:51 29

Öppen 9 (14) 7.330 km 0 Hm 18 K

1 Magnus Herberthson OK Måsen 1:00:48
6 Rickard Andersson IFK Enskede 1:09:50 67

Gotlands 3-dagars - Resultat Etapp 1

H55 (27) 4.790 km 0 Hm 11 K

1 K Håkan Andersson OK Tor 42:50
20 Jan Albinsson IFK Enskede 1:04:04 67

H55 Motion (12) 3.980 km 0 Hm 9 K

1 Anders Hallin IFK Södertälje 41:06
11 Curt Balck IFK Enskede 1:27:44 37

D55 (17) 3.340 km 0 Hm 10 K

1 Eva Lindgren Linköpings OK 41:15
13 Gunnel Balck IFK Enskede 1:08:30 60

D50 (14) 3.340 km 0 Hm 10 K

1 Ann-Britt Göransson Almby IK 33:30
5 Lena Alsheden IFK Enskede 46:26 72

D21 (48) 4.850 km 0 Hm 12 K

1 Lena Ström Tjällmo-Godegårds OK 39:43
30 Karin Lindskog IFK Enskede 1:03:35 62

Gotlands 3-dagars - Resultat Etapp 2

H55 (27)

1 Bert Eriksson Stora Tuna IK 28:18
23 Jan Albinsson IFK Enskede 1:05:03 40

H55 Motion (12)

1 Anders Hallin IFK Södertälje 35:37
11 Curt Balck IFK Enskede 1:31:49 24

D55 (17)

1 Eva Lindgren Linköpings OK 41:15
12 Gunnel Balck IFK Enskede 1:08:30 80

D50 (14)

1 Ann-Britt Göransson Almby IK 33:30
6 Lena Alsheden IFK Enskede 46:26 87

Eskilstuna Weekend, Etapp1, 2003-07-11

H60 3000 meter 51 anmälda

1 Per-Ivar Möllberg Arboga OK 22:12
5 Bo Hedlund IFK Enskede 26:30 84

H50 3220 meter 55 anmälda

1 Anders Derebrant SOK Aneby 21:50
50 Gert Forsberg IFK Enskede 46:56 47

H45 3720 meter 41 anmälda

1 Mikael Utter Västerås SOK 24:55
12 Torbjörn Bergman IFK Enskede 29:16 85

H35 MOTION 3620 meter 16 anmälda

- 1 Jan Eric Goth Kvarnsvedens GOIF OK 29:52
- 5 Jonatan Lindell IFK Enskede 40:07 64

H21 4100 meter 30 anmälda

- 1 (202) Stefan Persson IFK Lidingös Skid O OK 23:55
- 8 Pär Hedlund IFK Enskede 28:56 83
- 13 Ove Hedlund IFK Enskede 30:17 79
- 15 Peter Albinsson IFK Enskede 30:46 78

H21 MOTION 3070 meter 5 anmälda

- 1 Johan Mellqvist IFK Enskede 27:52 80

D65 2660 meter 14 anmälda

- 1 Berit Bergqvist Hallstahammars OK 30:49
- 10 Elsa Esselöv IFK Enskede 69:58 44

D35 MOTION 2740 meter 10 anmälda

- 1 Eva Karlsson Vingåkers OK 25:43
- 5 Anna Perneby IFK Enskede 39:19 55

D21 MOTION 3620 meter 11 anmälda

- 1 Birgitta Särnholm SK Trim/Virsbo 39:49
- Malin Albinsson IFK Enskede Ej godk.

