

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 5

Oktober 2003

Årgång 66



Innehåll

Inbjudningar till bl a klubbmatch, planeringskväll, Camp Lida och Skinkloppet

UK-sidan och sammanfattning av vårens uttagningsdebatt

Ungdomssidan

Rapporter från bl a:

- Schweiz 6-dagars
- Halikko
- 25-manna
- Natti Natti

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

Näst sista numret av Ekot är äntligen klart. Att de där sista småsakerna man ska fixa kan ta så lång tid? Hursomhelst blev det ett digert nummer igen, fyllt till bristningsgränsen av inbjudningar, information, reportage, resultat, mästartröjan och program. Vi har också letat upp ett bortglömt Femdagarsreportage (förlåt Stefan!).

En väldigt viktig sak hittar du här nedan: Tiomilainformationen. Tiomila har varit en stor ekonomisk trygghet för Enskede genom

tiderna. Men allt eftersom dessa ändras, måste vi fylla på den organisation som finns bakom detta arrangemang. Annars riskerar vi att ställas utanför.

Än är inte säsongen över, det är flera saker att se fram emot i november och december. Mer om detta hittar du på följande sidor med inbjudningar.

Med hopp om en fortsatt skön ol-höst,

Redaktionen

Ordförandes rader

Nu börjar säsongen lida mot sitt slut. Naturen har vackra höstfärger och det kittlar friskt i lufttrören när man rör sig i skog och mark. Säsongen har varit bra. Inte för att vi vunnit Tiomila eller Jukola och inte för att vi fått in någon medlem i landslaget. Däremot har vi en verksamhet som är lovande inför framtiden. Med det vill jag rikta tankarna mot ungdomskommittén och de ungdomar som under året varit med och gjort goda insatser i våra klubbfärger. Vi vet av erfarenhet vad Ni föräldrar betyder för utvecklingen av denna vår ungdomsverksamhet.

Ungdomskommittén arrangerar en gemensamhetshelg vid Lida i november. Men vi hoppas också att ni ska känna er välkomna att prova på skogssporten på den nivå ni känner lämpligt. En unik möjlighet vi är mycket stolta över i vår sport är nämligen att man förutom anonymiteten ute i skogen också kan välja banlängd och svårighetsnivå vid varje tävlingstillfälle. Ta chansen på en öppen bana i vår och känn dig fullständigt delaktig i vår verksamhet!

Till alla klubbmedlemmar vill jag också ta chansen att slå ett slag för vår planeringskväll.

Pelle F

**T
I
O
M
I
L
A**

Tiomila 2005 behöver huvudfunktionärer. Vem kan tänka sig att ställa upp på detta? Mycket jobb, men väldigt lärorikt meddelar Gunnar P. Om klubbens engagemang ska kvarstå i Tiomilaföreningen krävs minst två huvudarrangörer från oss (förutom Gunnar och på sikt utan Gunnar) varje år.

Inbjudningar

KLUBBMATCH

När: 16 november

Var: Ågesta motionsgård

Hur: Budkavle med tre sträckor

Varför: Vi ska äntligen besegra både Skogsluffarna och Haninge

Samling: 9.30

Övrigt: Lagsammansättning fri

Sträcka 1: 3.5 km blå

Sträcka 2: 2.5 km gul

Sträcka 3: 4.5 km svart

Anmälan: Senast **9 november** till Rolle eller på hemsidan

CAMP LIDA

Ungdomsgänget inbjuder alla klubbmedlemmar till en träningsdag i samband med vårt träningsläger på Lida **lördagen den 22 november**.

Det blir träning på förmiddagen och sedan lunch på restaurangen tillsammans med alla ungdomar, kanske någon förälder, faddrar och ledare.

Kostnad: 50 kr för maten.

Anmäl dig senast den **20 november** till Patric de Bousard eller på hemsidan.

SKINKLOPPET

den 14 december i Ravinens klubbstuga vid Hellasgården.

Samling vid Sockenplan kl. 10.00

Banläggare: förra årets vinnare Sofia W tillsammans med Pelle B och Kricke.

Vi bjuder på spännande tävling, julgröt, smörgåsar, luciafika, ungdomarnas luciatåg och julklappsutdelning.

Ta med dig en julklapp (värde 20 kr) och ett mysigt luciahumör och avsluta höstsäsongen med oss.

Anmäl dig till Pelle B (649 86 14), Kricke (604 92 26) eller på hemsidan.

Vi behöver hjälp med att baka bröd och lussebullar – prata med Josse (604 92 26).

Skidläger i Orsa Grönklitt

Torsd 8 jan – Sönd 11 jan 2004

Vi har hyrt 1 st 8-bäddsstuga med möjlighet att bädda till 2 st extra i soffan och 2 st 6-bäddsstugor med bäddsoffa.

Eget mathushåll.

Anmälan senast 1 december 2003

Priset är 350:- /person för logi. Bensin- och vallakostnad tillkommer.

Vi kommer att köra träning i skidspåret förmiddag och eftermiddag fredag och lördag. På söndagen brukar det bli ett förmiddagsspass.

Anmälan till Rolle Persson

Tel 500 270 75 eller e-post: roland.persson@mbox317.swipnet.se

Alla är välkomna!

Informationsansvarig

Det fanns en tid då man hade Ekot liggandes framme på soffbordet fram till nästa nummer damp ner i brevlådan. Man spanade alltid lite längst bak i kalendern, det fanns kanske inte alltid full information om gällande arrangemang, men det var ju bara att ringa 39 83 69 så fick man senaste informationen.

Numera hoppar Bosse högt när det börjar ringa i källaren, det man får höra är... ja, jag måste erkänna, jag vet inte. Jag tillhör själv kategorin som glömt bort den, men en del information finns nog fortfarande att få. D.v.s. den Bosse har till kännedom.

Det jag vill komma fram till är att förr så meddelade alla Bosse den information man hade för att vidare spridas ut via telefonsvararen. Nu är det nya tider och den moderna tekniken har tagit över, liksom den yngre generationen. Mats snickrar på hemsidan, jag och Uffe mfl. fyller den med information, ungdomsledarna sprider information via ungdomsekot och Fredrik jagar runt för att få ihop allt till Ekot, plus diverse andra lösa tampar som aldrig riktigt kommer ut.

På försök har jag nu anmält mig som frivillig testpilot att vara en informationsansvarig som man kan vända sig till så fort det är något man vill andra enskedeiter ska ta del av. Det betyder att kalendern ska skötas bättre på hemsidan och utskick via mailgruppen kommer

vakna till liv igen, Bosse ska få mer att berätta på telefonsvararen. Alla har ju faktist inte dator, tror jag!

Ska detta fungera är det extra viktigt att jag får information så fort som möjligt när det gäller träningar, sommar- och vinter serier mm. Jag kommer inte jaga informationen mer än nödvändigt, så det är även på ert ansvar att jag får uppgifter om aktiviteter. Självklart så ska dom som kan och vill sprida info via hemsidan göra det. Hoppas mitt kortsiktiga minne inte ska ställa till det alltför mycket.

Vill man meddela sig till dom flesta aktiva i klubben kan man skicka e-post till **ifkenskede@yahoogroups.com**

För att hålla sig bra uppdaterad rekommenderas dagliga besök på **www.ifkenskede.se** där information i huvudsak hamnar. Ett tips är att logga in sig, då ser man med grov text vad som har ändrat sig sedan man senast var inloggad. Har du inte fått ett inloggnings lösen, skicka ett e-brev till **mats@ifkenskede.se** Han kan även ta bort och lägga till adresser i yahoogruppen.

mvh Patric

patricdeboussard@hotmail.com

Fr o m dec Bastuvägen 4, 138 36 ÄLTA

tel. Hem 648 48 10

Jobb 447 10 07

Mobil 070-860 14 18

5-DAGARS 18-23 juli 2004 - O-Ringen i Göteborg

Klubben betalar **350:-** av startavgiften för **HD21-**, för **HD17-20 250:-**, och **upp till 16 år 100:-**.
Vi har följande anmälningstider och priser:

FÖRE 1 Nov 2003

HD21-	675:-
HD17-20	400:-
Upp till 16 år	150:-

FÖRE 1 mars 2004

HD21-	735:-
HD17-20	450:-
Upp till 16 år	175:-

FÖRE 15 maj 2004

HD21-	800:-
HD17-20	500:-
Upp till 16 år	225:-

Tältplats och Husvagnsplats troligen 700:-
Busstiljett före 15 maj 2004

HD21-	250:-
HD17-20	200:-
Upp till 16 år	150:-

Köpa busskort på C-orten kostar 50:- extra

Parkering: 5 Etapper 300:-. Köpa parkering på C-orten kostar 20:- extra

Eget boende ordnar ni själva.

Anmälan går bra att göra själv till klubben online eller till Rolle Persson 08-500 270 75

e-post roland.persson@mbox317.swipnet.se

Följande har redan anmält sig: Jan Albinsson H55 M, Marianne Persson D55 K, Rolle Persson H55 K

Onsdagen den 26 november

är det dags för

Planeringskväll

där nästa års verksamhet skall planeras.

**P g a problem med lokal, meddelas denna senast en
vecka i förväg på hemsidan**

Kom dit och påverka!

JULKALENDER - med 45 miljoner i vinster

BingoLottos julkalender finns nu för försäljning. Kostar 50 kr och ger ca hälften tillbaka till föreningen. Förra året sålde vi 300 ex. Ska vi nå upp till den siffran i år också måste alla hjälpas åt. Hör av dig till Mona tel 712 24 15.

Detta kan du vinna: 3 högvinstpaket värda 750.000 kr presenteras 6, 13 och 23 dec i BingoLotto, 48 högvinstpaket värda 250.000 kr presenteras 1-23 dec i TV4:s morgonprogram, 96 högvinstpaket värda 25.000 kr presenteras 1-23 dec i TV4:s morgonprogram. Dessutom dagens lucka – skrapa och vinn. Du ser vinsten direkt på lotten! Tre lika = vinst. Vinsterna är bland annat presentkort på resor, mat och kontantvinster 500 kr eller 100 kr.

Notiser

VI GRATULERAR!

19 december 30 år Mathias Persson

NY MEDLEM?

Mathias Persson har blivit pappa. Emma föddes den 29 juli.

Vi gratulerar!!

FLYTTNYTT

Charlotta Björk
Gustaf Lundbergs väg 7
168 50 Bromma

Niklas Eklund
Folkungagatan 96
116 30 Stockholm

UNGDOMS SM

I årets ungdoms SM deltog Anna Svärd. Hon kom på 21:a plats i D15, vilket är den bästa placeringen någonsin på USM i Enskedes historia. I budkaveln blev Annas lag näst bästa Stockholmslag.

Grattis Anna!

Ungdomsserien

REGIONFINAL SYD 26 AUGUSTI

En solig men kylig augustikväll deltog 24 ungdomar vid regionfinal syd i närheten av Torvalla IP. Av dessa var 12 st nybörjare. Alla klarade sig runt på bra tider. Snabbast Cornelia Hermansson med 17 minuter, sedan följde alla inom 10 minuter.

Bästa poängplockare var Anna Svärd med sina 42 poäng på en tredjeplats i D16. Och Erik Westerberg också 3:a med 36 poäng. Mycket bra gjort! Malin Sandgren har lång tid men det beror på att hon är skadad och promenerade runt.

Här följer resultaten

H14, 4200 m, 46 st		Tid	Poäng	U2, 2450 m, 56 st		Tid	Poäng
1 Olle Boström	Järla IF OK	25.09		1 Håkan Torbacke	Söders SOL	19.11	
28 Anders Svärd	IFK Enskede	43.43	15 p	3 Erik Westerberg	IFK Enskede	20.44	36 p
31 Henrik Österman	IFK Enskede	45.19	15 p	11 Filippa Mörner	IFK Enskede	23.01	32 p
43 Jesper Karlsson	IFK Enskede	60.29	15 p				
				U1, 1700 m,			
D16, 4300 m, 15 st				1 Oskar Greilert	Haninge SOK	13.12	
1 Sara Eskilsson	Haninge SOK	35.32		8 Cornelia Hermansson	IFK Enskede	17.01	32 p
3 Anna Svärd	IFK Enskede	39.21	42 p	14 Sofia Jämtin	IFK Enskede	18.47	28 p
D14, 3460 m, 32 st				17 Hanna Hamrell	IFK Enskede	19.29	26 p
1 Malin Lejon-Lind	Haninge SOK	23.41		19 Frida Walan	IFK Enskede	20.14	24 p
30 Annica Jansson	IFK Enskede	55.32	15 p	20 Erica Perneby	IFK Enskede	20.23	24 p
31 Malin Sandgren	IFK Enskede	75.33	15 p	23 Erika Solberg-A	IFK Enskede	21.26	22 p
				25 Embla Hjulström	IFK Enskede	21.40	22 p
U4, 3460 m, 12 st				32 Eskil Hjulström	IFK Enskede	22.38	20 p
1 Anton Thorsson	Tullinge SK	30.59		38 Carolina Ridborn	IFK Enskede	24.46	16 p
7 Sara Thomsen	IFK Enskede	39.21	22 p	39 Josefin Pihl	IFK Enskede	24.50	16 p
				40 Stella Ekström	IFK Enskede	25.09	16 p
U3, 2600 m, 27 st				48 Sofia Fahlström	IFK Enskede	28.25	10 p
1 S Tegnebratt	OK Södertörn	25.53					
5 Christian Forsberg	IFK Enskede	29.10	32 p				
9 Marcus Carlberg	IFK Enskede	29.53	32 p				
18 Sofia Westerståhl	IFK Enskede	37.47	16 p				

FINAL I UNGDOMSSERIEN

Söndagen den 21 sept var det dags för årets viktigaste tävling för våra ungdomar. Vi var 29 anmälda men alla kom ej till start. Tävlingen arrangerades av Bromma-Vällingby i Grimstaskogen. Inför finalen låg vi på 17:e plats och hoppades kunna förbättra detta, men trots många bra insatser av våra ungdomar blev det till slut en 20:e plats. I klassen U1 hade vi 10 deltagare. Allra bäst lyckades Cornelia även denna gång.

