

EKOT

Nummer 6

December 2003

Årgång 66



Innehåll

Inbjudningar till bl a Årsmötet och Skinkloppet

UK-sidan med en sammanfattning av årets kavlar

Ungdomssidan

Rapporter från bl a:

- Höst Öst
- Camp Lida
- Rogaine
- Klubbmatchen

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

Du har nu i din hand 2003 års sista Ekot. Ett nummer med sedvanliga reportage från allehanda aktiviteter som varit under hösten, inbjudningar till läger och tävlingar inför året som stundar samt slutresultat från mästartröjan. Dessutom kan vi presentera månadens medlem, utvald av oss i Ekotredaktionen.

Under tre års tid har vi fyra i redaktionen tillsammans arbetat med Ekot. Vi ville förändra utseendet på tidningen, integrera den med Internetvarianten och göra det enklare att hitta i tidningen. Allt detta har vi lyckats med enligt oss själva, dock är det så att Fredrik gör det mesta i tidningen och Mats nästan allt på

syberekot. Detta gör att vi (Sofie & Josefin) känner oss lite överflödiga och har därför valt att inte vara med när det nya året tar vid. Vi kommer naturligtvis att skriva reportage vid tävlingar precis som alla ni andra.

Vi vill även slå ett slag för årets "skinklopp" i regi av ungdomsgruppen med bl.a. luciatåg, julklappar och julgröt. Kom och avsluta säsongen med oss! Samling 10.00 vid Sockenplan för avfärd till Ravinens klubbstuga.

Josefin & Sofie

Ordförandes rader

Mycket längre från säsong kommer vi knappast, kära medlemmar. Det kan kännas tungt i höstmörkret men jag minns att jag under de tyngsta träningsåren såg december som hoppets månad. Dels för att julförberedelserna är i full gång men också för att den långsiktiga träningen inför kommande säsong startade.

Det hopp man då hade - att slippa sjukdomar och att pricka träningen har väl i ganska hög grad ersatts av förhoppningen att hinna träna över huvud taget samt att om man hinner slippa de svåraste skadorna.

Även om en del av er känner igen sig i min beskrivning önskar jag att flera av er kan känna den där förhoppningsfulla känslan av att nästa säsong ska bli ett framgångsrikt orienteringsår. Till er vill jag säga att jag hoppas att ni ska känna att det finns möjlighet att träna bra och utvecklas inom vår klubb samt att lyckas på den nivå man känner rimlig.

I den här tidningen kan man läsa lite om vad som händer nästa år. Planeringen är den mest upphetsande delen av träningen. Håll hoppet vid liv - nästa år ska bli det bästa året på länge!

Pelle F

EKOT NUMMER 1 2004...

...utkommer i slutet av februari och har därför manusstopp 22 februari.

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

Inbjudningar

Årsmötet

Tid och plats kommer senast att meddelas i mitten av januari på hemsidan och telefonsvararen. Preliminärt datum är onsdagen den 18 februari 2004. Lokalen blir förmodligen Enskede Församlingshus och tiden 18.30.

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).

Information om skidlägret i Grönklitt

Torsdag 8 jan – Söndag 11 jan 2004

Vi har hyrt 1 st 8 – bäddstugor med möjlighet att bädda till 2 st extra i soffan och 2 st 6-bäddstuga med bäddsoffa. **Medtag eget sänglinne. Självhushåll. Tillträde torsdag 8 jan från kl. 15:00.** Vi som åker hela veckan tillträde söndag från kl. 15:00. Priset är c:a 300 :- /person vilket lite dyrare än tidigare år.

Följande är anmälda:

Curt B, Gunnel B, Marianne P, Pälle och Karin H + 2 barn, Ove H, Linda, Bosse H, Fredrik H, Uffe P, Patric de B, Jossan A, Sofie E, Petta och Malin A + 2 barn, Rolle P, Pelle F och Katarina R + 1 barn.

Vi kommer att köra träning i skidspåret förmiddag och eftermiddag på fredag och lördag. Söndagen brukar det bli ett förmiddagspass innan det är dags att åka hem till Stockholm.

Alla är välkomna!

Frågor? Kontakta Rolle Persson

Telefon: 500 270 75

E-post: roland.persson@mbox317.swipnet.se

Skidåkare

Vi är ett antal skidåkare som har anmält oss till Vasaloppet och Öppet Spår. Vill du också vara med så anmäl dig till Vasaloppet / Öppet Spår. Klubbnummret är 2244 IFK Enske.

Vasaloppet och Tjej Vasan är fulltecknade. Anmälan kan fortfarande göras till Kort Vasan 27 feb, HalvVasan 2 mars och Öppet Spår söndag 29 feb och måndag 1 mars

Följande är anmälda till:

Öppet Spår	HalvVasan	Vasaloppet	TjejVasan
Måndag 1 mars	Tisdag 2 mars	Söndag 7 mars	Lördag 28 februari
Pelle Forsberg	Jan Albinsson	Ola Lagerström	Gunilla Glanshed
Pälle Hedlund		Stefan Hedström	
Ove Hedlund		Per Kummetz	
Fredrik Hedin		Tom Litzen	
Fredrik Sjöqvist		Stefan Zetterström	
Peter Albinsson			
Roland Persson			

Det blir ett träningsläger under en helg i Orsa Grönklitt

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 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:-
Bussbiljett 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, Patric de Bousard H21, Magnus Elwin H35, Ulf Persson H21, Simon Sundqvist U2, Anders Svärd H14, Anna Svärd D16, Elisabeth Svärd D50 M, Jan Svärd H50 M

Vad händer på hemsidan?

Hemsidan i dess nuvarande form har nu varit på plats i ett drygt år. Över lag har det fungerat väldigt bra. Servern har bara haft två avbrott vad jag vet. En gång fick den ett virus som spred sig via databasserverprogrammet och en gång var det strömavbrott. Problemen med buggar har inte varit särskilt stora. De största buggarna som rapporterats har åtgärdats ganska snabbt. Sedan vi sist skrev om hemsidan i Ekot har inte så otroligt mycket hänt. Några funktioner har tillkommit och en del mindre detaljer har ändrats.

Detta är vad som har tillkommit:

Samtliga upplagor av Ekot sedan 2001 finns att ladda hem för den som slarvat bort tidningarna eller inte har tillgång till dem. Filerna är i PDF-format och man behöver Adobe Acrobat Reader för att kunna läsa dem. Det är ett gratisprogram som finns att ladda hem om du inte redan har det installerat. Se länk på hemsidan. Har du problem med att läsa PDF-filerna kan du behöva uppgradera Acrobat Reader om du har en äldre version.

Det senaste som tillkommit på hemsidan är begreppet grupper, och möjligheten att skicka personliga meddelanden. Personliga meddelanden kan enbart skickas av och till personer som är inloggade på hemsidan. De fungerar ungefär som e-post, men är helt begränsat till hemsidan. Du kan alltså enbart läsa meddelanden när du besöker hemsidan. Tänk därför på att mottagaren måste besöka hemsidan för att se ditt meddelande. Personliga meddelanden passar sig därför

kanske bäst för sådant som har anknytning till just hemsidan.