U1 2380 meter 17 anmälda

- 1 Nils Gumaelius Sundbybergs IK 15:25
- 11 Erika Perneby IFK Enskede 24:26 63

ÖPPEN 5 2740 meter 15 anmälda

- 1 Per-Arne Ramström Strängnäs-Malmby OL 30:37
- 2 Karin Hedlund IFK Enskede 35:29 66

Eskilstuna Weekend, Etapp2, 2003-07-12

H60 4490 meter 51 anmälda

- 1 Per-Ivar Möllberg Arboga OK 38:07
- 11 Bo Hedlund IFK Enskede 48:30 79

H50 4990 meter 55 anmälda

- 1 Kent Bergendahl Nyköpings OK 38:34
- 35 Gert Forsberg IFK Enskede 62:04 62

H45 5420 meter 41 anmälda

- 1 Roger Glännefors Söders SOL Tyresö 40:02
- 9 Torbjörn Bergman IFK Enskede 49:07 82

H35 MOTION 4310 meter 16 anmälda

- 1 Jan Eric Goth Kvarnsvedens GOIF OK 32:16
- 7 Jonatan Lindell IFK Enskede 48:37 73

H21 7130 meter 30 anmälda

- 1 (202) Stefan Persson IFK Lidingös Skid O OK 51:22
- 13 Pär Hedlund IFK Enskede 64:05 80
- 17 Ove Hedlund IFK Enskede 68:14 75
- 20 Peter Albinsson IFK Enskede 71:20 72

H21 MOTION 5630 meter 5 anmälda

- 1 Henrik Wickström Arboga OK 62:19
- 2 Johan Mellqvist IFK Enskede 65:15 76

D65 3390 meter 14 anmälda

- 1 Britta Löwegren Västerås SOK 51:59
- 10 Elsa Esselöv IFK Enskede 78:11 72

D35 MOTION 3810 meter 8 startande

- 1 Lotta Grahn Södertälje-Nykvar 47:59
- 2 Anna Perneby IFK Enskede 50:19 75

D21 MOTION 4310 meter 11 anmälda

- 1 Gith Eriksson Strängnäs-Malmby OL 58:01
- Malin Albinsson IFK Enskede Ej start

U1 2330 meter 17 anmälda

- 1 Nils Gumaelius Sundbybergs IK 17:50
- 11 Erika Perneby IFK Enskede 35:46 50

ÖPPEN 4 3620 meter 20 anmälda

- 1 Jennie Brobacken KFUM Örebro OK 42:58
- 15 Anna Öberg IFK Enskede 85:56 30 (Dahlberg?)

ÖPPEN 5 3810 meter 18 anmälda

- 1 Anders Eriksson Strängnäs-Malmby OL 44:24
- 11 Karin Hedlund IFK Enskede 61:44 52

Eskilstuna Weekend, Etapp3, 2003-07-13

H60 4540 meter 51 anmälda

- 1 Per-Ivar Möllberg Arboga OK 42:26
- Bo Hedlund IFK Enskede Ej godk.

H50 6130 meter 55 anmälda

- 1 Sven-Olov Wiklund Arboga OK 53:02
- 38 Gert Forsberg IFK Enskede 82:52 64

H45 6240 meter 41 anmälda

- 1 Roger Glännefors Söders SOL Tyresö 51:54
- 16 Torbjörn Bergman IFK Enskede 68:52 75

H35 MOTION 4030 meter 16 anmälda

- 1 Jan Eric Goth Kvarnsvedens GOIF OK 35:14
- 8 Jonatan Lindell IFK Enskede 50:18 60

H21 8270 meter 30 anmälda

- 1 Johan Karlsson Västerås SOK 62:49
- 12 Pär Hedlund IFK Enskede 80:57 78
- 16 Ove Hedlund IFK Enskede 86:18 73
- 20 Peter Albinsson IFK Enskede 89:46 70

H21 MOTION 6200 meter 5 anmälda

- 1 Henrik Wickström Arboga OK 69:05
- 2 Johan Mellqvist IFK Enskede 69:20 80

D65 3180 meter 14 anmälda

- 1 Vivi-Anne Bylund Rydboholms SK 47:26
- 10 Elsa Esselöv IFK Enskede 65:18 73

D35 MOTION 3890 meter 8 startande

- 1 Lotta Grahn Södertälje-Nykvar 47:13
- 3 Anna Perneby IFK Enskede 53:42 68

D21 MOTION 4030 meter 11 anmälda

- 1 Birgitta Särnholm SK Trim/Virsbo 51:40
- 3 Malin Albinsson IFK Enskede 68:06 66