U1, 2040 m, 80 st				H14, 4410 m, 62 st		
1 Oskar Mared	Solna OK	15.51		1 C Eskilsson	Haninge	29.08
3 Cornelia Hermansson	IFK Enskede	16.47		40 Jesper Karlsson	IFK Enskede	56.38
11 Linnea Hermansson	IFK Enskede	18.46		Henrik Österman	IFK Enskede	Utg
20 Erica Perneby	IFK Enskede	19.49		D16, 4730 m, 31 st		
24 Sofia Jämtin	IFK Enskede	20.42		1 Sara Eskilsson	Haninge	34.15
31 Josefin Pihl	IFK Enskede	21.56		6 Anna Svärd	IFK Enskede	45.03
32 Embla Hjulström	IFK Enskede	22.09		23 Sara Thomsen	IFK Enskede	64.38
34 Frida Walan	IFK Enskede	22.19		U3, 3240 m, 41 st		
55 Malin Sandgren	IFK Enskede	25.57		1 Johan Sundvall	Järla	25.49
56 Evelina Sundin	IFK Enskede	26.02		22 Annica Jansson	IFK Enskede	48.49
57 Eskil Hjulström	IFK Enskede	26.04		28 Sofia Westerståhl	IFK Enskede	56.23
U2, 2550 m, 101 st				29 Christian Forsberg	IFK Enskede	57.21
1 Edvin Moks	Järla	15.50				
17 Erik Westerberg	IFK Enskede	20.08				

UK-sidan

I skrivande stund har 25-manna just avgjorts och det blev bra resultat både för lag 1 (127) och 2 (245). De flesta hösttävlingarna är avklarade, men tre viktiga tävlingar återstår, Natt-KM 15/10, finalen i kilometertidscupen 9/11 samt klubbmatchen den 15:e eller 16:e november.

Lite kort sammanfattning av de kavlar som genomförts sedan förra EKOT.

DM-KAVELN 7 SEPTEMBER

Tävlingen gick i en tuff Tullingeterräng som var svår både orienteringstekniskt och konditionsmässigt. Resultatmässigt lyckades damerna i D150 bäst. De kom på en 4:e plats. Lagen i öppen klass (Ö17-) kom visserligen både tvåa och trea, men den klassen borde vi vinna för att vara nöjda.

HALIKKO 4 OKTOBER

Tävlingen arrangerades återigen med en motorväg som TC. Skogen var som vanligt mycket fin och lättlöpt. Orienteringen var lite svårare än vanligt på Halikko, detta trots att halva kartan var grå p.g.a. alla markeringar för finska tecknet "berg i dagen".

P.g.a. att tävlingen avgjordes före 25-manna och att Nicke hade 30-årsfest samma helg saknades många löpare denna gång. Alla enskedingar som var med gjorde bra ifrån sig, men vi fick komplettera med 6 st inlånade löpare för att kunna fullfölja. Av dessa bör nämnas Jonas Westbom som sprang sträcka 1 i lag 2 och växlade som bästa svenska lag på en 9:e plats. Totalt sätt blev det placeringarna 60 och 127 för lag 1 respektive lag 2.

AVSLUTNINGSVIS

Av de återstående tävlingarna är det endast **klubbmatchen** som är en lagtävling och UK vill pusha för den lite extra. Sedan Haninge kom med för två år sedan har de vunnit båda gångerna, men nu är det dags att vi sätter dem på plats. Vi har överlägset bättre löpare i H21 och D21 än Haninge och det måste vi kunna utnyttja bättre än tidigare. För klubbmatchen behövs dock löpare från alla kategorier så det är viktigt att vi får med så många som möjligt, både ungdomar och äldre.

UK Uffe & Carina

Ny tävlingströja

De nya Trimtextröjorna som man kunnat läsa om på hemsidan, är det meningen att man ska kunna se enskedeiter i till våren.

Det fanns en förfrågan om de skulle finnas tillgängliga innan jul (som julklapp), och det är något som jag inte kan besvara idag.

Jag har blivit lovad en demotröja för att få en storleksbild samt att kunna skapa ett snyggt klubbnamn på ryggen. Nu har det dröjt rätt länge utan att det hänt något, anledningen till det är att Trimtex bytt fabrik och symaskinerna håller på att trimmas in för att dom ska hänga snyggt på våra välsvarvade kroppar. En ytterligare anledning till fördröjning är att det inte funnits något Coolmax-tyg i någon annan färg än vitt, men den blå vi vill ha är på gång.

Vill man se mer av tröjan så rekommenderas Trimtex hemsida, länk finns på Syberekot under nyheter. Skriv gärna in ditt intresse där så vi får lite koll på hur många som är intresserade.

Klädsnickraren Patric

Sammanfattning av vårens debatt om laguttagning på hemsidan

Den 24 april i år inledde Uffe P en debatt i forumet om laguttagningar till kavlar. Under en period av ca åtta dagar skrevs inte mindre än 35 inlägg av tio klubbmedlemmar. Uffe skrev följande i det första inlägget:

UK-jobbet har i flertal år mest handlat om att få ihop tillräckligt många löpare för att få fullt lag på kavlarna. I år har det dock varit lite annorlunda eftersom vi haft fler löpare än platser i lagen. Jag tänkte starta en diskussion i detta forum om hur vi ska göra med laguttagningarna i framtiden.

Det finns flera alternativ hur laguttagningarna kan gå till. Till årets Tiomila har UK bedömt löparna lite på känsla utan att egentligen jämföra resultaten helt strikt. Det systemet kan jag hålla med om att det kan tyckas vara lite orättvist eftersom man i bedömningen också väger in gamla meriter m.m.

Ett annat alternativ är att man bestämmer ett antal tävlingar där resultaten gäller för kvalificering till lagen. Det mest radikala alternativet är att helt enkelt köra amerikansk uttagning där en enskild tävling avgör hela uttagningen.

Fortsätt gärna diskussionen på detta forum om hur vi ska göra uttagningarna i framtiden.

Den här artikeln är ett försök till sammanfattning av det som kom fram i den härligt heta debatten under några intensiva dagar i slutet av april och i början av maj. Debatten kan indelas i tre underkategorier. För det första, ska klubben ha kvar nuvarande uttagningsprinciper eller inte? För det andra, hur skulle eventuella nya uttagningsprinciper formuleras? Samt för det tredje, hur ska styrkeförhållandena se ut mellan första och andra lag.

På den första frågan, om klubben behöver nya uttagningsprinciper eller inte, var hälften av inläggen för införandet av tydligare regler för laguttagning medan hälften var nöjda med det principer som råder idag. Huruvida vi ska formulera nya principer för laguttagning eller inte är upp till klubbens medlemmar att bestämma. Detta bör diskuteras i samband med planeringsmötet alternativt årsmötet. Beslutar medlemmarna att man vill ha nya principer bör frågan vidarebefordras till styrelsen. Hur utformandet av nya uttagningsprinciper ska gå till är en fråga som bör behandlas av styrelsen och nuvarande UK.

På den andra frågan, om hur nya uttagningsprinciper eventuellt ska formuleras, diskuterades allt ifrån ren amerikansk uttagning till diverse alternativ med kvalificeringstävlingar, uttagning på gamla meriter, tidig uttagning, kvalificeringsperioder och kombinationsmodeller av nyss nämnda principer.

På den tredje frågan, om hur styrkeförhållandena bör se ut mellan första och andra lag, kunde två linjer skönjas, dels de som ansåg att klubbens första lag ska vara de bästa möjliga, oavsett om och hur det påverkar ett andra lag. Samt de som ansåg att en viss hänsyn måste tas till andra lagens möjligheter till att fullfölja de aktuella tävlingarna. Kontentan i resonemanget var om man ska placera en löpare som är kvalificerad för en kort sträcka i första laget, på en lång sträcka i andra laget, för att de saknas löpare i andra laget som kan eller vill springa långt.

Nu är det upp till styrelsen att fatta beslut om vi behöver ytterligare diskussion i ämnet. Bestämmer man att så är fallet, bör en sådan tas i samband med planeringsmötet alternativt årsmötet.

Tack för mig,

Christopher Lindqvist

Femdagars: Etapp 2 – 21/7 2003

Då står jag inför etapp 2 någonstans i Bohuslän. Igår – på Orust – hade jag nio deltagare bakom mig i resultatlistan för H 40 M. Jag var oerhört stolt över den placeringen. Den orienterare som har ett uns av självbevarelsedrift frågar sig nog villrådigt hur man kan vara nöjd att passera mållinjen som 114 av 123. När jag kikade in i skogen på Orust var det för femte gången i mitt liv som jag höll i en karta med små svarta prickar, blåvita vågräta streck, lite gula fläckar och en del gröna samt ett stort antal bruna maskar som visar höjdskillnader. Kompassen jag använder är en s.k. lånekompass av äldre snitt. Hastigheten i nålen saknar varje jämförelse med de som ryssarna säljer kring tävlingsområdet. Mina övriga persedlar håller dock hygglig klass. Ett par Silva-skor, något för stora, men med dubb! Ett par glansiga byxor med en käck liten ficka på höger framsida. Tröjan jag bär saluförs under namnet "Jörgen Mårtensson".

Jag har alltid varit lite misstänksam mot orientering. Irra runt bland svampar, blåbärsris, tallar och granar på jakt efter en orange/vit skärm som alltid sitter placerad där man aldrig själv är. En nyhet för året är att man slipper konduktörstången, istället har vi utrustats med den senaste tekniken. En plastplupp fästad till ett resårband som företrädesvis placeras runt ett finger. Efter att man stoppat ner pluppen ett oräkneligt antal gånger före start, så är avsikten att den skall ner vid varje kontroll, som är utrustad med en pluppmottagare. Inför min första etapp låg jag sömnlös och tänkte på hur det skulle gå med alla för-, under- och efterregistreringar med pluppen. Tekniken visade sig vara rent fantastisk. Smidigt, enkelt och efteråt ges möjlighet att kontrollera sträcktider. En lysande uppfinning!

Vid ungefär denna tidpunkt förra året ändrade jag radikalt min uppfattning om orientering. Jag var ute i skogarna i Lida och sprang orientering med Ola Lagerström, rättare sagt så sprang jag bara och Ola spårade upp de orange/vita påsarna. Jag har nog aldrig varit så trött. Jag insåg att tuffingarna var dom som med karta och kompass jagade tid i skogen. Natur som en som jag inte sett på sedan jag gjorde lumpen. Herregud vad mycket jag har missat under tiden jag förflyttat mig i betongens och asfaltens värld. Första gången jag provade på att orientera själv var i somras,

ute vid Ågesta. Jag var nervös men rejält nyfiken. Ola tog rygg och jag visade vägen, en krokig väg förvisso, men jag fann dom alla. Min klassikerträning har dock hindrat mig från fler än fyra träningspass inför O-ringen, så jag kände mig inte speciellt tuff och rutinerad igår vid startpunkten. Inför dagens start hade jag bestämt mig för att ytterligare skärpa koncentrationen och inte slå mig för bröstet med tankar som, att gick det igår så är det en smal sak idag. Dessutom skulle jag springa ytterligare 750 m idag. Jag kände mig mer lugn inför dagens start, då jag nu kände till rutinerna kring allt det tekniska med pluppen, nollställa, förklicka, startklicka och så iväg.