Grupperna är ett sätt för att underlätta kommunikationen. En grupp kan till exempel vara tävlingsaktiva, en annan styrelsen. Grupper tillkommer vid behov. Systemet är inte helt utbyggt, men tanken är att man i framtiden enkelt ska kunna kommunicera med den berörda gruppen istället för att plocka ut alla individer man behöver kontakta, för att till exempel diskutera damlagen inför Tiomila eller liknande. Gruppernas enda funktion just nu är att man kan skicka personliga meddelanden till en hel grupp utan att behöva välja samtliga mottagare individuellt. Grupperna och dess medlemmar sköts för tillfället av administratörerna på hemsidan.

Mer om personliga meddelanden och grupperna och hur dessa fungerar kan du läsa på hemsidan under "webbnytt".

Det är fortfarande vårt mål att åtminstone alla medlemmar som är aktiva i föreningen, på ett eller annat sätt, ska finnas med i listan över medlemmar på hemsidan och ha ett login. Till er som saknas: Kontakta mig (mats@ifkenskede.se) eller Fredrik så lägger vi in er. I samband med detta kan jag även lägga in er på e-postlistan. Har ni några frågor om hemsidan och dess funktioner, tveka inte att fråga.

Närmast på tur att utvecklas är en sida där man kan ladda hem styrelseprotokollen. Denna kommer inom några veckor.

Mats Eriksson

Åland 2004

2004 kommer vi att arrangera ett Ålandsläger igen. Vi åker helgen den 13-14 mars. Mer information kommer att delas ut, samt läggas upp på hemsidan. Anmälan görs via hemsidan eller till Mona.

Se även informationen från planeringskvällen, där samtliga läger och planerade större aktiviteter finns med.

Alla är välkomna!

Notiser

VI GRATULERAR!

19 december 30 år Mathias Persson
28 februari 80 år Stig Holmberg

FLYTTNYTT

Patric och Nina de Boussard
Bastuvägen 4
138 36 Älta
Telefon 648 48 10

Sofie Ericsson
Rödabergsgatan 7, 3 tr
113 33 Stockholm
Gäller från 1 januari 2004

BINGOLOTTO

Våren 2004 innebär en stor förändring för BingoLotto. Programmet kommer att byta sändningstid från lördagar till söndagar, vilket innebär både fördelar och nackdelar. Men vi hoppas att ännu fler klubbmedlemmar ska köpa BingoLottor. Dels har du chansen att själv vinna dels bidrar du med en rejäl slant till klubben varje gång du köper en lott.

Du vet väl att klubben får 17 kronor per såld lott?

Om vi kunde sälja 100 BingoLottor varje vecka blir det 62.900 kronor om året till föreningskassan. Inte illa, eller hur? Här kan ni alla hjälpa till att sälja en prenumeration. Under perioden 12 – 23 december pågår en kampanj "Julrushen". Alla hushåll får direktreklam med erbjudande om prenumeration. Fråga dina grannar och arbetskamrater om de vill stötta IFK Enskede genom att prenumerera på en BingoLott i veckan.

Vill samtidigt passa på att tacka de medlemmar som troget köper/säljer lotter varje vecka:

Stig Forslund	8 st		
Roland Persson	5 st	Marcus Carlberg	1 st
Gösta Johansson	4 st	Bo Hedlund	1 st
Ulla Eriksson	4 st	Hugo Isgren	1 st
Sara Thomsen	3 st	Fam Österman	1 st
Curt Balck	2 st		
Anna Perneby	2 st	Ofta	
Gunnar Persson	2 st	Gert Forsberg	2 st
Fam Svärd	2 st	Ulla/Uno Engman	2 st = 40 st

För närvarande har vi 85 lotter varje vecka. Jag har 20 st fasta kunder på jobbet. Alltså återstår 25 lotter som jag ska bli av med varje vecka bland övriga medlemmar, kompisar och grannar. Inte så konstigt att jag kan verka lite tjugig ibland. Vill inte låta skrytsam men veckan jag var på semester fick klubben returrapportera 28 lotter. Alltså ställ upp en vecka då och då! Eller allra helst köp en prenumerationslott!

Ungdomssidan

CAMP LIDA - UNGDOMSVERSIONEN

LÖRDAG:

Vi samlades vid Konsum Sockenplan klockan 9:00. Gemensamt åkte alla ungdomar, ledare och mindre IFK Enskedare. Rebecca blev tyvärr sjuk på morgonen och kunde inte följa med. Väl framme var vi alla sugna på en första träning. Träningen bestod av en bana. Sara, Anders Ö och Henrik sprang den längre och vi andra tog den kortare banan. Sedan duschade vi och Malin och Annica lyckades "ge" bort Sofias balsam.

När vi var rena och fina gick vi till serveringen och åt en gemensam lunch. Mätta och nöjda gick vi ut i kylan och tog en gruppbild i våra fina IFK Enskede-tröjor. Alla förutom Henrik som gjorde en "Enskede-specialtröja". Sen var det bara att hoppa i träningskläderna igen och ut i skogen. Denna gång gjorde vi en compass-övning. Mot slutet hade det redan börjat skymma. Efter en dusch, utan balsam, för vår del, åt vi middag, kvällen fördrev vi med snack, korttagning, filmning, en lek som Jossan och Kricke ordnat och ännu mer snack. Vi hade även en så kallad korvgrillning inomhus. Det skedde i en stekpanna. Efter det var det dags att hoppa i säng.

Det tog ca 2 minuter innan vi kunde höra dom första snarkningarna från Erik. En stund efter tror jag alla hörde ett "mysko" ljud. På morgonen kom det fram att Henrik som försökte öppna ett kardborrband på sovsäcken lite diskret i ca 10 minuter. Sen sov alla gott till Anders Ö:s smaskningar.

SÖNDAG:

Klockan 7:45 var det uppstigning för frukostgänget, Sara, Erik och Annica att plocka fram frukosten till dom andra i gänget. De mindre barna hade åkt hem dagen innan. Efter frukosten packade vi och gjorde i ordning sovrummet innan lägrets sista träning. Innan vi hann komma till start var vi redan blöta och kalla av den stora mängd blötsnö som kom över oss. Alla gav sig ut en efter en i den blöta skogen. Sara vann den längre banan och Jesper den kortare. Det gick inte lika bra för Henrik, Sofia och Malin som bröt. Efter en hård träning duschade vi och åt en sista lunch på Lida. Efter städning begav vi oss hemåt.

Vi tackar alla ledare och föräldrar som hjälpt till med mat och anordning så att lägret blev så kul som det blev.

Annica Janson & Malin Sandgren

SVERIGELOTTEN

Sverige har fått en ny skraplott. Den 6 februari är det premiär för Sverigelotten, som kostar 25 kronor och erbjuder vinstchanser upp till 12,5 miljoner kronor. Att spela är enkelt: skrapa fram tre lika och du har vunnit beloppet. Högvinstdragningen presenteras av Magdalena Forsberg i Sveriges Television. Vinst på var femte lott!

Var med och sälj Sverigelotten!