U1 1990 meter 17 anmälda

- 1 Cecilia Emanuelsson IFK Lidingös Skid O OK 16:24
- 11 Erika Perneby IFK Enskede 25:23 65

ÖPPEN 2 2520 meter 19 anmälda

- 1 Lisa Hallberg Strängnäs-Malmby OL 18:41
- 12 Anna Dalberg IFK Enskede 32:16 38

ÖPPEN 7 3180 meter 40 anmälda

- 1 Pontus Halldin OK Tylöskog 25:49
- 25 Gunilla Glanshed IFK Enskede 52:26 29

ÖPPEN 8 6200 meter 43 anmälda

- 1 Hans Aurell Gävle OK 55:24
- 30 Göran Glanshed IFK Enskede 91:18 41

Gotlands 3-dagars, totalresultat

H55 (27)

1	Bert Eriksson	Stora Tuna IK	44:10	2	28:18	4	46:08	6	1:58:36
22	Jan Albinsson	IFK Enskede	1:04:04	20	1:05:03	26	1:13:45	24	3:22:52

H55 Motion (12)

1	Per-Olof Dahlström	Trollhättans SK	45:21	2	31:23	1	44:40	4	2:01:24
8	Curt Balck	IFK Enskede	1:27:44	11	1:31:49	11	1:37:39	9	4:37:12

D55 (17)

1	Eva Lindgren	Linköpings OK	41:15	1	23:29	1	45:10	6	1:49:54
12	Gunnel Balck	IFK Enskede	1:08:30	13	29:27	11	1:04:52	14	2:42:49

D50 (13)

1	Ann-Britt Göransson	Almby IK	33:30	1	27:17	4	35:01	1	1:35:48
6	Lena Alsheden	IFK Enskede	46:26	5	29:37	6	42:42	6	1:58:45

D21 (45)

1	Jenny Wallsten	OK Orion	42:28	3	26:44	7	41:32	2	1:50:44
	Karin Lindskog	IFK Enskede	1:03:35	30	ej star		ej star		

Trekvällars 2003, Totalresultat

H60 4200 meter 21 anmälda

Pl Rank Namn Förening Tid Tid+ E3pl E3tid E3tid+ M Dist

1	Börje Pahlén	Söders SOL Tyresö	101:18	0:00	1	34:03	0:00	S	15
2	Bo Hedlund	IFK Enskede	103:23	2:05	2	36:06	2:03	S	15

H55 5125 meter 38 anmälda

Pl Rank Namn Förening Tid Tid+ E3pl E3tid E3tid+ M Dist

1	Leif Strandberg	Gustavsbergs IF	100:03	0:00	1	41:12	0:00	S	15
20	Göran Glanshed	IFK Enskede	146:41	46:38	24	63:19	22:07	S	15
	Roland Persson	IFK Enskede	Ej start	6	49:19	8:07	S	15	
	Christer Hedin	IFK Enskede	Ej start	Ej start				S	15

H50 5125 meter 34 anmälda

Pl Rank Namn Förening Tid Tid+ E3pl E3tid E3tid+ M Dist

1	Tommy Eriksson	Tullinge SK	98:21	0:00	2	38:16	0:06	S	15
	Gert Forsberg	IFK Enskede	Ej start	Ej start				S	15

H45 6725 meter 28 anmälda

Pl Rank Namn Förening Tid Tid+ E3pl E3tid E3tid+ M Dist

1	Ulf Burman	Gustavsbergs IF	118:39	0:00	1	48:03	0:00	S	15
7	Torbjörn Bergman	IFK Enskede	147:01	28:22	10	66:13	18:10	S	15

H21 8600 meter 85 anmälda

Pl Rank Namn Förening Tid Tid+ E3pl E3tid E3tid+ M Dist

1	(8508) Martin Norling	Söders SOL Tyresö	152:51	0:00	5	57:45	3:11	S	15
32	Magnus Elwin	IFK Enskede	196:28	43:37	37	69:08	14:34	S	15
37	Fredrik Hedin	IFK Enskede	208:10	55:19	45	76:34	22:00	S	15