Första kontrollen och en liten miss, valde fel stig som blev en liten omväg. Det är lite förvirrande när det kommer ett tjugotal galopperande människor ut ur skogen i en annan riktning än min egen. Som färsking hänger man på åt det hållet, men inser snart att tolvåringen och jag kanske inte har samma bana. Andra kontrollen, en parallellmiss som orienterarna uttrycker det. Jag står och glör på en stor bumling med en orange/vit påse intill "som bara måste vara min kontroll". Men likt förbaskat står det inte samma nummer på kontrollen som på min karta. En tanke som slår mig är att jag sticker till nästa kontroll, trean och så kommer jag inför tävlingsledningen bestämt att hävda att tvåan var felmärkt. Som jurist har jag lärt mig att argumentera för min sak, men jag inser snabbt att det här är inte min mammas gata och det biter inte med några svåra och obegripliga juridiska termer i det här läget. Jag sansar mig en stund och börjar kika omkring mig. Hur tror ni en skog i Bohuslän ser ut för en som är uppvuxen och som bott hela sitt liv i Stockholm? Tror ni att den skiljer sig från någon annan skog jag av misstag hamnat i? Nej, det är träd, lite jordskräp, kvistar, stenar och annat som hör skogen till. Olas röst mullrar i huvudet och jag ser hans bistra min och hör honom säga "sök efter något tydligt som går att urskilja på kartan, sista säkra!" Tvåan är i hamn. Jag är inte helt övertygad om att inte någon hade flyttat om kontrollerna, men jag avstår från att klaga och springer vidare. Känslan av att ta ut en ny riktning och sedan bege sig åt det hållet kompassen visar för att något senare nästan springa rakt på min påse och kontroll, den känslan är suverän. Det handlar inte bara om att springa! Det här är en sport för människor som besitter kvalitéer i såväl benen som i

huvudet. Resten av dagen går bra, med ett undantag. Till femte kontrollen chansar jag lite och det håller inte i den här sporten. Efter att ha passerat ett kärr, med lera och vatten upp till armhålorna är jag cirka 150 meter norr om kontrollen. Jag är framme vid en väg jag tidigare passerat och där det är ett antal drickakontroller och sjukvård. Nu börjar det snurra i huvudet. Innan jag rivit bort mina sista hårstrån på huvudet upptäcker jag en man, som ser lika förvirrad ut som jag, men som redan hunnit riva av sig håret, komma luffande emot mig. Vi tar kontakt och det visar sig att vi skall till samma kontroll. Jag visar på kartan var jag uppfattar att vi befinner oss och jag pekar i den riktning jag tror att vi ska. Han verkar hålla med och hänger på. Det känns lite osäkert när folk litar på mig, här ute bland träd, stenar, kärr, buskar en bra bit från tätbebyggelsen. Det visar sig att jag hade rätt och mannen tackar mig. Det känns stort! Jag fick chansen att visa ytterligare två personer under dagen, en yngre flicka och en något äldre kvinna, var vi befann oss. Jag börjar bli någon att lita på i skogen. Mina barn har en far som börjar kunna finna en väg genom den terräng som täcker en större del av vårt land. Sent skall syndarna vakna! Jag måste erkänna att även jag har fått några tips, när inte sjön framför mig finns med på min karta, eller åtminstone inte borde ligga där den uppenbarligen ligger.

Det är en smått fantastisk känsla att springa omkring i skogen och se så många andra göra det samma, sökandes efter den åtråvärda orange/vita påsen. Ung som gammal, man som kvinna och alla med samma mål att finna den kortaste vägen till nästa kontroll för att

senare passera mållinjen på en tid som känns tillfredsställande.

Jag är i mål på i stort sett samma tid som igår. Jag är riktigt nöjd och går omkring bland föreningsklämmarna och myser och känner mig lite som Jörgen Mårtensson, det står i alla fall så på tröjan jag springer i. Resultatlistan visar att jag under dagens etapp har 28 deltagare i min klass bakom mig, wow! Jag är t.o.m. sammantaget bland de hundra bästa i min klass. Placeringen är i och för sig inte det viktigaste. Känslan att springa rakt på en kontroll är stor. Så ock själva atmosfären. Det är ingen som fuskar, skriker slagord eller gnäller! De tog drygt 40 år för mig att upptäcka Vasaloppet, Vätternrundan, Lidingöloppet, Vansbrosimmet och orientering. Jag är tacksam att jag har fått upptäcka dessa aktiviteter, om än sent. Men värre vore om de helt hade gått mig förbi. Nu har jag genomfört sex orienteringstillfällen, men långt ifrån den sista. Jag kommer att göra min bästa O-ringen om sisådär tio år.

Jag vill slutligen tacka IFK Enskede för att jag får representera klubben och för de goda tipsen kring stolpen med föreningspåsen i toppen. Jag vill också tacka för intresset, glada tillrop och gemenskapskänslan ni visar för en ny medlem som känner sig bortkommen i de stora svenska skogarna.

Nu skall jag gå och kolla kartan igen från dagens etapp, för att se vilka vägval jag borde ha gjort och var sista säkra låg inför varje kontroll. I morgon skall jag klättra ytterligare i resultatlistan.

Stefan Zetterström

Anders Svärd råkade ut för en cykelolycka tidigare i höstas, men är nu på bättringsvägen.

Krya på dig Anders!!

Schweiz 6-dagars

Skulle vi springa 5-dagars i Bohuslän? Nej, varför nöja sig med fem när man kan få sex? Dessutom fick man ju en "frisläng" då endast de fem bästa räknades i sammandraget. Det betydde att man fick kasta bort den där dagen som man alltid bommar på O-ringen tävling. Vi valde 6-dagars i Schweiz. Med det följde också att vi fick möjlighet att se världstoppen, ja OL-eliten, då VM i orientering gick samtidigt och nära eller i samma tävlingsområden som vi skulle springa.

OL-VM 2003 hade centralort Rapperswil, en ort 3 mil söder om Zürich. I dessa trakter har vi varit ett flertal gånger då Göran har huvudkontoret för sitt arbete här. Redan under hösten 2002 började planerna på hur vi skulle resa och bo. Under våren fick vi klart att vi skulle få möjlighet att låna en lägenhet då en av Görans arbetskamrater skulle ta semester under denna period och de var tacksamma om någon såg om deras lägenhet under tiden. Den ligger i en by som heter Hombrechtikon och ligger 6 km norr om Rapperswil.

Vi bestämde oss för bil och beräknade en knapp vecka ner resp. tillbaka med lite mer än en vecka i Schweiz. Det blev en härlig resa ner genom det gamla Östtyskland. Nu började även utetemperaturen stiga. Hur vi råkade hamna mer på den gamla östra sidan kan vi låta vara oskrivet, men något om detta kan vi berätta när vi sitter tillsammans och har lite extratid. Vi kan bara säga: Glöm inte passet när vi skall åka utomlands.

Hur var det då med orienteringen? Vi kan efteråt konstatera att arrangörerna lyckats pricka in tidpunkten för tävlingarna till den varmaste perioden i mannaminne Ingen dag kallare än 30°C men å andra sidan heller ingen tävlingsdag varmare än 39°C. För att få lite känsla för hur man omvandlar terräng till karta i dessa trakter så tog vi en träningsbana i närheten av centralorten. Det blev en nyttig erfarenhet, att inse vikten av att läsa höjdkurvor och att grönmarkerat var ogenomträngligt. Ris av björnbär är nästan som Australiska regnskogens "wait-a-while" buskar, man sitter fast och får lirka sig ut.

Första etappen, som gick på söndagen, hade TC 6 mil norr om vår ort. Parkeringen var en knapp mil från TC men vi behövde inte gå. Man hade matarbussar som gick så fort det blev fullt i bussen och då stod nästa buss i tur, suverän service! TC var en stor kuperad äng

med all klassisk service; toaletter, sportförsäljning, sjukvård, speakerservice, restaurang – tre olika varmrätter med vegetariskt alternativ, kaffe med tillbehör, varmkorv, dricka och getingar. Saknar ni något i uppräknningen? Jo, troligen duschar! Här gällde "våteklut"! Vi löste det med att ta med 3 - 5 liter vatten i en dunk varje dag.

Från TC till startplats var det bara en 1000 - 1300 meter, men med 110 - 130 meters stigning! Med 34°C och gassande sol var man glad för att man hade vätskebältet med. Görans bana började med 50 meters stigning på de första 200 meterna direkt efter startpunkten. Därefter följde kontinentalorientering, det fick vi höra av Bosse att det kallades. Det innebar område med flacka områden begränsade av stigar/vägar följa av områden med raviner och kraftiga sluttningar. Totalt hade Göran 180 m stigning under sin 5,6 km bana och Nilla 150 m på 3,7 km. Ett par felaktiga vägval, som till stor del berodde på ovanan att tänka på att springa runt och inte rakt på, gjorde att våra tider blev lite onödigt långa. Vi utnyttjade båda banläggarens idé om hur man tar sig ner för raviner med rullgrus i, att nyttja textilbroms i den miljön ger bra fart även utan snö. Efter målgång tog vi till den egna duschen från vattendunken och gick sedan till restaurangen. De erbjöd bra mat till rimligt pris.

Dag två var en dag med sovmorgon. Den senarelagda starten berodde på att VM-deltagarna hade sin kvältävling för medeldistansen på förmiddagen i samma område. Vi startade inte förrän vid 16-tiden. Det skulle ha varit skönt, om det inte hade varit så att veckans högsta temperatur inföll den dagen. När vi kom till tävlingsområdet och läste av bilens termometer visade den 39°C! Nu kommer "bonusen", från TC till startområdet var det 2,7 - 3 km men med en stigning på 225 resp. 280 m. Tack för det ...! Hur gick det då i tävlingen? Göran tyckte det gick hyfsat, men med lite felaktiga vägval till ett par kontroller. Nilla hade sin sämsta dag, tur att vi fick räkna bort en av sex. Det var så illa att när hon kom i mål påstod hon att någon tagit starten på en bäck. Hon hade funnit det efter skallgång i ravinen. Då visade det sig att hon stått vid bäckens upplopp nummer två, nummer ett fanns på bergskanten ett par meter upp och tjugo meter längre in dolt av ett

buskage som hon först inte vågat klättra igenom. Den kontrollen tog 35 minuter.

Den tredje etappen var åter en tidig start, nu med TC uppe vid Zürich Zoo på Zürichberg. Här var stigningen inte så besvärlig men det mycket väg-/stigspringande för att komma runt raviner och grönområden. Löpning är ju inte det vi satsat hårdast på så vi blev lite ifrånsprungna, åtminstone Göran. Denna TC var första och enda som hade tillgång till duschar. Målet vid TC låg i inne på en idrottsarena. En skön eftermiddag med bad i en liten sjö nära där vi bodde. Vägen dit kantades av skogsområden med stora mängder ris med björnbär. Björnbär är gott!

Mitt i veckan fick vi en ledig dag. Vid många tillfällen som vi varit nere i Schweiz så har vi åkt förbi en av de berömda topparna, Pilatus. Ett berg som ligger nära Luzern. Det har alltid tidigare varit kallt, regnigt eller dimma när vi har velat upp dit. Nu var det fint väder på morgonen och vi bestämde oss för en sight seeing tur. Vi tog bil till Luzern och därefter tåg till Alpnachstad, 436 möh. Här började den fantastiska kugghjulsbanan, enligt broschyren världens brantaste, som tog oss upp till toppen på Pilatus, 2132möh. Resan tog 40 minuter och den genomsnittliga stigningen var 35° men som mest 46°. Vägen upp var omskakande för sinnet, med djupa raviner på en sidan omväxlande med korta tunnlar. Uppe på toppen tog vi en promenad som gav oss en ljuvlig upplevelse av 360° utsikt. I söder S:t Gotthard, i öster Luzern, i norr Berner Oberland och i väst topparna kring Wengen och Jungfrauoch. Från toppen tillbaka till låglandet vid Luzern tog vi kabinbanan i två etapper. Först en korg för 30 personer och sista delen i en fyrsitsig korg. Nerresan med kabinbanan tog 30 minuter och avslutades med en bussresa till bilen. Det var en fantastisk upplevelsedag i en härlig väderlek, det blev aldrig varmare än 34°C under dagen.

Fjärde tävlingen var nordost om Zürich nära Winterthur. Även här blev det bussning i 20 minuter från parkeringen till TC. Under vår tävlingsfria dag hade eliten gjort upp om medeldistans i detta område, seger nummer 2 för Simone Luder, hon hade redan vunnit sprinten i Rapperswil. Det blev tävling mitt på dagen, runt 12-tiden, med god temperatur, 35°C, och rimlig stigning på relativt långa banor och med många kontroller. Göran: 180m på 6,6 km och 16 kontroller, Nilla: 80m på 4,7 km med 12 kontroller. Det var åter ett område med kontinental orientering där banan var lagd

så att man tvingades upp och ner i raviner eller utför sluttningar. Det kändes skönt att efter målgång få gå förbi brandförsvarets uppställda vattensprutande munstycken för en svalkande dusch.