- ✓ Sverigelotten har ett bra pris. Den kostar bara 25 kr.
- ✓ Sverigelotten är enkel att spela. Skarpa fram tre lika belopp och du har vunnit.
- ✓ Sverigelotten kan säljas överallt: på möten, arbetsplatser, tävlingar osv
- ✓ Sverigelotten är snabb. Köparen ser direkt om det är vinst.
- ✓ Sverigelotten ger klirr i föreningskassan. 10 kr per såld lott går tillbaka till föreningen.

Vill du veta mer eller hjälpa till att sälja? Ta kontakt med Mona Forslund tel 712 24 15.

"Julafton är Jesus födelsedag, men han har flyttat till himlen, så tomten vet inte var han ska lämna paketet. Därför ger han dem till barnen istället."

Madeleine, 7 år

UK-sidan

SAMMANFATTNING AV MÅLSÄTTNINGAR 2003

Nu är det inga mer lagtävlingar kvar under 2003 så det är dags att sammanfatta året. Innan säsongen hade vi satt upp målsättningar för de stora tävlingarna och nedan finns resultatet sammanfattat:

Tiomila:

1. Övergripande att ha 2st herrlag, 2st damlag och ett ungdomslag.

Resultat: OK

2. Herrar lag1, placering 150

Resultat: 182

3. Herrar lag2, placering 229

Resultat: Utgått p.g.a trasig lampa

4. Damer lag1, placering 125

Resultat: 276

5. Damer lag2, 252

Resultat: 337

6. Ungdomar, placering 150

Resultat: 260

Jukola:

1. Herrar, plac 322

Resultat: 236

2. Damer lag1, plac 300

Resultat: 167

3. Damer lag2, fullfölja

Resultat: OK (placering 361)

25-manna:

1. Få ihop 50st enskedelöpare, d.v.s inga dubblingar eller inlånade löpare.

Resultat: OK

2. IFK Enskede lag 1, plac 117

Resultat: 136 (Lag 2 268)

Klubbmatchen:

1. IFK Enskede ska ta revansch och vinna kaveln

Resultat: OK

SVERIGELIGAN 2003

Nu är Sverigeligan avgjord och IFK Enskedes resultat redovisas nedan.

I ett tidigt nummer av EKOT detta år berättades om den nystartade budkavleligan som kallas Sverigeligan. Denna liga innebär att orienteringsklubbarna i Sverige ska kunna mäta sig mot varandra under hela säsongen via ett poängsystem. Varje större budkavle är klassad som en A, B eller C-tävling. Olika klassning innebär att poängsumman för en viss placering är olika mycket värd. T.ex. så ger en första plats i en A-tävling 500 poäng medan den bara ger 300 poäng vid en C-tävling. Poängfördelningen sträcker sig väldigt långt ner så även placeringar över 300 kan ge poäng vid tävlingar som klassas som kategori A. Vid slutet av året räknas de 5 bästa resultaten för varje lag. Även klubbarnas andralag kan placera sig i Sverigeligan om de kan få ihop 5 resultat. Det är endast huvudklass i H21 och D21 som ingår. För mer detaljerad information hänvisas till Alternativets hemsida <http://www.alternativet.nu/>.

Resultat 2003

Bokstaven inom parantes anger tävlingens kategoriklass. Förutom IFK Enskede redovisas resultat för vinnarklubb samt våra konkurrenter på klubbmatchen, d.v.s. Haninge och Skogsluffarna.

Sverigeligan 2003, Herrar							
Plac	Lag	Måsenkaveln (B)	Rånäskaveln (B)	Stigtomtakaveln (B)	Tiomila (A)	Tullingeruset (C)	Totalt (5 bästa)
1	IFK Göteborg						2230
117	IFK Enskede lag 1	160	202	0	224	170	756
205	IFK Enskede lag 2		146		0	134	280
285	IFK Enskede lag 3					110	110
	Övriga						
161	Haninge lag 1	142			177	132	451
Sist	Skogsluffarna						0

Sverigeligan 2003, Damer							
Plac	Lag	Måsenkaveln (B)	Rånäskaveln (B)	Stigtomtakaveln (B)	Tiomila (A)	Tullingeruset (C)	Totalt (5 bästa)
1	Leksands OK						2080
80	IFK Enskede lag 1	206	192	147	143	235	923
189	IFK Enskede lag 2		180		95	0	275
	Övriga						
169	Haninge lag 1	0			162	175	337
231	Skogsluffarna				165		165
260	Haninge lag 2				116		116

UK Uffe & Carina

Ny tävlingströja

Den nya tävlingströjan är nu klar och kommer att levereras i början av nästa år (preliminärt vecka 3). Det är en kortärmad tröja i ett funktionellt material, som transporterar fukt lättare och andas bättre än nylon. Modellen är lite tightare än den vanliga nylontröjan, och den har dragkedja i halsen.

Mer information finns på hemsidan: www.ifkenskede.se

Sammanfattning av planeringskvällen

Onsdagen den 26 november samlades ett tiotal medlemmar för att planera nästa års verksamhet. Vi passade även på att diskutera och informera om lite övriga saker. De närvarande var: Per F, Katarina R + Nils, Mona F, Gunnar P, Hugo I, Bosse H, Nina, Josse, Micke, Carina, Uffe, Gunnar Å, Christer H, Fredrik H, Gert, Mats E, Rolle P.

- Först tog Rolle upp frågan om betalning av startavgift när man ej startar. Det är lite oklara direktiv för tillfället, och styrelsen skulle ta upp frågan vid nästa styrelsemöte. I dagsläget betalar man själv alla individuella tävlingar man ej startar i. Vid flerdagarstävlingar ska man inte betala vid skada/sjukdom om detta uppkommer på plats, t ex på tredje etappen på Femdagars. Efteranmälningsavgiften betalas alltid av den tävlande.
- På DM har förbundet infört att det endast behöver vara två deltagare i en klass för att denna ska räknas som mästartklass. Vi kommer dock inte ändra våra regler som säger att man måste vara minst tre deltagare för att det ska vara KM-status på klassen.
- Viktiga nyheter och tips för att förenkla arbetet med klubben online redovisas löpande i Skogssport.
- Vi ska inte försöka att vara arrangörer för Tunnelloppet som arrangeras av Midnattsloppet organisation i den nybyggda Söderledstunneln. Loppet arrangeras troligtvis samma helg som Halikko.
- Poängräkningen av Mästartträjan ska ses över av Uffe, då vissa klasser gynnas och andra missgynnas av dagens regler.
- Det bör finnas några prioriterade kavlar och individuella tävlingar för att underlätta uttagning till de större kavlarna.