D55 3625 meter 10 anmälda

Pl Rank Namn Förening Tid Tid+ E3pl E3tid E3tid+ M Dist

1	Berit Edengren	Nyköpings OK	131:09	0:00	1	49:52	0:00	S	16
3	Gunilla Glanshed	IFK Enskede	144:47	13:38	5	58:28	8:36	S	15

D21 6725 meter 58 anmälda

Pl Rank Namn Förening Tid Tid+ E3pl E3tid E3tid+ M Dist

1	(68) Inga Kazlauskaitė	SOIK Hellas	124:18	0:00	8	53:51	4:02	S	15
22	Carina Persson	IFK Enskede	155:04	30:46	22	61:35	11:46	S	15
26	Elin Isgren	IFK Enskede	168:04	43:46	30	70:37	20:48	S	15

U2 2325 meter 7 anmälda

Pl Rank Namn Förening Tid Tid+ E3pl E3tid E3tid+ M Dist

1	Lisa Perneby	IFK Lidingös Skid O OK	69:58	0:00	4	26:58	5:24	S	15
	Erika Perneby	IFK Enskede	Ej godk.	Ej start				S	15

Eskilstuna Weekend, totalresultat

H60	4540 meter	51 anmälda						
PI	Namn	Förening	Tid	Tid+	E3pl	E3tid	E3tid+	
1	Per-Ivar Möllberg	Arboga OK	102:45	0:00	1	42:26	0:00	
	Bo Hedlund	IFK Enskede	Ej godk.			Ej godk.		
H50	6130 meter	55 anmälda						
PI	Namn	Förening	Tid	Tid+	E3pl	E3tid	E3tid+	
1	Sven-Olov Wiklund	Arboga OK	114:16	0:00	1	53:02	0:00	
39	Gert Forsberg	IFK Enskede	191:52	77:36	38	82:52	29:50	
H45	6240 meter	41 anmälda						
PI	Namn	Förening	Tid	Tid+	E3pl	E3tid	E3tid+	
1	Roger Glännefors	Söders SOL Tyresö	117:28	0:00	1	51:54	0:00	
11	Torbjörn Bergman	IFK Enskede	147:15	29:47	16	68:52	16:58	
H35 MOTION	4030 meter	16 anmälda						
PI	Namn	Förening	Tid	Tid+	E3pl	E3tid	E3tid+	
1	Jan Eric Goth	Kvarnsvedens GOIF OK	97:22	0:00	1	35:14	0:00	
6	Jonatan Lindell	IFK Enskede	139:02	41:40	8	50:18	15:04	
H21	8270 meter	30 anmälda						
PI	Namn	Förening	Tid	Tid+	E3pl	E3tid	E3tid+	
1	Stefan Persson	IFK Lidingös Skid O OK	139:20	0:00	2	64:03	1:14	
11	Pär Hedlund	IFK Enskede	173:58	34:38	12	80:57	18:08	
15	Ove Hedlund	IFK Enskede	184:49	45:29	16	86:18	23:29	
18	Peter Albinsson	IFK Enskede	191:52	52:32	20	89:46	26:57	
H21 MOTION	6200 meter	5 anmälda						
PI	Namn	Förening	Tid	Tid+	E3pl	E3tid	E3tid+	
1	Johan Mellqvist	IFK Enskede	162:27	0:00	2	69:20	0:15	
D65	3180 meter	14 anmälda						
PI	Namn	Förening	Tid	Tid+	E3pl	E3tid	E3tid+	
1	Berit Bergqvist	Hallstahammars OK	136:16	0:00	3	50:37	3:11	
9	Elsa Esselöv	IFK Enskede	213:27	77:11	10	65:18	17:52	
D35 MOTION	3890 meter	10 anmälda						
PI	Namn	Förening	Tid	Tid+	E3pl	E3tid	E3tid+	
1	Lotta Grahn	Södertälje-Nykvar	124:53	0:00	1	47:13	0:00	
4	Anna Perneby	IFK Enskede	143:20	18:27	3	53:42	6:29	
D21 MOTION	4030 meter	11 anmälda						
PI	Namn	Förening	Tid	Tid+	E3pl	E3tid	E3tid+	
1	Birgitta Särnholm	SK Trim/Virsbo	163:37	0:00	1	51:40	0:00	
	Malin Albinsson	IFK Enskede	Ej godk.		3	68:06	16:26	
U1	1990 meter	17 anmälda						
PI	Namn	Förening	Tid	Tid+	E3pl	E3tid	E3tid+	
1	Nils Gumaelius	Sundbybergs IK	49:50	0:00	2	16:35	0:11	
10	Erika Perneby	IFK Enskede	85:35	35:45	11	25:23	8:59	