Det var långt till etapp 5, närmare 10 mil till parkeringen och nu sedvanlig bussning till TC. Idag hade eliten kvalificeringstävling i Trin samtidigt med att vi hade vår kortdistans i Laax. Nu blev det orientering som vi har det här hemma i våra trakter men med tillägg av mer klättra. På slutet blev det tvärt om, kana. Nilla körde textilbroms igen och landade med stoppsladd ute på en grusväg. Ett långt samtal med sekreteraren för 6-dagars visade att hon hade anknytning till Sverige, hennes son studerade på högskolan i Umeå. Efter tävlingen åkte vi buss tillbaka till Trin och såg på finalen för eliten. Kul att se att även de har nerver och kan missa t o m in till sista kontrollen. Ja inte Simone Luder, hon vann på nytt.

Nu var det bara en tävlingsdag kvar, med en mycket speciell tävling; budkavle med dig själv. Klassvis gemensam start där varje deltagare fick två kartor som måste "betas av" i tur och ordning. Nu var det många kontroller och rejäl stigning! 26 kontroller på 210m samt 22 kontroller på 125m för Göran resp. Nilla. Det blev bästa tävlingsdagen av alla dagar för oss båda. På eftermiddagen var det VM-budkavle i samma område. Simone Luder tog sin 4:de guldmedalj när Schweiziska damlaget vann före Sveriges damer. De svenska herrarna tog guld. Totalt under alla sex dagarna blev Nilla 22:a av 63 och Göran 107:a av 140 deltagare. Avslutningsfesten vid vattnet i Rapperswil var häftig och inte minst häftigt var fyrverkeriet. Tidigare års VM i fyrverkeri under Stockholms Vattenfestival var som en fyrverkerilåda man köper till nyår. Det var en dryg halvtimmes spektakulär ljusshow.

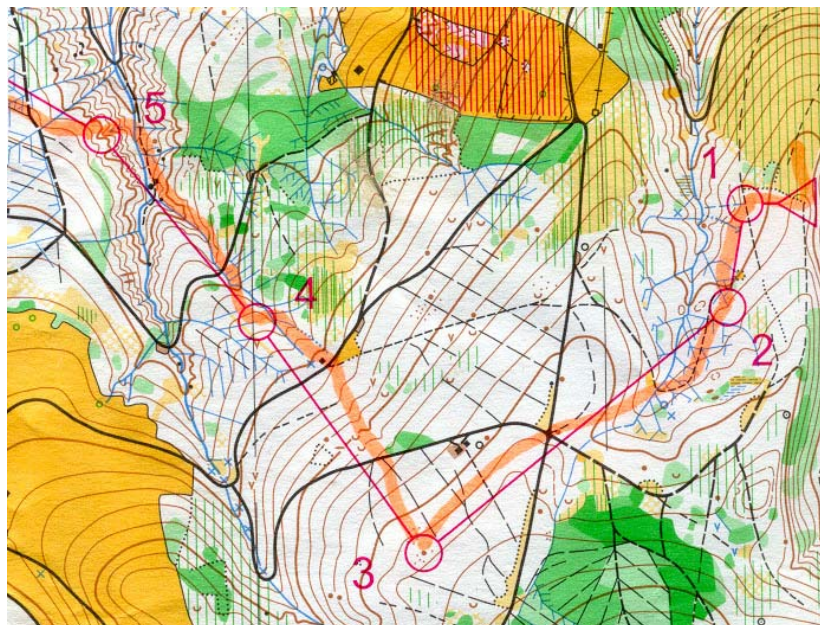
Resan hem längs Rehn genom gamla Västtyskland skapade många minnen att tala om i framtiden. Vad sägs om att bada nedanför Lorelei-klippan. Pråmar körande förbi oss när vi badade och där vissa var totalt 210 m långa och ledade på mitten för att komma runt kurvorna i Rehn. Ett annat minne var att få klia åsnan under hakan. Åsnan i statyn med "Djuren som gick till Bremen för att bli spelmän". En varm kväll vid kajen i Bremen omgivna av tusentals turister och Bremenbor som njöt av öl underhållning och att vara tillsammans. Semesterns första regn mötte vi

när vi steg iland i Göteborg efter båtfärd från Kiel.

Hoppas ni som sprang 5-dagars i Bohuslän hade åtminstone hälften så bra som vi, för då vet vi att ni hade "gôr bra".

För Ekot i Schweiz,

Göran och Nilla Glanshed



Meddelande från den tråkige kassören

Har du inte betalt medlemsavgiften ännu så är det läge nu!

Medlemsavgift 100:-

Familjeavgift 250:-

Tävlingslicens 250:- (för aktiva över 21 år)

Postgirot är 60 18 57 – 6

Många gamla skulder är nu reglerade. Men fortfarande återstår en del "slarvers" med en eller annan skuld. Jag nämner inga namn här men ni som känner er träffade var vänliga betala in uteblivna räkningar så slipper ni otäcka kravbrev eller bli påhoppade när vi träffas.

Nu är vi inne i oktober och snart är året slut. Inom kort kommer inbetalningskort att skickas ut till dom som ännu inte betalt.

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

Vänliga hälsningar

Kassör Pälle

08-571 403 53, pkhedlund@swipnet.se

Natti Natti

CHEFEN

Då hade man fått förtroendet att arrangera Natti-Natti igen. Jag anmälde mig frivilligt redan året innan då Mona berättade att en ny karta var på gång i Herrängen, det kändes lite mer utmaning då än att använda någon av våra vanliga skogsdungar. Som prov av terrängen lade jag och Nina skinkloppet där redan i fjol, även för att få in en fot i Långbrohallen som drivs i privat regi.

Det första man kan konstatera så här efteråt är att hur mycket man än försöker förbereda så räcker det inte riktigt fram, nu uppstod det väl inga problem som inte gick att lösa direkt på plats, även om det var lite stressigt ett tag. Jag har försökt att lägga ut så mycket som möjligt på ansvariga, men lyckades karnske inte riktigt fullt ut med alla områden. Men det är helt klart en tråd att följa i framtiden. Något vi borde bli bättre på är att bygga upp TC tidigare, som vanligt faller dom sista pusselbitarna på plats lagom till starten, vilket karnske är i senaste laget.

Utan att vara allt för självgod så fick jag känslan av att det i år var det bästa Natti-Natti sen jag kom till klubben 96. Den enda kritik jag fått höra är att sprint och stiftklämmor inte riktigt hör ihop när man måste veckla ut kartan stup i kvarten. Desutom var resultatene lite konstiga då fel sträckor hamna på fel tavla. En övergång till sportident är karnske det som skulle behöva etableras för att höja statusen. Vet att Uffe har idéer på att göra om tävlingen till en dam och herrklass för att få komma med i sverigeligan, karnske det är ett sätt att locka till sig flera lag. Hur mycket man än kämpar med marknadsföring, så måste det finnas något speciellt som drar. Visserligen så är ju Natti-natti rätt så unik som tävling och dom som sprungit springer gärna igen, men verför är det så svårt att få med nya klubbar? Totalt har det rört sig om ett 15-tal klubbar med flera lag som ställt upp under 2000-talet!

Hmm, nu vart det stiltje i huvudet så här söndagen efter JÄTTE Natti-Natti och snart börjar VM finalen för fotbollsdamerna, så bäst och skicka iväg det här nu om det ska hinna med att hamna i ekot

Hej hopp! Vi syns i Vinterviken nästa höst!

Patric

BANLÄGGAREN

Det hela började någon gång i januari då Patric frågade om jag ville vara banläggare för Natti-Natti. Jag tyckte det verkade kul och tackade ja. När jag sen fick se kartan visade det sig att det verkade ganska svårt att få ihop bra banor eftersom mer än halva kartan bestod av park och bostadsområde. Efter att ha rekat området några gånger gick det tillslut att hitta några stråk att använda för att knyta ihop de skogspartier som trots allt fanns med på kartan.

Innan tävlingen fick jag hjälp av Bosse, Hugo och Patric med att bygga kontrollställningar. Bosse och Hugo var rutinerade på detta område och allting flöt på fint. Ett orosmoment hade dock dykt upp på lördagen innan tävlingen. Det visade sig då att tre stycken oljecisterner som varit oanvända i säkert 30 år skulle rivas just den vecka som tävlingen skulle gå. Alldeles intill dessa var en kontroll planerad och kartorna var redan tryckta. De två finnar som jobbade med att riva cisternerna hade spärrat av ett område på upp till 30m. Kontrollen var placerad innanför avspärrningen. Efter att ha pratat med finnarna fick jag dock använda kontrollen på nåder och enbart om löparna kom in och ut från en viss riktning. De påstod också att de skulle arbeta till klockan 20.00 varje kväll. Starten för lilla Natti-Natti skulle gå kl. 19.30 så jag anade att detta kunde bli ett problem. På tävlingsdagen visade det sig att finnarna gått när starten gick och det var ingen fara för tävlingen. Tävlingen verkade flyta på bra och det var många positiva kommentarer.

Slutligen vill jag tacka de som hjälpte till med kontrollbyggande, provspringning, kontrollvaktande och intagning. Speciellt tack till Hugo som fungerat både som biträdande banläggare och bankontrollant.

Banläggare Uffe P

MARKAN

I år hade Ulla Eriksson tackat nej till att vara ansvarig för markan. Det blev istället Nina de Bousard, Bettan Svärd och jag (Josefin Andersson). Men bara någon vecka innan tävlingen råkade Anders Svärd ut för en olycka och bodde ett tag på sjukhus, så Bettan avsåg sig ansvaret. Hon tar igen det en annan gång!

Det var en kall kväll och vi hade laddat upp med massor av hembakta frallor, bröd och kakor.

Ulla E, Mona, Nina, Josse, Carina Sandgren (Malins mamma) och Kristina Westerståhl (Sofias mamma) hade bakat till markan.

Kladdkakan gick åt jättefort likaså bullarna, varmkorven och kexchokladen. Den varma drycken var populär, det gick mycket kaffe, te, chokladdryck och varma koppen som var nytt för i år. Däremot sålde vi enbart 15 st kalla drycker! Antingen var luften för kall eller så var folk nöjda med att ha fått en Redbull efter målgången, vad vet jag?

Allting gick bra trots att det var lite stress innan allt fått en plats på bordet. Det enda som var stressigt sedan var att få varmt vatten hela tiden eftersom det var en rykande åtgång på det. Nina, Carina S, Therese och jag skötte försäljningen men nästa år vill vi se lite ungdomar där efter sprunget lopp. Vi kan göra ett schema!

Funktionärerna hade ett eget fikabord där de fick fixa egna mackor. Jag tror att det var uppskattat.

Vi fick in 1822 kr på markaförsäljningen.

Josse

SPEAKERVAGNEN.

I speakervagnen detta år var det; Kricke, Carina, Sara och Marianne. Som förvarnare var det Elin, Karin och Micke ute i skogen.

Både Kricke och Carina hade ju pratat på denna tävling förut och skulle nu samsas om EN mikrofon. Det var lite svårt när båda två ville prata men det gick. Tanken var att Micke skulle ta emot förvarningar och meddela oss i vagnen men efter en liten stund kom det ett rop på hjälp från Elin och Karin att ytterligare en person skulle vara i skogen och kolla

löpare. Detta resulterade i att Carina och Kricke fick turas om med att ta emot förvarningar och prata.

Sara och Marianne höll koll på löparna som kom i mål och även på fulltaliga lag. Karin och Elin lämnade rapporter från en stora kavlens kontroller ca 3-4 min före mål och Micke försökte ha koll på lilla kavlen från skogen.

Trots att vi fick vara "inomhus" i vagnen så var det ändå kallt tyckte vi allihopa men vi ska nog inte klaga för det var nog kallare utanför ändå.

Önskelista till nästa år: 2 mikrofoner, varmt väder eller varm vagn samt ytterligare en person som tar emot förvarningar.

Carina H

SEKRETARIATET

Rummet för sekretariatet var verkligen minimalt. Vi fick precis plats fyra stycken kring bordet, med Gunnar Åsell arbetandes med resultatlistorna stående över diskbänken. Platsbristen var det största problemet denna gång. Vi flyttade ut kartutlämningen till tävlingsexpeditionstältet och det blev knepigt att prata med folk som hade stämplat fel. Antalet felstämplade var dock ganska litet så det blev aldrig något direkt problem. Tidsmässigt tyckte jag att vi hängde med ganska bra.

Resultattavlan blev ganska trång och lösningen med att sätta upp startkorten på tavlan för de direktanmälda känns inte hundraprocentig.