PLANERING 2004:

Klubbmästerskap

Dag KM	29 maj
Natt KM	vecka 42
Lång KM	31 maj (ev tillsammans med Skogsluffarna)
Sprint KM	3 juni (ev tillsammans med Skogsluffarna)
Terräng KM	26 augusti

Tävlingsarrangemang

Påsktävling	12 april	Tävlingsledare: Per B, Banläggare: Fredrik H och Uffe P
10Mila	24 - 25 april	Ansvarig: Gert F
Kretstävling	11 maj	Banläggare: Gert F
Natti Natti	22 september	

Funktionärer

Stockholm Marahon	Juni
Midnattsloppet	Augusti
Lidingöloppet	September

Andra egna arrangemang

Klubbmatch	13 november
------------	-------------

Läger

Skidläger i Grönklitt	8 - 11 januari
Vårläger på Åland	13 - 14 mars
Träningshelg	27 - 28 mars
Höstläger (ungdomar)	23 - 24 oktober

Tävlingsresor

Närkedubbeln	15 - 16 maj
Jukola	19 - 20 juni
VM i Västerås	12 - 19 september
Halikko	Oktober

Budkavlar

Måsen 21 mars
Kolmårdskavlen 4 april
Stigtomta 16 - 17 april

Övrigt

Årsfest 13 november

MÅLSÄTTNINGAR 2004

10Mila 2 herrlag (förstalaget plac. 150), 2 damlag (förstalaget plac. 125), 2 ungdomslag.

Jukola Förbättra placeringarna från 2003 för både herr- och damlag.

25-manna 50 löpare från Enskede, förbättra placeringarna från 2003.

Övrigt Vinna klubbmatchen.

ÖVRIGT

10Mila

Kartplockning 6 – 7 april. Under tävlingsdygnet kommer vi att ansvara för 33% av kartplanket tillsammans med Sundbyberg och Tureberg.

Nytt för 2004 är att det även kommer att vara en "gubb"-klass. Denna kommer att springas mellan ungdomarna och damerna.

Större satsning på klubbtäkt då vi inte kommer att kunna vara vid området kring kartplanket. Vi kommer att ha två militärtäkt bland funktionärstälten.

Natti Natti

Föreslaget område är Skanskvärnsskolan, och vi ska försöka använda Sportident. Styrelsen ska tillfråga tävlingsledare.

Åland

Vi ska åka till Åland på träningsläger, med fokus på ungdomarna. Mona undersöker möjligheter till boende och träningsområden.

Träningshelg

Ett liknande läger som förra året i Eskilstuna. Även denna gång i 10Mila-lik terräng. Uffe och Rolle undersöker möjliga områden. Förmodligen i närheten av Trosa.

VM i Västerås

Vi ska försöka åka på en gemensam resa till Västerås för att dels titta på när världseliten tävlar i VM, men också delta själva i någon av de publiktävlingar som arrangeras i samband med detta.

Årsfest

Vi ska arrangera en årsfest i samband med klubbmatchen den 13 november.

Sommartävlingar

För de som inte ska springa Femdagars i Göteborg diskuterades olika alternativ: Halland, Gotland, Milan (Hällefors), Eskilstuna Weekend, H43-kavlen. Det fanns även förslag om att åka utomlands, men inget närmare beslut fattades om att samordna någon resa.

Fredrik H

"Man ska äta mycket skinka på julen. Och så ska man tänka på Jesus Kristian. Och så är det väldigt mycket bra på TV."

Anders, 7 år

Intervju med månadens medlem: ANNA SVÄRD

Varför tror du att just du fick den här utmärkelsen? Inte för att jag vet vad utmärkelsen står för, men kanske för att jag är ganska målmedveten och duktig. (Reds anm; Delvis, men mest för att Anna fick en så bra placering på USM.)

Varför började du med orientering? Det var Sara som drog med mig en torsdag för 4 år sedan.

Vad är det roligaste med orientering? Det roligaste är att man får så många kompisar och att åka på läger.

Hur ofta tränar du? Två –tre gånger i veckan.

Vilken sorts träning tycker du är roligast? Intervaller.

Vad har du för mål med din orientering? Målet för nästa år är att komma bland de 10 bästa i ungdomsserien.

Vilket är ditt roligaste orienteringsminne? Alla läger jag varit på.

Håller du på med någon annan idrott/fritidssysselsättning? I så fall, vad? Jag tränar på Friskis & svettis.

Bästa TV-program? Vänner.

Bästa film? Save the last dance.

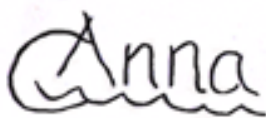
Bästa bok? Harry Potter eller Sprängaren.

Var det pirrigt att springa USM? JAA!

Hade du någon speciell uppladdning? Nej, men jag åt pasta till middag kvällen innan.

Vad hade du för förväntningar? Att ha jättekul, + att komma bland de 50 bästa. Alla förväntningar infriades.

50 / 50
kompass / karta
nylonbyxa / tights
bajamaja / grupptoa
sportident / benskydd
pannband / spikskor
dusch / marka
ryggsäcksstol / plastpåse



"Det är inte svårt i tomteskolan. Man lär sig dricka glögg, att vara snäll och att säga så här: "Ho Ho Ho Ho." Det är mycket svårare att vara muslim."

Benny, 7 år

TV-ryssaren

Mona fick en förfrågning om hon kunde skaffa fram några orienterare, som kunde medverka i en filminspelning, och hon tänkte att det nog var en passande uppgift för oss i IFK Enskede. Uppgiften var att agera skallgångskedja och leta efter en liten försvunnen pojke som hette Tommy. Det är TV 3 som spelar in en serie som heter "Paragraf 9" (avsnitt 4) i regi av Kjell Sundvall och med Samuel Fröler, Peter Haber och Allan Svensson i rollerna.

Så fredagen den 10 oktober var Mona F, Mats F, Sören och Ulla E, Bengt och Maud C, Martin A, Elin I, Therese M, Karin L, samt undertecknad och några poliser från Polishögskolan tillika med filmteamet samlade i Örby.

Man hade hittat ett litet område vid Magelungsvägen bestående av några risiga buskar och en massa kardborrväxter i vilket vi fick ställa upp på ett led med 2 meters lucka. Alla skulle först ha pannlampor på sig för vi

hade varit ute hela natten och skulle se trötta ut. Men en kille i filmgänget kollade på skallgångskedjan och tyckte att det mera såg ut som reklam för Gruvarbetarfacket, så hälften fick vara utan lampor.

Någon ropade "börja" och så började tagningen. Först gick vi några meter för att sen stanna och ropa "Tommy", sen gick vi några meter till och sen var det klart (utan att vi hittade Tommy), men för säkerhets skull så fick vi gå tillbaka till utgångsläget och leta en gång till "Bra det räcker" Några fick göra en liten extra sväng, medan vi andra bara skulle stå och se trötta ut. Lite snopet att det inte blev mer action när dom både hade poliser och en polishund. "Jättebra tack ska ni ha" så var det hela klart för vår del. Blir nog inte nominerade för en Guldbagge, men vi fick 300 kronor per deltagare till klubben, inte illa.

Hugo I, Filmstjärna

Terräng KM

5 klubbmästare korades när terräng-KM avgjordes torsdagen den 28 augusti vid Kärrtorps IP. Emil Karlsson, Hanna Hamrell, Anders Österman, Sara Thomsen och Jörgen Karlsson gratuleras till sina respektive KM-tecken.

Bland seniorerna var det ovanligt dålig uppslutning, vilket till viss del berodde på otydlig och sen information.