Mästartröjan 2003

Herrar										
Plac	Namn	1	2	3	4	5	6	7	8	Totalt
1	Ulf Persson	100	100	99	98	91	90	90	88	756
2	Patric de Boussard	100	92	91	91	90	90	89	82	725
3	Bo Hedlund	98	94	93	91	89	88	84	83	720
4	Pelle Forsberg	99	93	90	89	87	86	83	75	702
5	Torbjörn Bergman	90	90	90	87	85	84	82	81	689
6	Christian Forsberg	100	100	91	90	81	78	77	68	685
7	Per Bengtsson	97	92	90	90	88	67	66	61	651
8	Magnus Elwin	87	87	83	79	79	78	76	75	644
9	Peter Albinsson	90	83	82	81	79	78	75	75	643
10	Fredrik Hedin	82	81	80	77	75	74	71	71	611
11	Roland Persson	84	84	76	76	75	75	71	68	609
12	Anders Svärd	90	75	73	67	65	65	61	61	557
13	Jan Albinsson	80	79	75	70	67	67	66	47	551
14	Ove Hedlund	84	79	79	77	75	75	73		542
15	Gert Forsberg	78	67	66	65	64	63	62	60	525
16	Pär Hedlund	92	91	83	80	78	69			493
17	Jesper Karlsson	90	84	83	51	50	47	42	41	488
18	Mikael Hallendal	72	64	64	60	58	56	53	44	471
19	Hugo Isgren	66	66	62	62	58	55	36	31	436
20	Johan Mellqvist	80	80	76	71	66	61			434
21	Jonatan Lindell	73	64	60	56	49	42	41	33	418
22	Martin Ahlström	63	54	51	51	51	49	49	47	415
23	Christer Hedin	64	64	61	57	56	56	55		413
24	Christopher Lindqvist	87	87	85	75	62				396
25	Göran Glanshed	75	72	71	68	65	41			392
26	Jan Svärd	60	59	53	53	52	49	10		336
27	Marcus Carlberg	88	79	47	39	31				284
28	Ola Lagerström	67	67	67	66					267
29	Lars Hjulström	92	83	82						257
30	Gunnar Persson	68	62	58	56					244
31	Erik Westerberg	90	80	31						201
32	Henrik Österman	79	68	51						198
33	Gunnar Åsell	68	64	52						184
34	Curt Balck	37	34	24	24	20	19			158
35	Simon Sundqvist	65	60	31						156
36	Mats Eriksson	72	70							142
37	Roger Nitsche	75	63							138
38	Stefan Zetterström	34	34	29	28					125
39	Mats Forslund	66	46							112
40	Hans Filip Elo	98								98
41	Eskil Hjulström	49	32							81
42	Per Lindskog	77								77
43	Fredrik Sjökvist	74								74
44	Jörgen Glanshed	61	10							71
45	Rickard Andersson	67								67
46	Anders Österman	56								56
47	Birk Bergman	10	10	10	10	10				50
48	Bengt Carlsson	29								29
49	Lennart Jansson	23								23