Allt, utom kanske ekomonin, talar för sportident nästa år. Löparna vill kunna se sina individuella tider på plats och slippa böka med att vända upp kartan. Det senare särskilt som det är en sprintliknande kavle.

Mats E

EKOT NUMMER 6 2003...

...utkommer i början av december och har därför manusstopp 30 november.

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

Lidingöloppet – eller hur man sköter vätskekontrollen vid Fågelöudde

Vår uppgift vid Lidingöloppet är numera väl inarbetad. Alla vet hur viktigt det är att åka i god tid för att slippa de värsta köerna, och det hålls hårt på de olika arbetsuppgifterna. Uffe blandar alltid blåbärssoppan, Ulla & Sören serverar den, Curt och Gunnel hanterar den fasta födan och så vidare.

Denna gång var vi en smula underbemannade, men jag tyckte vi kunde hålla en god servicenivå till löparna under nästan hela loppet. Oundvikligen kommer de där topparna när händerna flockas framför hinken med sportdryck likt nödhjälpsbehövande. Men vid den tidpunkten kan deltagarna omöjligen ha alltför för bråttom, då de bevisligen inte haft det dittills.

I år regnade det en smula, vilket passade utmärkt med tanke på att man hade satt upp tak ovanför borden. Inte för att det fanns någon risk för att hålla sig torr när man serverade sportdrycken, som snart kletade över händer och armar. Regnet gjorde,

tillsammans med alla löparna, muggarna till en slags pappersmassa som kletade fast i asfalten, vilket gjorde städningen en smula mer tidskrävande.

Personligen tycker jag att Lidingöloppet är det av de tre större arrangemangen vi årligen hjälper till med som är roligast att vara med på. Det faller sig naturligt att man uppskattas mer av en törstig löpare när man serverar dricka än om man ska försöka hålla ordning vid en vägpassage.

En glad gubbe och ett stort tack till alla som hjälpte till: Curre B, Gunnel B, Ulla E, Sören E, Mats E, Mona F, Ann-Mari (Monas kompis), Katarina R, Jossan A, Mats L, Bosse H, Hugo I, Carina H, Micke H, Uffe P, Nina de B, Marianne P, Rolle P.

Patric de B var speaker vid Kyrkviken och kom till oss och hjälpte till med städningen.

Mats Eriksson

Rapport från kontrollen: Vi samlades kl 12:30

Kalle och Sven-Åke Emanuelsson var ansvariga för kontrollen.

Vädret: det hängde regn i luften men det kom av sig.

IFK Enskede kom som vanligt med ett starkt gäng. Ett stort tack till alla som hjälpte till. Strongt gjort denna gång: Gunnel B, Curre B, Ulla E, Sören E, Mats E, Mona F, Ann-Marie H, Marianne P Uffe P, Jossan A, Katarina R, Nina de B, Mats L, Carina H, Micke H, Bosse H, Hugo I, Rolle P.

Arbetet började med att skala och dela bananer, skiva salt gurka, dela bullar plocka fram muggar och kex. Vätskan bestod av sportdryck, vatten och blåbärssoppa.(Lidingöloppets bästa enligt löparna). Löparna kom med eliten först och de drack bara vatten.

Snart var övriga löpare på plats, och då fick vi verkligen ligga i, för att servera alla löparna det de ville ha. (Totalt var vi för få denna gång) Omkring kl 15:50 tog det nästan slut på löpare. Vi var några som kunde börja att städa av området, muggar låg spridda långt bort utmed spåret. Efter att alla löparna kommit och städningen var klar fick vi åka hem.

Patric de B och Tomas A var vid Kyrkviken och hade hand om speakerfunktionen. De kom till oss sedan och Patric hjälpte till med städningen.

Jag har fått tröjorna som hade kommit på avvägar.

Alla är välkomna att hjälpa till nästa år. Boka den dagen.

Rolle P

Halikko 3 oktober 2003

Så var det åter dags att packa väskan och bege sig till Siljaterminalen i Värtahamnen. Som vanligt kom vi till avgångshallen ganska tidigt då Rolle skulle hämta ut biljetterna men snart bubblade hela terminalen av förväntansfulla orienterare. Varje år tycker jag lika synd om de människor som hamnar på samma båt som orienterare på väg till Finland för springa, hela båten är helt död från klockan tio och framåt (om man bortser från ett 50-tal människor i karaokebaren).

Efter en "Sööfrukost" på däck "syy" packade vi ihop grejjerna, satte oss i bussarna och blev skjutsade till samma motorväg som förra året. Denna gång ett par hundra meter närmre Åbo än förra året. Tälten byggdes snabbt upp och kaffekokande, skärande av smörgåspålägg sattes direkt, ett stort tack till alla som hjälpte till med att se till att det alltid fanns mat att tillgå i tältet!

På första sträckan hade Patric fått hårt motstånd av Jonas Westbom från OK Hammaren. Jonas la sig direkt i täten och varvade som fyra, var nog många svenskar som undrade vad IFK Enskede 2 gjorde där. Patric kom in som 44:a efter att även han gjort ett kanonlopp.

Tyvänn råkade vi varva oss själva på andrasträckan i lag 1 vilket ledde till vissa problem när fjärdesträckan skulle ut. Efter lite strul så redde det dock ut sig. På sträcka tre Halikkodebuterande både Anna S och Sara T och att de båda gjorde ett bra lopp hoppas jag bäddar för att de återkommer nästa år.

Sträcka fyra gick enligt förväntningarna och alla löparna gjorde bra lopp. Sedan var det dags för min sträcka, sträcka fem och debut i förstalaget. Jag skulle gå ut tillsammans med min mentor från i våras, Fredrik H och Pälle H. Enligt UK:s beräkningar skulle jag ha ungefär 15 minuters försprång på Pälle och 10 på

Fredrik. Oerhört tungt till ettan gjorde att jag började tappa hoppet om att jag skulle kunna hålla undan, tydligen var det lika tungt för de andra så vi kom in i den ordningen som vi gick ut, puh! Vi lyckades även plocka 18 platser vilket kändes bra.

Carina plockade sedan 6 platser till 63:a efter ett bra lopp, slutligen avslutade Uffe starkt genom att plocka ytterligare tre platser till 60.

I lag två skulle Tomas Albinsson avsluta efter att ha förlorat Tomas-utmaningen mot inte en, inte två, utan tre!! Enskedelöpare. Iförd en lila diskoperuk brände han iväg och var minst 50 meter före hela fältet av omstartande när han gick in i skogen. Tyvärr kroknade han under loppet och såg väldigt seg ut vid varvningen. Dock inte för seg för att visa sin bakdel, inte en, inte två utan tre!! gånger innan han slutligen försvann in i skogen igen. På upploppet fick Tomas sällskap av en stor vit kanin (som sedan under mystiska omständigheter dök upp på dansgolvet på Siljabåten hem).

När alla duschat så var det dags för den obligatoriska väntan på sista bussen. När vi till slut var på väg insåg vi att det inte var mycket marginal innan båten skulle gå så vi gick direkt ombord när vi kom fram till Åbo. Karin L vann pris för snabbast av bussen iallafall.

Fick under kvällen och natten lära mig hur man ska klä sig för att vara hip, tack Anna, Sara och Jonna för det. Dags att gå och köpa ett gäng gummisnoddar att ha runt vaderna!

Slutligen kan konstateras att detta var första gången som jag varit på Halikko och inte Fredrik Sjökvist var med. Känns som ett halvt Halikko när de tar bort såna givna element från deltagarlistan, hoppas du följer med nästa år!

Mikael Hallendal

TÄVLINGEN

Elin och Carina hade gjort en ny tävling liknande den som arrangerades på Jukola i somras. Det var knappt tjugo frågor av de mest skilda slag, som t ex "Vem av enskedes löpare är först vid varvningen på första sträckan?", "Hur mycket skiljer det i tid mellan första och sista löpare på femte sträckan, för första- resp. Andralaget?" och "Håller alla Enskedes lampor?".

Insatsen var 10:- och det var över 30 personer som lämnade in sina svar. Bland dem även orienterare från IFK Lidingö och Söders SOL.

Vinnare blev Tomas Albinsson.

RESULTAT HALIKKO

A		(5,1+5,1+3,2+4,0+6,3+4,0+8,6 km)			
1		Kalevan Rasti 1 FIN		3.45.46	
1. osuus	Petri Vainio	32.43	32.43	35	
2. osuus	Börje Vartiainen	36.05			
	Antti Tolonen	28.50			
	Akseli Ahtiainen	33.08	1.08.48	12	
3. osuus	Hennariikka Lonka	22.20			
	Mari Väänänen	20.23			
	Pertti Ahtiainen	19.00	1.27.48	2	
4. osuus	Elina Raijas	29.10			
	Pekka Partanen	25.25			
	Arto Muhonen	23.59	1.53.04	1	
5. osuus	Mikael Boström	38.18			
	Antti Harju	35.17			
	Tommi Tölkö	35.28	2.29.59	1	
6. osuus	Heidi Liljeström	25.45	2.55.44	1	
7. osuus	Simo Martomaa	50.01	3.45.46	1	
60		IFK Enskede 1 SWE		4.49.40	
1. osuus	Patric de Boussard	34.00	34.00	44	
2. osuus	Per Bengtsson	38.52			
	Göran Glanshed	1.02.18			
	Nina de Boussard	46.16	1.36.18	108	
3. osuus	Anna Svärd	23.14			
	Gert Forsberg	24.38			
	Karin Lindskog	23.19	1.59.38	97	
4. osuus	Elin Isgren	39.24			
	Roland Persson	41.15			
	Bosse Hedlund	33.57	2.33.35	87	
5. osuus	Micke Hallendal	53.00			
	Fredrik Hedin	48.31			
	Pär Hedlund	44.09	3.17.45	69	
6. osuus	Carina Hallendal	29.42	3.47.27	63	
7. osuus	Ulf Persson	1.02.12	4.49.40	60	
127		IFK Enskede 2 SWE		6.20.00	
1. osuus	Jonas Westbom	31.09	31.09	9	
2. osuus	Carro Westbom	50.11			
	Kurt Maxe	1.03.42			
	Jan Albinsson	1.04.01	1.35.11	106	
3. osuus	Sara Thomsen	26.13			
	Gunnel Balck	38.34			
	Gunilla Glanshed	31.38	2.13.26	120	
4. osuus	Marianne Persson	56.52			
	Jonna Rickard	47.38			
	Gunnar Persson	43.03	2.56.30	122	
5. osuus	Martin Ahlström	1.08.06			
	Julia Dahlgren	1.19.13			
	Erik Åkesson	58.13	4.13.41	129	
6. osuus	Martina Forsberg	56.05	5.09.47	133	
7. osuus	Tomas Albinsson	1.10.12	6.20.00	127	

25-manna

FÖRSTALAGET

Redan på vägen från tunnelbanan till TC insåg jag att här går det undan. För dagens speaker, Per Forsberg, rapporterade att täten på andra sträckan redan var inne för växling. Efter en dryg timme!

Patric och Anders hade gjort bra insatser på de två första sträckorna, där som sagt täten sprang riktigt snabbt, de snabbaste sprang på strax över 4 min/km. Vi var då 11 minuter efter, när tjejerna på tredje gav sig ut på den första parallella sträckan. Alla fyra gjorde stabila lopp och plockade många platser. Eftersom de två första sträckorna gick så snabbt, och lagledarna inte visste om Elin skulle hinna i tid, bytte Annika och Elin lag.

På korta fjärde lyckades vi avancera en placering, innan vi rasade stort på femte sträckan. Det gick rusligt snabbt och man hade inte råd att missa en meter för att hålla jämna steg med de bortflyende konkurrenterna. Magnus och Ove höll bra tempo, medan sist startande Lasse hade sämst tid av de fyra.

Gubbarna på sjätte sträckan, med Pelle B i spetsen tog dock igen mycket tid, och plockade därmed åtta platser. På den sista parallella sträckan hade UK gjort en bra planering och de fyra hade sträckplaceringar i omvänd ordning mot den ordning de sprang ut i. Marginalen mellan första och sista löpare var cirka 1.5 minut.

Tyvärr kunde inte Anna S upprepa sin insats på Halikko helgen innan, utan tappade något på 23:e sträckan. På näst sista trodde Carina att hon skulle få springa en sträcka till, hon sprang tredje också, men Katarina hann få på sig skorna och nolla brickan innan Anna kom till växlingen. På sista sträckan tappade Pälle några platser, trots ett stabilt lopp. Men det var inte så mycket att göra i den snabba terrängen.