RESULTAT:

Ungdomar

1. Emil Karlsson	10.07
2. Hanna Hamrell	10.16
3. Erica Perneby	12.53
4. Sofia Jämtin	12.57
5. Linnea Hermansson	13.46
6. Stella Ekström	13.47
7. Cornela Hermansson	13.47
8. Josefin Pihl	13.47
9. Erica Solberg-Andersson	14.31
10. Evelina Sundin	14.32
11. Carolina Ridbom	14.58
12. Frida Walan	15.59
13. Sofia Fahlström	16.49

Flickor

1. Sara Thomsen	13.42
2. Filippa Mörner	19.43 (sprang fel)
3. Annica Jansson	19.43 (sprang fel)

Äldre ungdomar

1. Anders Österman	10.28
2. Anders Svärd	10.51
3. Christian Forsberg	11.26
4. Hans Filip Elo	11.29
5. Henrik Österman	11.53
6. Jesper Karlsson	12.03
7. Erik Westerberg	14.44

Gubbar

1. Jörgen Karlsson	22.57 (10.49 - 12.08)
2. Roland Persson	27.29 (13.30 - 13.59)
3. Hugo Isgren	31.41 (15.10 - 16.31)

Seniorer

1. Patric de Boussard	31.02 (9.34 - 10.39 - 10.49)
2. Per Bengtsson	31.20 (9.40 - 10.48 - 10.42)

Höst Öst 2003 (26 oktober – 10 november)

I år var jag iväg som ensam enskedeit, trots resans kortdisans karaktär. Vi var några stockholmare som anslöt oss till bussen i Jönköping för vidare resa till Smålandskavlen och sedan till Åhus för ett ålagille. Efter ålfrossa åkte vi till Trelleborg och båt till Rostock. Tidig morgon då båten kom fram 5.45, i vår hytt var det någon som gick 04.00!

Kylan var även i Tyskland när vi sprang utanför Berlin, svinkallt. Därefter en sightseeing-tur på stan, innan det var dags för avresa till Brno i Tjeckien för logi och park-ol. Nästa morgon var det fortfarande kallt, men soligt. Efter frukost reste vi vidare till Pezinok i Slovakien för eftermiddagstävling. När vi ätit middag åkte vi vidare till Wein-abend för mer mat och vin.

Onsdag morgon avresa till Wiener Neustadt i Österrike, fortfarande kallt och soligt. TC låg uppe i bergen, och där fanns även snön. Banläggaren hade lagt om banorna för snöns skull, kuperat och jobbigt. Direkt efter tävlingen åkte vi vidare till Sümeg i Ungern, där värmen började komma. I Sümeg stannade vi två nätter på samma hotell. Två tävlingar på torsdagen och en simorientering på eftermiddagen. En tuff dag! Vi hann även med en sightseeing-tur i Balaton vid Balatonsjön. Följande dag en kontrollplockning bland höga berg. Inte bra för ryggen! Därefter avresa till Budapest.

Lördag och söndag ol-tävling, Spartacus, tvådagars tävling med TC mitt ute i skogen. Ett mirakel att bussen lyckades komma ända fram. Öppen terräng och lätta banor, själv var jag sliten, ryggen sa ifrån. Nu var vi två bussar och över hundra personer. Många elitlöpare hade dykt upp i den andra bussen.

Legendarfest på lördagkvällen, och även sightseeing i Budapest. En ungersk guide (ol-veteran) pratade och visade alla hus i Budapest under ett par timmar, något för Gunnar Åsell då det vimlade av märkvärdiga hus. På söndageftermiddagen reste vi vidare till Novi Sad i Serbien.

Måndag förmiddag utflykt till befästningar och de utslagna broarna vid Donau. En bro är ombyggd, en annan tillfälligt ersatt av en pontonbro, och den tredje ska säkert lagas så småningom. Serbien har det förmodligen tufft ekonomiskt sett fortfarande, efter krig och elände. På eftermiddagen park-ol vid Donaus strand med många lokala deltagare. Ryggen okej, så det gick bra att springa.

Nästa dag ny tävling vid Nestin, tuff sluttningsterräng, och därefter avresa till Bosnien. Resans längsta gränspassage på nästan två och en halv timme. Inkvartering i Bijelina, hyffsat hotell mitt i staden. Onsdag morgon park-ol, ol premiär i Bosnien för min del, där arrangören hade en utslaggivande kontroll på en gård. Antingen klättrade man över ett staket med järnspetsar, eller så sprang man runt ett helt kvarter.

Efter tävlingen åkte vi vidare till Zagreb där vi bodde på samma hotell som jag var på 1996. Tävling på förmiddagen vid Samobor. Kortdistans med slingor, rätt kul med mycket björnbärssnår. Efter lunch avresa till Slovenien för eftermiddagstävling vid Kranj, där det var slitigt med hög vegetation. Natten tillbringade vi på hotell i Ljubljana.

På fredag morgon reste vi till Asiago i Italien, där veteran-VM går 2004. Det ligger på tusen meters höjd. Tuff bana bana på eftermiddagen i en skog full av gamla skyttegravar och värn från första världskriget. Man kunde inte låta bli att tänka på de stackarna som fick tillbringa sin tid där.

På lördag förmiddag sprang vi en kortdistanstävling i spårnö och ymnigt snöfall, där den nya klubbjackan kom väl till nytta, och var verkligen skön att ha. Efter lunch avresa till Venedig och hotell Lugano i Mestre. Snöandet slutade, men på eftermiddagen i Venedig kom de värsta regnskurarna på länge med åska. De flesta resenärer var genomvåta och lekte hotellöden med fjärrkontrollen i sin hand på kvällen.

Venedig-ol som vanligt, tidig inresa till stan, svår ol bana, stressig hemresa till hotellet för att resa hem till Enskede, i år utan sovbus, det gick det också. Resan gick så bra att vi åkte en tidigare båt mellan Gedser och Rostock, men det gjorde bara att vi fick sitta desto längre på Malmö station i väntan på tåget till Stockholm.

Resan i år var typisk kort-resa, med mycket sova på nätterna, bra standard på hotell och mat, mer sightseeing än vanligt, trots de många orienteringstävlingarna. Rumspolare var Thure Lundberg från Bromma, en otroligt pigg och trevlig 86-åring.

Bosse

Natt KM

Det var många turer innan det bestämdes att vi skulle ha vårt natt-km på en av Telias natt-tävlingsträningar istället för att åka upp till Åkersberga och vara med på StOF:s km-arrangemang.

Onsdagen den 15 oktober samlades därför ett 20-tal antal orienterare från Enskede vid Brotorp för att göra upp om km-tecknen. Det var välkänd terräng, men ändå en rättvis kamp på lika villkor. Det vill säga, om man bortser från den olika mängd träning och tävling som respektive deltagare tillgodosett sig innan start.

Eftersom vi startade efter Telias deltagare hann det bli både mörkt och kallt innan förste enskede-löparen stod på startlinjen. Det märktes att det var mycket som stod på spel, de flesta värmdde upp i tystnad och blickar kastades i smyg för att uppskatta motståndarnas dagsform (eller, borde det inte vara kvällsform?).