Damer										
Plac	Namn	1	2	3	4	5	6	7	8	Totalt
1	Carina Hallendal	99	97	97	93	90	90	87	85	738
2	Nina de Boussard	100	100	95	92	88	84	83	81	723
3	Anna Svärd	90	90	83	82	82	75	73	74	649
4	Elin Isgren	84	81	79	78	77	76	76	75	626
5	Lena Alsheden	87	87	84	81	79	72	65	64	619
6	Katarina Rundström	90	81	80	80	75	69	68	62	605
7	Elisabeth Svärd	90	81	80	74	73	66	64	63	591
8	Karin Lindskog	89	84	78	73	70	66	62	60	582
9	Malin Sandgren	92	91	85	84	75	55	40		522
10	Marianne Persson	90	73	71	58	57	53	51	51	504
11	Therese Martinsson	83	75	66	66	62	60	60		472
12	Gunnel Balck	80	68	65	60	52	50	44	44	463
13	Sara Thomsen	90	57	55	51	50	49	47	45	444
14	Gunilla Glanshed	97	82	75	67	62	29			412
15	Anna Perneby	80	75	68	62	62	55			402
16	Martina Forsberg	74	69	68	68	60	30			369
17	Erika Perneby	65	65	63	61	50	40	24		368
18	Malin Albinsson	71	59	57	50	43	36			316
19	Jonna Rickard	79	66	43	42	41				271
20	Annika Jansson	90	72	58						220
21	Elsa Esselöv	73	72	44						189
22	Karin Hedlund	66	66	52						184
23	Josefin Andersson	75	57	48						180
24	Ronja Bergman	68	10	10	10	10	10	10	10	138
25	Ulrika Forsberg	35	35	27	15					112
26	Filippa Mörner	90								90
27	Anna Dahlberg	38	30	22						90
28	Åsa Franzen	84								84
29	Linnea Hermansson	76								76
30	Embla Hjulström	76								76
31	Cornelia Hermansson	75								75
32	Sofia Westerståhl	74								74
33	Hanna Hamrell	72								72
34	Marika Elwin	56	10							66
35	Josefine Phil	64								64
36	Stella Ekström	54	10							64
37	Ulla Eriksson	61								61
38	Madelene Ahlberg	58								58
39	Nathalie Dahlin	55								55
40	Sofia Jämtin	40								40
41	Ulrika Nilsson	10								10
42	Sofia Fahlström	10								10

Inräknade tävlingar i mästartröjan fram till 10/8: 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 Sigstuna 21/4, Tråddragarträffen Gnosjö ??, Vårträffen Virsta 1/5, OK Ravinen 4/5, SSM Oskarshamn 3/5, Sprint-DM 7/5, Roslagshelg Klassisk 10/5, Arboga 10/5, Roslagshelg Kort 11/5, Ungdomsserien 13/5, Dag-KM 18/5, lång-KM 25/5, Ungdomsserien 26/5, Ösatriffen 29/5, Ösatriffen 30/5, Ösatriffen 31/5, Edsbysprinten 1/6, Ravinen 3-kvällars 1/7-3/7, Gotland-2dagars 6/7-7/7, Gotland Sommarsprint 8/7, Tjust 2-dagars 8/7-9/7, Gotland 3dagars etapp1 9/7, Gotland 3dagars etapp2 10/7, Eskilstuna Weekend 11/7-13/7, Oringen 20/7-25/7.

Tävlingskalender hösten 2003

Arrangör	Tävlingsdag	Tävlingstyp/Plats	Senaste anmälan
Österåker	LÖR 30 AUG	KORT-DM	17 AUG
Tureberg	SÖN 31 AUG	KLASSISK	17 AUG
Skogsluffarna	FRE 5 SEPT	NATT-DM	24 AUG
Älvsjö-Örby	SÖN 7 SEPT	DM-BUDKAVLE	24 AUG
Katrineholm	SÖN 14 SEPT	KLASSISK	31 AUG
Bromma	SÖN 20 SEPT	U-SERIEN	7 SEPT
IFK Enskede	ONS 24 SEPT	NATT-KAVLE	7 SEPT
Lidingöloppet	LÖR 27 SEPT	FÅGELÖUDDE	8 SEPT
Tumba	SÖN 28 SEPT	KLASSISK	14 SEPT
Halikko	FRE/SÖN 3-5 OKT	15 MANNA	1 SEPT
Österåker	LÖR 4 OKT	UNDOMSKAVLE	21 SEPT
Järla	SÖN 5 OKT	KLASSISK	21 SEPT
25 MANNA	LÖR 11 OKT	KAVLE	22 SEPT
Täby	SÖN 12 OKT	KORT	22 SEPT
Smålandskavlen	LÖR/SÖN 25-26 OKT	KAVLE	6 OKT
Snättringe	SÖN 2 NOV	HÖSTLUNKEN	20 OKT
Tullinge helgen	LÖR/SÖN 8-9 NOV		26 OKT
MILA BY NIGHT	ONSD 12 NOV	NATT	3 NOV
MILA BY NIGHT	ONSD 10 DEC	NATT	1 DEC