Fredrik H

ANDRALAGET

Först ett stort GRATIS till att klubben lyckades få runt 2 lag utan omstart! Extra roligt att det var 50 IFK Enskede-löpare, alltså ingen som dubblerade eller någon inlånad. Dessutom var några av våra bästa sjuka eller skadade, t ex Ulf Persson, Per Forsberg och Anders Svärd.

Sedan måste jag tyvärr gnälla lite. Var finns klubbkänslan/lagandan? Alltför många kommer

ut minuterna innan de ska springa, springer sin sträcka och åker direkt hem. Det är ju en lagtävling inte ett individuellt lopp. Är man inte alls intresserad av hur det går för laget? Att heja fram sina kamrater och se om vi lyckas få 4 löpare samtidigt till str 23 är ju hur spännande som helst. Man kan visserligen inte förvänta sig att alla ska vara lika entusiastiska som Roland, Bosse, Hugo, Patric, Nina och jag och vara på tävlingscentrum ändå från start till målgång för andralaget. Men någon timme före sitt lopp bör alla kunna vara där för att informera sig och komma i stämning.

Nu till årets lopp för andralaget. Efter två sträckor när Mats och Mathias sprungit låg vi 18 min efter förstalaget. Fick sedan fin förstärkning genom Elin i vårt damgång, så det skiljde 13 min mellan första och sista tjej. Våra ungdomar Jesper och Sara sprang jättebra och tryckte ihop till 6 min. Sedan sprang Janne Frödin lite för bra så skillnaden ökade till 8 min. På näst sista parallella sträckan trycktes det ihop till 5 min trots att Berit sprang lite fortare än beräknat men övriga tre (Hugo, Karin och Marianne) kom in på samma minut. Även på sista parallella sträckan gjorde vi en miss som lät Martin gå ut först, men eftersom det var hans debut vid 25manna ville vi vara lite bussiga.

Janne Albinsson sprang bra och skickade ut svärdotter Malin med 47 min kvar till omstart. Spänningen var minst sagt olidlig - skulle hon klara det? Katarina Rundström i förstalaget hade haft 33 minuter, så det borde gå... men allt kan ju hända. Gissa om vi jublade när Malin kom vid sista kontrollen? Våra hejarop bar henne nästan i mål och Malin blev sista löpare innan repet drogs. Nu kunde Micke ta det lugnt. Inga omstartande lag går förbi i resultatlistan även om dom springer om Micke ute på banan.

I år var vi ganska många kvar och heja på Micke som dagen till ära sprang i blond peruk. Det var Carina, Katarina, Nina, Patric, Elin, Martin, Karin och Pälle med barn, Ove, Hugo, Bosse, Rolle och så jag som var lagledare för tvåan.

Mona Forslund

OBS! Resultaten på nästa sida är lite missvisande, då förstalagets sträcktider är från startpunkten. Andralagets tider stämmer bättre med verkligheten. Alla resultat är dock preliminära!

RESULTAT 25MANNA**Förstalaget**

Str	Plac	Täten	Lagets tid	Löpare	Start	Egen tid	Banlängd
1	157	33.26	38.58	Patric de Boussard		38.58	7,2-7,4
2	156	67.19	78.42	Anders Granström		37.31	7,2-7,4
3	116			Carina Hallendal		23.30	4,2
				Nina de Boussard		25.05	
				Annika Granström		26.17	
		93.12	107.28	Karin Lindskog			
4	115			Henrik Österman	(1)	14.30	2,8
				Lena Alsheden	(2)	15.26	
				Jonna Rickard	(3)		
		108.33	125.33	Bosse Hedlund	(4)	13.06	
5	135			Magnus Elwin	(3)	39.02	7,2-7,4
				Ove Hedlund	(2)	39.03	
				Fredrik Hedin	(1)	43.51	
		146.04	172.17	Lars Hjulström	(4)		
6	127			Gunnar Persson	(1)	29.13	3,9
				Gert Forsberg	(2)	25.27	
				Mats Larsson	(3)	23.47	
		166.04	197.11	Per Bengtsson	(4)	18.58	
7	115			Gunnar Åsell	(1)	28.07	4,6
				Torbjörn Bergman	(2)	27.47	
				Mats Forslund	(3)	25.57	
		187.58	224.39	Peter Albinsson	(4)	24.58	
23	130	208.08	254.39	Anna Svärd		27.13	3,9
24	129	236.13	287.43	Katarina Rundström		30.24	4,8
25	136	282.04	347.27	Pär Hedlund		57.35	9,4

Andralaget

Str	Plac	Täten	Lagets tid	Löpare	Start	Egen tid	Banlängd
1	300	33.26	46.10	Mats Eriksson		46.10	7,2-7,4
2	311	67.19	96.26	Mathias Persson		50.16	7,2-7,4
3	311			Elin Isgren		32.05	4,2
				Martina Forsberg		41.55	
				Josefin Andersson		44.32	
		93.12	141.07	Sofie Eriksson		44.41	
4	305			Gunnel Balck	(1)	25.49	2,8
				Jesper Karlsson	(3)	18.06	
				Sara Thomsen	(4)	18.11	
		108.33	160.03	Gunilla Glanshed	(2)	21.42	
5	306			Jan Frödin	(4)	54.18	7,2-7,4
				Jonatan Lindell	(3)	58.37	
				Roland Persson	(2)	61.51	
		146.04	222.22	Jörgen Glanshed	(1)	68.02	
6	304			Berit Hanning	(2)	33.40	3,9
				Hugo Isgren	(4)	33.43	
				Karin Hedlund	(3)	35.22	
		166.04	256.17	Marianne Persson	(1)	41.56	
7	299			Martin Ahlström	(1)	36.31	4,6
				Christer Hedin	(4)	37.25	
				Anders Österman	(2)	39.03	
		187.58	295.57	Göran Glanshed	(3)	39.40	
23	300	208.08	329.50	Jan Albinsson		33.53	3,9
24	294	236.13	376.37	Malin Albinsson		46.47	4,8
25	267	282.04	7.34.34	Mikael Hallendal		75.37	9,4

Resultat

Södertälje IF 2003-08-10

H60 (38) 4190 m

1 Rune Rådeström Snättringe SK 33:40
3 Bo Hedlund IFK Enskede 43:23 78
21 Gunnar Persson IFK Enskede 54:18 62

H45 (40) 6490 m

1 Lars Lönnkvist Tullinge SK 41:19
22 Torbjörn Bergman IFK Enskede 1:08:49 60

H35 (29) 6890 m

1 Björn Axelsson Tullinge SK 52:35
8 Peter Albinsson IFK Enskede 59:11 89

H21 (34) 8080 m

1 Ulrik Englund Tumba-Mälärhöjden OK 59:28
16 Magnus Elwin IFK Enskede 1:12:42 82

INSKOLNING (2 2120 m)

Ronja Bergman IFK Enskede Godk. 10

L-100 Dubbeln 2003, Kort, 16/8

H60 (36/36)

1 Kurt Boström OK Linné 24:02
4 Bo Hedlund IFK Enskede 27:06 89

L-100 Dubbeln 2003, Klassisk, 17/8

H60 (38/38)

1 Dag Karlsson Gustavsbergs IF 45:46
7 Bo Hedlund IFK Enskede 52:01 88
Hugo Isgren IFK Enskede Felst.

H55 (44/44)

1 Bertil Thyr Söders SOL Tyresö 51:00
Christer Hedin IFK Enskede Felst.

Öppen 4 (36/3)

1 Per Brahm IF Thor 37:34
7 Karin Hedlund IFK Enskede 51:47 53

Öppen 7 (35/3)

1 Sebastian Wiman Täby OK 24:21
19 Malin Albinsson IFK Enskede 47:50 31

Öppen 8 (32/3)

1 Leif Tynong Tullinge SK 50:21
11 Mats Larsson IFK Enskede 1:05:01 57

H21 LÅNG, 2

1 Lars Bengtsson Järfälla OK 1:22:42
20 Pär Hedlund IFK Enskede 1:32:31 89
27 Ulf Persson IFK Enskede 1:35:51 86
32 Peter Albinsson IFK Enskede 1:43:54 80
40 Carina Hallendal IFK Enskede 1:57:23 80
Nina de Boussard IFK Enskede Felst.
Mikael Hallendal IFK Enskede Felst.
Ove Hedlund IFK Enskede Felst.

Sundbybergs IK 030824

H60 (47) 4500 m

1 Rune Rådeström Snättringe SK 35:43
3 Bo Hedlund IFK Enskede 39:49 90
24 Hugo Isgren IFK Enskede 53:44 66
Gunnar Persson IFK Enskede ej start

H55 (45) 5120 m

1 Leif Strandberg Gustavsbergs IF 41:06
29 Christer Hedin IFK Enskede 1:07:28 61

H50 (46) 5470 m

1 Gert Pettersson Tullinge SK 40:43
Gert Forsberg IFK Enskede ej start

H45 (69) 6240 m

1 Lars P. Nordström Kils OK 41:22
20 Per Bengtsson IFK Enskede 56:28 73

H35 (45) 7520 m

1 Richard Nordberg OK Ravinen 53:00
26 Peter Albinsson IFK Enskede 1:18:57 67

H21 (33) 8190 m

1 Håkan Carlsson OK Tisaren 57:21
6 Pär Hedlund IFK Enskede 1:07:58 84
10 Ove Hedlund IFK Enskede 1:15:59 75
12 Fredrik Hedin IFK Enskede 1:19:30 72
13 Mikael Hallendal IFK Enskede 1:20:57 71
Ulf Persson IFK Enskede Felst.
Christopher Lindqvist IFK Enskede ej start

H14 (59) 3950 m

1 Olle Boström Järla IF OK 23:21
38 Anders Svärd IFK Enskede 43:51 53

D50 (14) 3630 m

1 Aila Halltunen Haninge SOK 39:46
4 Lena Alsheden IFK Enskede 49:09 81

D45 MOTION (12 3540 m)

1 Eva Elnerud Sigtuna OK 46:58
3 Elisabeth Svärd IFK Enskede 52:54 79

D35 MOTION (10 3800 m)

1 Anna Brandhorst Järla IF OK 43:42
2 Anna Perneby IFK Enskede 50:25 77

D21 LÅNG (8) 6470 m

1 Thérès Ericsson OK Ravinen 1:02:54
4 Carina Hallendal IFK Enskede 1:13:51 75

D21 (25) 5070 m

1 Åsa Lindkvist Södertälje-Nykvar 51:53
5 Nina de Boussard IFK Enskede 1:00:02 86
14 Katarina Rundström IFK Enskede 1:16:06 68

D16 (39) 4310 m

1 Tina Eriksson Järfälla OK 37:12
17 Anna Svärd IFK Enskede 52:55 70
Sara Thomsen IFK Enskede Felst.

U3 (6) 2890 m

1 Ida Wikfors OK Österåker 35:00
2 Marcus Carlberg IFK Enskede 45:04 68

Öppen 1 (26) 2470 m

1 Oskar Greilert Haninge SOK 29:18
15 Erika Perneby IFK Enskede 44:13 46
20 Fredrik Sandgren IFK Enskede 53:36 35
22 Ulla Engman IFK Enskede 55:37 33

Öppen 2 (18) 3150 m

1 Tomas Pleiner Klubbblös 29:18
11 Malin Sandgren IFK Enskede 59:03 30

Öppen 5 (39) 3800 m

1 Henrik Hernander Klubbblös 32:49
6 Uno Engman IFK Enskede 44:39 53
36 Gunilla Glanshed IFK Enskede 1:02:26 33

Öppen 8 (51) 5210 m

1 Kent Bergman OK Ravinen 37:30
 19 Göran Glanshed IFK Enskede 1:00:50 42

DM Budkavlen 030907H21 (42)

1 IFK Lidingös Skid O OK lag 1 3:42:09
 Martin Larbo 1:04:47
 Linus Kaisajuntti 46:03
 Jonas Haraldsson 50:50
 Johan Näsman 1:00:29
 25 IFK Enskede lag 1 5:04:07
 Anders Granström 1:17:56
 Ulf Persson 1:03:21
 Magnus Elwin 1:12:24
 Pär Hedlund 1:30:26
 31 IFK Enskede lag 2 5:23:28
 Lars Hjulström 1:37:38
 Peter Albinsson 1:07:21
 Fredrik Hedin 1:08:37
 Ove Hedlund 1:29:52

H150 (36)

1 Söders SOL Tyresö 1:59:42
 Per Nordin 47:56
 Ingemar Gard 37:07
 Roger Glännefors 34:39
 23 IFK Enskede 3:04:42
 Torbjörn Bergman 52:50
 Gert Forsberg 1:10:08
 Vakant 1:01:44

H180 (23)

1 Snättringe SK lag 1 1:58:23
 Rune Rådeström 43:41
 Bertil Gelius 39:59
 Lars Cedéus 34:43
 IFK Enskede Felst.
 Bo Hedlund Felst.
 Hugo Isgren 1:01:29
 Vakant Ej start

H14 (19)

1 OK Ravinen 1:41:48
 Jesper Eriksson 34:49
 Gustav Bergman 36:15
 Niklas Westblad 30:44
 IFK Enskede Felst.
 Henrik Österman 1:07:16
 Christian Forsberg 1:10:38
 Jesper Karlsson Felst.