Banorna präglades av vägvalorientering och en hel del kluriga kontroller. Men på natten behöver ju inte kontrollpunkterna vara så svåra för att man ska få nog med problem. Det missades alltså ganska friskt. Framförallt bland herrseniorerna som sprang hellre än bra?

Bland damerna blev det en sekundstrid mellan Nina och Carina, där Nina hittade tillbaka till målet snabbast. Elin var några minuter efter, och en stund efter henne kom Katarina i mål. Det var hennes första nattorientering någonsin på egen hand.

Den äldre herrklassen vanns ganska överlägset av Pelle B. Det var endast Bosse som tidsmässigt var i närheten, och han hade varit ännu närmre om han inte missat att stämpla vid sista kontrollen. Nu fick han springa tillbaka efter att ha insett sitt misstag vid sitt första besök av målet.

I herrklassen vann Pälle, efter ett stabilt lopp utan större missar, men med några små misstag. Tomas gjorde samma misstag som Bosse, men sprang aldrig ut och stämplade vid sista kontrollen. Om han inte missat sista hade han kommit trea. Fredrik S var nöjd med sin femteplats, så bra var det länge sen han kom på ett natt-km. Man kan också säga att Patric och Micke inte utgjorde något lyckat exempel på kompislöpning...

Martin var ensam i sin motionsklass och därför räknas inte den som mästerskapsklass.

Herrar - 6,1 km

Plats	Namn	Tid
1	Pär Hedlund	51.44
2	Fredrik Hedin	54.18
3	Ove Hedlund	60.48
4	Peter Albinsson	61.52
5	Fredrik Sjökvist	62.57
6	Patric de Boussard	67.28
7	Mats Eriksson	68.02
8	Jonatan Lindell	71.08
9	Mikael Hallendal	72.10
10	Lars Hjulström	82.01
	Tomas Albinsson	felst

Motion - x,x km

Plats	Namn	Tid
1	Martin Ahlström	31.02

Damer - 4,x km

Plats	Namn	Tid
1	Nina de Boussard	56.30
2	Carina Hallendal	57.09
3	Elin Isgren	64.26
4	Katarina Rundström	99.46

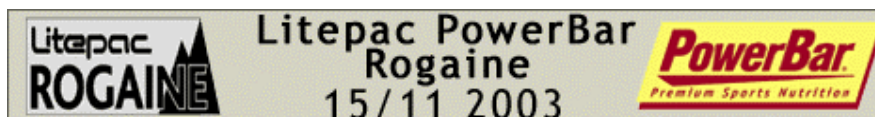
Äldre herrar - 4,x km

Plats	Namn	Mål
1	Per Bengtsson	50.05
2	Bo Hedlund	56.48
3	Hugo Isgren	70.03
4	Gert Forsberg	76.32
	Roland Persson	felst
	Christer Hedin	utgått

"Om tomten fastnar i skorstenen kommer polisen och då blir det fängelse och allit. Därför finns tomtenissar, de tar över och för dem är det inget svårt med skorstenar, de faller rakt igenom."

Rasmus, 8 år

Rogaine



PROLOG

Detta reportage tar sig sin början redan onsdagen 15 oktober klockan 14:40 då Lasse i SyberEkots gästbok skriver ett inlägg om Ravinens Rogaining lördagen den 15 november. Själva kärnan i inlägget gick ut på att hitta någon dumdristig lättlurad klubbkamrat som kunde tänka sig ställa upp på 6 timmars orienterande. Den mest dumdristige lättlurade klubbkamraten visade sig vara Pälle som just denna eftermiddag (istället för att jobba eller träna) satt och läste inlägg i ovan nämnda gästbok. Ett svar med ett tilläggsförslag dök upp redan klockan 14:44 och vips var "team Värmdö Rogainers" bildade. Tilläggsförslaget gick ut på att inte bara ställa upp utan också utmana också resten av klubben på Rogaine. Gensvaret var dock inte det bästa. Magnus och Petta var ett tag med på noterna. Men Petta kom på att det var varmare, skönare och mindre svettigt på lins- och glasögonaffären. Att han dessutom fick betalt gjorde att valet blev att jobba istället, klenis!

Förutom att det verkade som en cool, tuff, macho och kul grej så kändes det också som någonting man borde träna lite för. Det borde stå "träna extra för" men i vårt fall blir det just något man borde träna för. I alla fall att ha som en morot att besöka skogen på ett eller annat långpass. Men det visade sig bli precis som vanligt, jobb, barn, hus, herrmiddagar, halloweenfirande, fotboll, tv-tittande mm. Det finns hur mycket som helst man kan skylla på. Team Värmdö Rogainers hann tyvärr inte komma ut i skogen tillsammans en enda gång. Däremot förberedde vi oss väldigt fruktansvärt jättebra på det teoretiska planet i stället. Det var i stort sett ett mail om dagen i en månads tid. Några viktiga saker vi hann komma fram till under vår förberedelse:

- Vi måste ladda pannlamporna
- Det är viktigt med kostuppladdning och att dricka ordentligt
- Vi ska ha kul i skogen
- Vi kommer att bli sjukt trötta
- Åker man nattbussen till Värmdö ser man stora delar av tävlingsområdet
- Är Powerbars bättre än Snickers?

- Midjeväska och/eller vätskebalte?

Men framför allt kom vi fram till att det absolut viktigaste är ett riktigt coolt namn. Visst "team Värmdö Rogainers" var väl fint och lämpligt för denna sport. Men vi ville ha någonting mer, någonting som visar att vi är vi, och vad vi står för. Ytterligare mailande tog vid och namn bollades fram och tillbaks. Först bestämde vi oss för svengelska och det blev (i hopp om extra sponsring) "Hått Ajländ Lajtpäck Rogejners". Sen gick Lasse på konsert och då blev det "Rocking Hått Ajländ Lajtpäck Rogejners". Några dagar senare gick vi bägge på fest i stället för att träna och då kom vi fram till det slutliga namnet (som nu också är registrerat och varumärkesskyddat) "Rocking Hått Ajländ Lajtpäck Rogejners Beerdrinkers". I dagligt tal blir det "RHALRB"

KAPITEL 1

Så kom då dagen D, som vi sagt om vi vore storväxta cigarrökande statsmän. Men det är vi inte, så istället konstaterade vi i telefonen att det var två timmar kvar till start och dags att åka. Efter att kompletterat energiförrådet med lite extra choklad från macken, gled vi snyggt och lite lagom nonchalant in i Munkmoraskolans matsal. Kollade in kartkompletteringar och kissade. Käkade lite banan och kissade. Blandade sportdryck och kissade - Jamen det blir ju ett evigt kissande när man har vätskeladdat så ordentligt som vi hade gjort.