ANMÄL ER I GOD TID TILL TÄVLINGARNA

Tävlingsanmälare: Roland Persson
Adress: Mjölntäppan 63, 136 53 Haninge
Tel: 08-500 270 75, Mobil: 070-581 17 60, Fax: 08-500 270 75
Epost: roland.persson@mbox317.swipnet.se
Även klubben online: www.svenskidrott.se/a/ifkensk_ol

Kilometertidscupen 2003

Nästa deltävling: Tumbas tävling den 28 september

Detta blir semifinal, där de fyra bästa går vidare till A-final, och resten placeras i B-finalen. Hela resultatlistan finns på hemsidan: www.ifkenskede.se

Finalen sker den 9 november på Tullinges tävling.

Domare Ulf Persson

Träningsprogram för september

INFORMATION

Kolla med telefonsvararen och på hemsidan för senaste nytt.

Telefonsvararen 39 43 69

1	Mån			
2	Tis			
3	Ons	16-18	Telia	
4	Tor	18.00	Kärrtorp	OL/Löpning
5	Fre		Visättra	Natt-DM
6	Lör			
7	Sön		Pålamalm/Tullinge	Budkavle-DM
8	Mån			
9	Tis			
10	Ons	16-18	Telia	
11	Tor	18.00	Kärrtorp	OL/Löpning
12	Fre			
13	Lör			
14	Sön		Katrineholm	Klassisk
15	Mån			
16	Tis			
17	Ons	16-18	Telia	
18	Tor	18.00	Kärrtorp	OL/Löpning
19	Fre			
20	Lör			
21	Sön		Mariefred Kanaanbadet	Åkers IF, klassisk Ungdomsseriefinal
22	Mån			
23	Tis			
24	Ons		Herrängen	Natti-Natti
25	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning+innebandy
26	Fre			
27	Lör			
28	Sön		Svarvaretorp	Tumba, klassisk+kilometertidscup
29	Mån	19.00	Telia	Natträning
30	tis			

Träningsprogram för oktober

INFORMATION

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

Telefonsvararen 39 43 69

1	Ons	19.00	Telia	Natträning
2	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning+innebandy
3	Fre			
4	Lör		Finland	Halikko
5	Sön		Orminge	Järla klassisk
6	Mån	19.00	Ericsson	Natträning
7	Tis	18.00	Hökarängens skola	Löpning+gympa
8	Ons	19.00	Telia	Natträning
9	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning+innebandy
10	Fre			
11	Lör		Barkaby flygfält	25-manna
12	Sön		Barkaby flygfält	Täby, kort
13	Mån			
14	Tis	18.00	Hökarängens skola	Löpning+gympa
15	Ons			
16	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning+innebandy
17	Fre			
18	Lör		Gotland	Oktoberträffen
19	Sön		Gotland	2-milen, långdistans
20	Mån			
21	Tis	18.00	Hökarängens skola	Löpning+gympa
22	Ons		Västerhaninge	Natt-sprint
23	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning+innebandy
24	Fre			
25	Lör		Eksjö	Smålandskaveln
26	Sön		Eksjö	Smålandskaveln
27	Mån			
28	Tis	18.00	Hökarängens skola	Löpning+gympa
29	Ons			
30	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning+innebandy
31	Fre			

Avsändare:
IFK Enskede, c/o Fredrik Hedin
Hornsgatan 71
118 49 Stockholm