Öppen 17- (9)

1 Skarpnäcks OL lag 2 2:13:35
 Malte Guteland 38:16
 Axel Hult 40:15
 Johan Tallhage 55:04
 2 IFK Enskede lag 1 2:16:23
 Mats Larsson 39:45
 Jonatan Lindell 43:25
 Mikael Hallendal 53:13
 3 IFK Enskede lag 2 2:17:31
 Patric deBoussard 30:37
 Karin Lindskog 41:11
 Nina deBoussard 1:05:43

D21 (28)

1 Tullinge SK lag 1 2:33:34
 Yvonne Andersson 1:02:20
 Lina Karlberg 36:44
 Tina Junegard 54:30

22 IFK Enskede 3:38:57
 Carina Hallendal 1:01:23
 Katarina Rundström 1:07:54
 Elin Isgren 1:29:40

D150 (8)

1 201 Gustavsbergs IF 2:35:06
 Anneli Lindkvist 55:53
 Christina Moline 54:24
 Margareta Haraldsson 44:49
 4 IFK Enskede 2:53:54
 Lena Ahlsheden 48:11
 Marianne Persson 1:09:48
 Gunilla Glanshed 55:55

D16 (7)

1 Järfälla OK 1:54:48
 Kristin Löfgren 40:12
 Elin Stridfeldt 35:38
 Tina Eriksson 38:58
 7 IFK Enskede 3:16:42
 Anna Svärd 54:04
 Sofia Westerståhl 1:18:28
 Sara Thomsen 1:04:10

Kort DM 2003-08-30H60 (38) 2390 m

1 Jan Söderberg IFK Lidingös Skid O OK 22:13
 13 Bo Hedlund IFK Enskede 28:18 79
 27 Hugo Isgren IFK Enskede 34:23 65

H55 (41) 2810 m

1 Leif Strandberg Gustavsbergs IF 26:44
 18 Göran Glanshed IFK Enskede 35:56 74
 21 Roland Persson IFK Enskede 38:13 70
 22 Jan Albinsson IFK Enskede 38:34 69
 23 Christer Hedin IFK Enskede 39:01 69

H50 (48) 2950 m

1 Gert Pettersson Tullinge SK 21:25
 35 Gert Forsberg IFK Enskede 43:40 49

H45 (57) 3280 m

1 Hans Tarandi IFK Lidingös Skid O OK 24:06
 6 Per Bengtsson IFK Enskede 26:53 90
 22 Torbjörn Bergman IFK Enskede 29:58 80

H35 (58) 3900 m

1 Richard Nordberg OK Ravinen 27:14
 Peter Albinsson IFK Enskede Felst.

H14 (48) 2910 m

1 Olle Boström Järla IF OK 19:56
 Christian Forsberg IFK Enskede Felst.

D55 (10) 1950 m

1 Maria Ehn Tullinge SK 22:19
 3 Marianne Persson IFK Enskede 28:19 79
 8 Gunilla Glanshed IFK Enskede 35:42 63
 10 Gunnel Balck IFK Enskede 38:49 57

D50 (13) 2380 m

1 Anne Lundmark Järfälla OK 30:00
 4 Lena Ahlsheden IFK Enskede 34:15 88

D35 (25) 2950 m

1 Ulla Molin Turebergs IF 25:52
 16 Anna Perneby IFK Enskede 47:26 55

D21 (71) 3420 m

1 Tina Junegard Tullinge SK 24:27
 20 Nina de Boussard IFK Enskede 30:40 80
 27 Carina Hallendal IFK Enskede 32:54 74
 58 Katarina Rundström IFK Enskede 52:15 47
 Elin Isgren IFK Enskede ej start

D18 (26) 2950 m

1 Sofia Persson Snättringe SK 28:49
 20 Jonna Rickard IFK Enskede 49:21 58

D16 (27) 2870 m

1 Tina Eriksson Järfälla OK 30:54
 12 Anna Svärd IFK Enskede 38:38 80
 20 Sara Thomsen IFK Enskede 50:38 61

Öppen 2 (14) 3360 m

1 Richard Asztabs Tumba-Mälardalen OK 36:19
 14 Curt Balck IFK Enskede 1:23:50 23

Öppen 7 (35) 3040 m

1 Mats Larsson IFK Enskede 31:56 80

H21 Övrig (59 4570 m)

1 Ingemar Åkerman Tullinge SK 31:52
 7 Ulf Persson IFK Enskede 34:10 93
 20 Patric deBoussard IFK Enskede 42:21 75
 21 Fredrik Hedin IFK Enskede 43:00 74
 Magnus Elwin IFK Enskede ej start

DM-Klassisk 030831H60 (51) 4920 m

1 Rådeström Rune Snättringe SK 41:27
 12 Hedlund Bo IFK Enskede 55:01 75
 17 Isgren Hugo IFK Enskede 59:21 70

H55 (51) 5900 m

1 Strandberg Leif Gustavsbergs IF 55:04
 26 Glanshed Göran IFK Enskede 1:16:57 72
 32 Hedin Christer IFK Enskede 1:24:03 66
 Albinsson Jan IFK Enskede ej start

H50 (49) 5900 m

1 Pettersson Gert Tullinge SK 45:24
 33 Forsberg Gert IFK Enskede 1:17:06 59

H45 (61) 6400 m

1 Lönnkvist Lars Tullinge SK 45:27
 10 Bengtsson Per IFK Enskede 56:53 80
 Bergman Torbjörn IFK Enskede ej start

H35 (62) 7160 m

1 Giding Jonas IFK Lidingsö Skid O OK 47:17
 Albinsson Peter IFK Enskede ej start

H21 Ö Kort (1 8120 m)

1 Bengtsson Ola Täby OK 1:09:01
 Hedin Fredrik IFK Enskede Felst.

D21 Ö Kort (10 5900 m)

1 Romson Åsa SOIK Hellas 1:07:14
 4 Hallendal Carina IFK Enskede 1:17:47 86

H14 (55) 3810 m

1 Boström Olle Järfa IF OK 26:05
 41 Karlsson Jesper IFK Enskede 1:03:51 41
 43 Svärd Anders IFK Enskede 1:05:28 40

D55 (14) 3500 m

1 Ehn Maria Tullinge SK 42:22
 7 Balck Gunnel IFK Enskede 1:02:11 68
 9 Glanshed Gunilla IFK Enskede 1:10:24 60

D50 (11) 3500 m

1 Lundmark Anne Järfälla OK 42:51
 3 Alsheden Lena IFK Enskede 44:55 95

D45 MOTION 3500 m

1 Eklund Maria SOIK Hellas 44:08
 2 Svärd Elisabeth IFK Enskede 52:35 74

D35 MOTION 4320 m

1 Lundström Annika Väsby OK 1:04:16
 Perneby Anna IFK Enskede ej start

D16 (26) 4430 m

1 Eskilsson Sara Haninge SOK 37:02
 15 Svärd Anna IFK Enskede 1:01:40 60
 21 Thomsen Sara IFK Enskede 1:21:29 45

U3 (9) 2950 m

1 Braakman-Gust Moa Tullinge SK 44:42
 2 Forsberg Christian IFK Enskede 46:04 87

NOC publiktävling kort 3 majÖppen 8 4130m 20startande

1 Erik Larsson	Järfälla OK	26.00	
7 Johan Mellqvist	IFK Enskede	39.48	45

Katrineholms OK 14 septemberH60 (42) 4590m

1 Karl-Robert Moqvist	OK TOR	37.29	
11 Bo Hedlund	IFK Enskede	44.03	85
29 Hugo Isgren	IFK Enskede	53.30	70

Åkers IF 21 septemberH60 (50) 4725m

1 Karl Johansson	IFK Hedemora	40.11	
18 Bo Hedlund	IFK Enskede	54.15	74
33 Gunnar Persson	IFK Enskede	62.24	64
37 Hugo Isgren	IFK Enskede	68.14	59

H55 (39) 5300m

1 Anders Sellgren	Sigtuna OK	42.06	
20 Roland Persson	IFK Enskede	58.33	72
25 Göran Glanshed	IFK Enskede	63.21	66

H21M (2) 6000m

1 Martin Ahlström	IFK Enskede	87.38	10
-------------------	-------------	-------	----

D65 (12) 3100m

1 Kerstin Johansson	IFK Hedemora	43.36	
Elsa Esselöv	IFK Enskede	Felst	

D55 (23) 3700m

1 Barbro Möllberg	Arboga OK	50.23	
16 Gunilla Glanshed	IFK Enskede	93.20	54

<u>D21 (9) 5300m</u>			<u>H21 (35) 8400m</u>		
1 Anna Nyström	Eskilstunafors OL	50.32	1 Lars Lönnqvist	Tullinge SK	51.58
6 Elin Isgren	IFK Enskede	64.25	3 Ulf Persson	IFK Enskede	57.24 91
USM 13 september			6 Patric de Boussard	IFK Enskede	64.21 81
<u>D15 (110) 4750m</u>			8 Pär Hedlund	IFK Enskede	64.42 80
1 Maria Jonsson	Midälva OK	37.46	22 Ove Hedlund	IFK Enskede	70.40 74
21 Anna Svärd	IFK Enskede	49.15	26 Mikael Hallendal	IFK Enskede	82.35 63
Veteran-VM			<u>D55 (19) 3280m</u>		
<u>Kval1</u>			1 Maria Ehn	Tullinge SK	29.25
1 Lars Finbom	Sverige	39.29	7 Gunilla Glanshed	IFK Enskede	47.26 62
Gunnar Persson	IFK Enskede	75.10	14 Gunnel Balck	IFK Enskede	61.23 48
<u>Kval2</u>			Marianne Persson	IFK Enskede	felst
1 Juhani Jokinen	Finland	34.33	<u>D21 (29) 5180m</u>		
Gunnar Persson	IFK Enskede	73.52	1 Nina de Boussard	IFK Enskede	40.54 100
<u>Final D</u>			15 Carina Hallendal	IFK Enskede	51.21 80
1 Haarla Riho	Finland	43.59	<u>D18 (4) 4430m</u>		
15 Gunnar Persson	IFK Enskede	54.26	1 Jessica Vuori	Haninge SOK	47.29
Tumbaträffen 28 september			2 Jonna Rickard	IFK Enskede	57.20 73
<u>H60 (43) 4430m</u>			<u>D16 (12) 4470m</u>		
1 Stig Pederson	Södertälje-Nykvarn	34.26	1 Anna Bachman	Täby OK	37.10
7 Bo Hedlund	IFK Enskede	40.14	Anna Svärd	IFK Enskede	felst
20 Gunnar Persson	IFK Enskede	47.09	Sara Thomsen	IFK Enskede	felst
25 Hugo Isgren	IFK Enskede	49.05	<u>U3 (3) 3220m</u>		
<u>H55 (47) 5180m</u>			1 Johan Sundvall	Järla IF	32.32
1 Roland Kusgård	Södertälje-Nykvarn	35.27	2 Christian Forsberg	IFK Enskede	46.09 70
15 Roland Persson	IFK Enskede	48.58	<u>Öppen 4 (31) 3210m</u>		
21 Christer Hedin	IFK Enskede	52.07	1 Björn Rylind	Täby OK	35.36
24 Göran Glanshed	IFK Enskede	53.16	2 Karin Hedlund	IFK Enskede	40.09 69
<u>H55M (7) 4380m</u>			<u>Öppen 5 (34) 4140m</u>		
1 Gunnar Hellman	Haninge SOK	56.03	1 Stig Thorsson	Södertälje-Nykvarn	44.15
Curt Balck	IFK Enskede	Felst	28 Elisabeth Svärd	IFK Enskede	72.44 41
<u>H50 (40) 5520m</u>			<u>Öppen 8 (32) 5090m</u>		
1 Gert Pettersson	Tullinge SK	37.15	1 Anders Skoog	Tullinge SK	34.19
23 Gert Forsberg	IFK Enskede	58.28	13 Katarina Rundström	IFK Enskede	48.21 51
<u>H45 (39) 6070m</u>					
1 Björn-Ove Pettersson	Turebergs IF	40.19			
6 Per Bengtsson	IFK Enskede	43.12			