En rätt spännande sak med Rogaining är att man inte får kartan i startögonblicket. Inte heller får man den en minut innan som man ju då kunde tänka sig. Nej, man får faktiskt kartan en hel timme innan starten går. Ändå blir det ruskigt bråttom när man fått de tre kartorna i sin hand. Nu gällde det att hitta smartaste vägvalen. Välja ut bra stråk. Se vilka kontroller som ska ratas. Rogaining är nämligen en form av kontrollplockning som går ut på att samla poäng. Olika kontroller ger olika mycket poäng, och ganska naturligt ger de som ligger längst bort flest - förstår ni?

För att få en bra överblick av kartorna valde vi att tejpa ihop dem till en enda. Som tur var befann vi oss i en skola så det kändes helt rätt

att klippa och klistra. När vi såg allt framför oss såg vi att det skulle bli väldigt mycket springa om man tänkte ta alla kontroller. Nej, här gällde det att välja bort och vara smarta. Eftersom vi båda hade gjort toppresultat i Velamsundsområdet så sent som i våras tyckte vi att det vore osportsligt att ta kontrollerna där. Vi inriktade oss istället på kontrollerna i öster och söder - där hade vi nämligen aldrig gjort några riktigt bra tävlingar så vi tyckte det var dags. Att vi bor där sa vi inte till någon.

Vi kissade lite till, drog på oss pannlamporna, knöt skorna, kissade lite till, tog några snygga kort på oss själva, drack en skvätt, kände att inte midjebälten och vätskebalten skumpade för mycket, kissade lite till. Nu var det dags för start. Det stora äventyret skulle börja...

KAPITEL 2

Vi började äventyret med att kuta österut för att mjukstarta med en 20-poängare. Vi följde upp med en 30-poängare tätt följt av en 80-poängare allra längst upp till höger på den stora kartan. 130 poäng på en halvtimme, vi måste ju vara i ledningen... Körde vidare söderut ner mot Betsede och Ösbyträsk där det fanns en vätskekontroll. Vi slarvade lite och hann med en 5-minutersbom men det kändes som det inte gjorde så mycket. Vi fortsatte sen vidare söderut mot Mörtnäs och en 30-poängskontroll utan stiftklämma. Sen var det dags för en riktigt taskig kontroll längst ute på Mörtnäs udde 1,5 km dit och 1,5 km tillbaks samma väg. Fast så var det ju en 80-poängare! Det firade vi med att dela på en Snickers och ta en dricka- och fotopaus. Vi fortsatte ner mot södra delen av Mörtnäs (vid SL-garaget och Grisslinge pizzeria om någon nu undrar). Det var det dags för dagens första 100-poängskontroll.

KAPITEL 3

För att få 100 poäng var man tvungen att utföra en överraskning som bestod i att kuta en Minirogaine i den enormt kuperade Grisslingeskogen. 10 kontroller på en 4:00 del, snacka om omställning, från lätt långdistans till (ganska) svår sprintorientering (dock utan sprinttempo). När vi var klara fick vi den efterlängjade stämpeln och 100 poäng. Vi blev också påhejade av vår klack Karin och Helene som var ute på mer vanliga lördagsaktiviteter som att handla. När vi som bäst stod där och hade vätskepaus (igen) och vilade lite kom "team Silva Multisport 2". Det var Lasse Palmqvist dragandes på vad som såg

ut som två slimmade multisportkillar. De hade minsann inte tid för nån vätskepaus. "- Hit med kartan, vaddå ska vi ta 10 kontroller, vaddå vilken ordning man vill, vaddå får man 100 poäng sen, okej kom igen killar." Vilken stress, vi hann inte ens säga "oj vad bråttom dom har" innan dom var borta. Coola team RHALRB sprang på 20 minuter och stressade team SM (team Sado-Masochism?) på 13 minuter. Team SM sprang snabbare men team RHALRB hade klart roligare!

KAPITEL 4

Efter lite vila bar det av ner på Grisslingerakan upp mot Mölnviks köpcentrum. Fast dit skulle ju inte vi, utan vi svängde av ner söderut för ett par tuffa kontroller i skogarna från Gustavsbergs snöpulsartävling i våras. Sen bar det av rakt västerut mot Ingarövägen. Det rullade på rätt bra, benen kändes OK och kroppen i övrigt fantastiskt bra. Humöret var på topp och vi sprang och snackade och skojade. Det gick faktiskt så smärtfritt att vi ett tag trodde att vi inte skulle ha något att skriva om i det här reportaget. Det skulle ju vara ett äventyr (eller ett Multi Extreme Challenge Adventure som Palmis multisportkillar skulle kallat det) och då måste det ju hända något mer spännande än att en kontroll saknar stiftklämma. Nåja, snart skulle det bli annat ljud i skällan.

KAPITEL 5

Vi passerade vätskekontrollen i tunneln under Ingarövägen. Fyllde på flaskorna åt lite choklad och tog lite kort. Fortsatte sen sydväst för att plocka ett par högpoängskontroller. En 80-poängskontroll högt uppe på ett berg var riktigt jobbig och efter den blev uppförsbackarna allt tyngre och segare. Fast det kändes lite lättare efter att vi tagit dagens andra 100-poängskontroll nästan allra längst ner till vänster på den gigantiska kartan. Sen började det skymma allt mer. Efter en långsträcka med mycket väg, äng och traktorstig så tände vi lamporna och vid fyratiden var det beckmörkt. Det var dags att fylla på med lite mer energi. I startpåsen hade vi fått powerbars och powergel. Efter fyra timmars orienterande behövdes en kick. Vi testade därför powergel med bananlemonsmaak. Som tur var hade vi vätska och choklad att skölja ner skiten med. Vilken fenomenalt fantastisk vedervärdig eftersmak! Efter idogt spottande och fräsande bar det av tillbaks för passage av Värmdövägen i tunneln vid Hålludden.

KAPITEL 6

Kropparna började protestera allt mer och med ungefär 1,5 timme kvar av maxtiden var det var dags för ett avgörande beslut. Skulle vi fortsätta runt Farstaviken och snett västerut för ytterligare 5-6 kontroller och knappt 10 km? Eller skulle vi köra åt nordost för två kontroller och ca 5 km? Hjärnorna var fortfarande pigga och sa kör långt och fortsatt men benen sa vi kör raka vägen hem. 4 ben röstade ner 2 hjärnor så det blev den korta vägen. Det var nog klokt för att minsta lilla uppförbacke, grönområde, stenskravel eller bök innebar att benen började gå (fast hjärnorna sa spring!).

Med ett par kilometer kvar så tyckte vi det dags för ytterligare en powergel. Vi resonerade som så att den inget på denna jord kan smaka värre än banan-lemon. Lasse hade en som enligt förpackningen skulle smaka tropic-jordgubb. Så fel man kan ha! Tro det eller ej, men den var än värre. Smakade den första vedervärdigt så smakade denna gift. Hur nu gift smakar? Men äckligt var det. Vi kom fram till att vi måste hänga den galning som uppfunnit detta vedervärdiga. Fast vi kom också fram till att vi kunde vara glada att vi i alla fall inte betalt för skiten.