Mästartröjan 2003

Damer										
Plac	Namn	1	2	3	4	5	6	7	8	Totalt
1	Nina de Boussard	100	100	100	95	92	88	86	84	745
2	Carina Hallendal	99	97	97	93	90	90	87	86	739
3	Anna Svärd	90	90	90	87	83	82	82	76	680
4	Lena Alsheden	95	87	87	84	81	81	79	72	666
5	Elin Isgren	84	81	79	78	77	76	76	75	626
6	Elisabeth Svärd	90	81	80	79	74	74	73	66	617
7	Katarina Rundström	90	81	80	80	75	69	68	68	611
8	Malin Sandgren	92	91	85	84	75	61	55	40	583
9	Karin Lindskog	89	84	78	73	70	66	62	60	582
10	Gunilla Glanshed	97	82	75	67	62	62	60	54	559
11	Marianne Persson	90	73	71	58	57	53	51	51	504
12	Erika Perneby	80	65	65	65	63	61	50	46	495
13	Gunnel Balck	80	68	68	65	60	52	50	48	491
14	Sara Thomsen	90	79	57	55	53	51	50	49	484
15	Anna Perneby	80	77	75	68	62	62	55		479
16	Therese Martinsson	83	75	66	66	62	60	60		472
17	Jonna Rickard	79	73	66	43	42	42	41		386
18	Martina Forsberg	74	69	68	68	60	30			369
19	Malin Albinsson	71	59	57	50	43	36	31		347
20	Annika Jansson	90	72	58	53	43				316
21	Karin Hedlund	69	66	66	53	52				306
22	Cornelia Hermansson	94	78	75						247
23	Embla Hjulström	76	72	61						209
24	Elsa Esselöv	73	72	44						189
25	Sofia Westerståhl	74	69	46						189
26	Josefine Phil	72	64	53						189
27	Sofia Jämtin	77	70	40						187
28	Josefin Andersson	75	57	48						180
29	Filippa Mörner	90	83							173
30	Linnea Hermansson	84	76							160
31	Hanna Hamrell	72	68							140
32	Ronja Bergman	68	10	10	10	10	10	10	10	138
33	Frida Walan	71	65							136
34	Stella Ekström	54	52	10						116
35	Ulrika Forsberg	35	35	27	15					112
36	Anna Dahlberg	38	30	22						90
37	Åsa Franzen	84								84
38	Ulla Engman	38	33							71
39	Marika Elwin	56	10							66
40	Erika Solberg-Andersson	62								62
41	Ulla Eriksson	61								61
42	Evelina Sundin	61								61
43	Madelene Ahlberg	58								58
44	Sofia Fahlström	46	10							56
45	Nathalie Dahlin	55								55
46	Carolina Ridbom	53								53
47	Ulrika Nilsson	10								10

Herrar										
Plac	Namn	1	2	3	4	5	6	7	8	Totalt
1	Ulf Persson	100	100	99	98	93	91	91	90	762
2	Bo Hedlund	98	94	93	91	90	89	89	88	732
3	Patric de Bousard	100	92	91	91	90	90	89	82	725
4	Per Bengtsson	97	93	92	90	90	90	88	80	720
5	Christian Forsberg	100	100	91	90	89	87	81	78	716
6	Pelle Forsberg	99	93	90	89	87	86	83	75	702
7	Torbjörn Bergman	90	90	90	87	85	84	82	81	689
8	Pär Hedlund	92	91	89	84	83	80	80	78	677
9	Peter Albinsson	90	89	83	83	82	81	80	79	667
10	Magnus Elwin	87	87	83	82	79	79	78	76	651
11	Ove Hedlund	84	79	79	77	75	75	75	74	618
12	Fredrik Hedin	82	81	80	77	75	74	74	72	615
13	Roland Persson	84	84	76	76	75	75	72	72	614
14	Jan Albinsson	80	79	75	70	69	67	67	66	573
15	Gunnar Persson	101	73	73	67	68	64	62	62	570
16	Göran Glanshed	75	74	72	72	71	68	67	66	565
17	Anders Svärd	90	75	73	67	65	65	61	61	557
18	Hugo Isgren	70	70	70	66	66	66	65	62	535
19	Gert Forsberg	78	67	66	65	64	64	63	62	529
20	Christer Hedin	69	68	66	64	64	61	61	57	510
21	Mikael Hallendal	72	71	64	64	63	60	58	56	508
22	Jesper Karlsson	90	84	83	51	51	50	47	42	498
23	Johan Mellqvist	80	80	76	71	66	61	45		479
24	Jonatan Lindell	73	64	63	60	56	49	42	41	448
25	Marcus Carlberg	88	87	79	68	47	39	31		439
26	Martin Ahlström	63	54	51	51	51	49	49	47	415
27	Christopher Lindqvist	87	87	85	75	62				396
28	Erik Westerberg	93	90	80	79	31				373
29	Jan Svärd	60	59	53	53	52	49	10		336
30	Ola Lagerström	67	67	67	66					267
31	Lars Hjulström	92	83	82						257
32	Henrik Österman	79	68	55	51					253
33	Eskil Hjulström	61	58	49	32					200
34	Gunnar Åsell	68	64	52						184
35	Curt Balck	37	34	24	24	23	20	19		181
36	Simon Sundqvist	65	60	31						156
37	Mats Eriksson	72	70							142
38	Roger Nitsche	75	63							138
39	Mats Larsson	80	57							137
40	Stefan Zetterström	34	34	29	28					125
41	Mats Forslund	66	46							112
42	Hans Filip Elo	98								98
43	Uno Engman	53	38							91
44	Per Lindskog	77								77
45	Fredrik Sjökvist	74								74
46	Jörgen Glanshed	61	10							71
47	Rickard Andersson	67								67
48	Anders Österman	56								56
49	Birk Bergman	10	10	10	10	10				50
50	Fredrik Sandgren	35								35
51	Bengt Carlsson	29								29
52	Lennart Jansson	23								23

Inräknade tävlingar i mästartröjan: 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, Arboga 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, 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, Veteran-VM kval 1, Veteran-VM kval 2, Veteran-VM final D, Södertälje IF 10/8, Långhundradubbeln kort 16/8, Långhundradubbeln klassisk 17/8, Ungdomsserien 26/8, NOC publik 3/5, Kartineholm 14/9, Åkers 21/9, USM 13/9, Natt-DM 5/9, Sundbyberg 24/8, Tumba 28/9, Ungdomsseriefinal 21/9, kort-DM 30/8, dag-DM 31/8

Om du saknar någon tävling, skicka resultatet till Ulf Persson.

Tävlingskalender hösten 2003

Arrangör	Tävlingsdag	Tävlingstyp/Plats	Senaste anmälan
Snättringe	SÖN 2 NOV	HÖSTLUNKEN	20 OKT
Tullinge helgen	LÖR/SÖN 8-9 NOV	Kort/Klassisk	26 OKT
MILA BY NIGHT	ONS 12 NOV	NATT	3 NOV
MILA BY NIGHT	ONS 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/ifkens_k_ol



Kilometertidscupen 2003

De åtta bästa går vidare till finalen som sker den 9 november på Tullinges klassiska tävling. Övriga deltar i b-finalen, som sker också på Tullinges tävling.

Domare Ulf Persson

Kvart/semifinal, Tumba 28 sept										
Plac.	Namn	Poäng från åttondel	KM-tid från åttondel	Tid	Banl	KM-tid	Kvot KM-tid/åttondel KM-tid	Poäng till B-grupp	Ny KM-tid	Total poäng
1	Katarina Rundström	0	14,73	48,21	5,09	9,50	0,64	3	12,12	3
2	Per Bengtsson	0	8,86	43,12	6,07	7,12	0,80	2	7,99	2
3	Hugo Isgren	2	13,08	49,05	4,43	11,08	0,85	2	12,08	4
4	Göran Glanshed	1	12,07	53,16	5,18	10,28	0,85	2	11,18	3
5	Mikael Hallendal	3	11,23	82,35	8,4	9,83	0,88	2	10,53	5
6	Gunilla Glanshed	1	16,44	47,26	3,28	14,46	0,88	2	15,45	3
7	Bo Hedlund	2	9,88	40,14	4,43	9,08	0,92	1	9,48	3
8	Pär Hedlund	0	8,27	64,42	8,4	7,70	0,93	1	7,99	1
9	Elisabet Svärd	1	15,31	72,44	4,14	17,57	1,15	0	16,44	1
10	Marcus Carlberg	3	18,44						18,44	3
11	Anna Perneby	2	14,62						14,62	2
12	Erica Perneby	2	19,32						19,32	2
13	Josefin Andersson	0	15,52						15,52	0
14	Anna Svärd	0	11,91	felst					11,91	0
15	Anders Svärd	0	10,77						10,77	0
16	Fredrik Hedin	0	9,24	Ej st					9,24	0
17	Nina de Boussard	0	10,96	40,54	5,18	7,90	0,72	3	9,43	3
18	Gert Forsberg	0	13,85	58,28	5,52	10,59	0,76	3	12,22	3
19	Gunnar Persson	0	13,74	47,09	4,43	10,64	0,77	3	12,19	3
20	Gunnel Balck	0	22,90	61,23	3,28	18,71	0,82	2	20,81	2
21	Jonna Rickard	0	15,50	57,2	4,43	12,94	0,84	2	14,22	2
22	Roland Persson	0	10,56	48,58	5,18	9,45	0,90	1	10,00	1
23	Ulf Persson	0	7,49	57,24	8,4	6,83	0,91	1	7,16	1
24	Carina Hallendal	0	10,61	51,21	5,18	9,91	0,93	1	10,26	1
25	Christian Forsberg	0	15,34	46,09	3,22	14,33	0,93	1	14,83	1
26	Patric de Boussard	0	8,16	64,21	8,4	7,66	0,94	1	7,91	1
27	Ove Hedlund	0	8,77	70,4	8,4	8,41	0,96	1	8,59	1
28	Malin Albinsson	0	13,44						13,44	0
29	Peter Albinsson	0	9,64						9,64	0
30	Christopher Lindqvist	0	8,57						8,57	0
31	Mats Forsslund	0	8,79						8,79	0
32	Lars Hjulström	0	9,12						9,12	0
33	Magnus Elwin	0	9,17						9,17	0
34	Mats Eriksson	0	9,32						9,32	0
35	Åsa Franzen	0	9,93						9,93	0
36	Fredrik Sjökvist	0	10,35						10,35	0
37	Jesper Karlsson	0	10,72						10,72	0
38	Martina Forsberg	0	11,60						11,60	0
39	Elin Isgren	0	11,81						11,81	0
40	Jonatan Lindell	0	12,18						12,18	0
41	Sara Thomsen	0	13,28	felst					13,28	0
42	Therese Martinsson	0	14,06						14,06	0
43	Marianne Persson	0	14,16	felst					14,16	0
44	Jan Svärd	0	14,42						14,42	0
45	Ulla Eriksson	0	18,66						18,66	0
46	Martin Ahlström	0	20,19						20,19	0

Träningsprogram för november

INFORMATION

Kolla med telefonsvararen och på hemsidan för senaste nytt.

Telefonsvararen 39 43 69

Hemsidan www.ifkenskede.se

1	Lör			
2	Sön		Grödinge	Höstlunken
3	Mån			
4	Tis			
5	Ons			
6	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning/gympa/innebandy
7	Fre			
8	Lör		Parkhemsskolan	Tullinge SK, kort
9	Sön		Parkhemsskolan	Tullinge SK, Klassisk
10	Mån			
11	Tis			
12	Ons			Mila by Night
13	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning/gympa/innebandy
14	Fre			
15	Lör			
16	Sön		Ågesta motionscentral	Klubbmatch
17	Mån			
18	Tis			
19	Ons			
20	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning/gympa/innebandy
21	Fre			
22	Lör		Lida	Camp Lida
23	Sön		Lida	Camp Lida
24	Mån			
25	Tis			
26	Ons			
27	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning/gympa/innebandy
28	Fre			
29	Lör			
30	Sön	10.00	Plats meddelas senare	Kvalitetsträning med fika

Träningsprogram för december

INFORMATION

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

Telefonsvararen 39 43 69

Hemsidan www.ifkenskede.se

1	Mån			
2	Tis			
3	Ons			
4	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning/gympa/innebandy
5	Fre			
6	Lör			
7	Sön	10.00	Plats meddelas senare	Kvalitetsträning med fika
8	Mån			
9	Tis			
10	Ons			Mila by Night
11	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning/gympa/innebandy
12	Fre			
13	Lör			
14	Sön	10.00	Hellasgården	Skinkloppet
15	Mån			
16	Tis			
17	Ons			
18	Tor			
19	Fre			
20	Lör			
21	Sön			
22	Mån			
23	Tis			
24	Ons		Med Arne Weise bakgrunden	Paketöppning och julmat
25	Tor			
26	Fre			
27	Lör			
28	Sön			
29	Mån			
30	Tis			
31	Ons		Helst utomhus	Raketuppskjutning

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