Nu kändes det ganska skönt att vi tagit det korta vägvalet, särskilt in mot näst sista kontrollen. Plötsligt visade det sig att en stor brant hindrade vår framfart. Att springa runt skulle innebära en omväg på minst 75 meter. Vi var båda nära att börja gråta. Hur skulle vi klara detta? Men Tempot var allt annat än högt och vi kunde ta god tid på oss. Hade vi sprungit långa vägen hem hade det blivit bråttom och det hade inte varit kul med våra kroppar. Klockan 17:09 lade vi till slut på en stark och snygg? spurt och passerade målballongen.

KAPITEL 7

Inomhus efter målgång fanns ett helt bord uppdukat med godsaker, dricka, chips, russin, kakor, bananer mm. Det var grymt skönt ta av skorna, stretcha lite, sätta sig ner, äta, dricka och kolla genom kartan.

Arrangörerna lyckades fantastiskt bra med allt utom att fixa en pålitlig chef för bastun och duschen. Duscharna var riktigt skållheta och bastun var kanske inte iskallt men i alla fall inte varm. Fast det gjorde inte så mycket. Man var

för trött för att känna någonting i alla fall... Sen bjöds det på en välsmakande pastamiddag, kaffe och prisutdelning. Team RHALRB fick också pris, fast bara via lottdragning. Det berodde nog mest på att det var så många lotter och priser för att ungefär alla fick pris till slut. Fast det är ju alltid trevligt att få gå upp på scenen för att mottaga publikens jubel...

EPILOG

Det var riktigt skönt att det inte är så långt från Gustavsberg och hem. Karin var lite orolig att Pälle skulle somna bakom ratten!?! Fast på den korta sträckan var risken tämligen liten. Team RHALRB skiljdes åt vid Shellmacken (nästan inne på Minirogaineområdet). Efter hemkomst blev det soffläge med en välbehövlig fika. Pälle surrade i telefon med Bosse och slängde ur sig den vansinniga repliken - Man skulle springa i morgon i alla fall! Fast morgonen efter ville kroppen ligga kvar i sängen länge länge. Väl uppe var det ett äventyr bara att ta sig ner för trappan från övervåningen. För att bespara er andra våra klaganden och ömkanden så stannade vi på Värmdö.

RESULTAT

37 herrlag tog poäng (vi fick också spö av ett damlag och 4 mixlag)

1. Hellas 1, Svajunas Ambrazas, Modesta Bacys, 5 tim 51 min, 1880 poäng
2. Team Silva Multisport 1, Peter Juthberg, Anders Widegren, 5 tim 56 min, 1760 poäng
3. Team Silva Multisport 2, Lars Palmqvist, Michael Ihrman, Johan Andersson, 5 tim 56 min, 1730 poäng
22. Rocking Hått Ajländ Lajtpäck Røgejners Beerdrinkers, Pälle Hedlund, Lasse Hjulström, 5 tim 9 min, 1110 poäng

Nu när vi läst resultatlistan kan vi konstatera att vi i alla fall vann namntävlingen överlägset. Dessutom tog vi upp två rader i både start- och resultatlista. Att vi hade roligast råder det heller ingen tvekan om. Att vi hade förberett oss bäst (teoretiskt då alltså) är också solklart. Vi är ju också ödmjukast, och vackrast. Synd bara att vi inte tränat mer. Det som brast var att vi inte orkade springa snabbast eller längst men vad gör väl det!

Pälle H & Lasse H

Klubbmatchen 16 november

Efter att ha förlorat de två senaste årens klubbmatcher mot Skogsluffarna och Haninge, hade vi i år mönstrat tio lag. Några sjukdomsfall gjorde att vi fick göra lite ändringar i laguppställningarna i sista minuten, och reducerade antalet lag till nio. UK Uffe fick ett svettigt jobb, men inte nog med det, när det var max fem minuter kvar till start insåg han att han skulle vara tvungen att springa första sträckan i stället för sista, som det var tänkt. Inte de bästa förberedelserna, fast det gick ju hyfsat ändå...

UK hade valt att toppa några lag, för att på det sättet förstärka vinstchanserna. På startlinjen stod följaktligen flera frustande herrseniorer, och när startskottet var startfältet helt splittrat efter max 15 sekunder.

Vid växlingen kom en tätklunga in med Uffe i täten, tätt följd av Pelle B och Micke. En kille från Ågesta OK hängde också med, med betoning på hängde, för enligt obekräftade

uppgifter hade han vikt fram startkortet i kartfodralet och sprungit så hela banan.

På andra sträckan sprang Anders Ö ifrån brorsan Henrik, som i sin tur sprang ifrån Jesper. Därefter var det en strid ström av löpare, och Enskedelagen radade upp sig inför den avslutande sträckan.

På sista sträckan gjorde två lag ett ryck ifrån de övriga, och kunde ohotade springa in som etta och tvåa. Ytterligare tre Enskedelag följde innan Haninges första lag kom i mål. Några minuter senare kom även Luffarnas första löpare på sista sträckan tillbaks.

Vi lyckades alltså med målsättningen och vann klubbmatchen. Mycket tack vare ungdomarna på andrasträckan som bäddade för seniorerna på sista.

Nästa år är det vi i Enskede som arrangerar.

Fredrik H

RESULTAT:

Totalresultat

1. IFK Enskede 120 poäng
2. Haninge SOK 66 poäng
3. Skogsluffarnas OK 35 poäng
4. Ågesta OK 4 poäng

Poängräkning: Vinnande lag fick lika många poäng som antal startande lag (21), tvåan fick 20, trean 19, osv till sista lag som fick en poäng.

Sträcka 1			Sträcka 2			Sträcka 3 (mål)						
Plac.	Lag	Löpare	Str.tid	Plac.	Löpare	Växel	Str. tid	Plac.	Löpare	Sluttid	Str. tid	Plac.
1	Enskede, lag 2	Micke	26.05	4	Henrik	47.20	21.15	3	Fredrik H	1.25.20	38.00	1
2	Enskede, lag 1	Per B	26.00	2	Anders Ö	46.10	20.10	2	Peter	1.25.35	39.25	3
3	Enskede, lag 3	Ulf P	25.39	1	Jesper	48.03	22.24	5	Mats E	1.36.38	48.35	6
4	Enskede, lag 4	Carina	31.00	9	Sara	62.46	31.46	18	Ove H	1.41.34	38.48	2
5	Enskede, lag 7	Nina	28.45	6	Göran	55.00	26.15	9	Mats L	1.44.15	49.15	7
6	Haninge, lag 2	Nina L	44.15	16	Adam I	64.50	30.35	15	Jan E	1.47.20	42.30	5
7	Luffarna, lag 2	Tommy	35.14	10	Folke	69.50	34.36	19	Thomas S	1.51.40	41.50	4
8	Enskede, lag 9	Bo H	29.09	7	Marianne	57.50	28.41	14	Roland P	1.52.50	55.00	11
9	Haninge, lag 7	Jessica V	35.32	12	Frida O	56.50	21.18	4	Bror F	1.55.18	58.28	13
10	Haninge, lag 5	Åsa E	35.23	11	Melina N	72.00	36.37	20	Ulf L	2.03.50	51.50	8
11	Luffarna, lag 4	Sten B	42.17	15	Gunnar B	69.15	26.58	10	Reine B	2.03.59	58.44	15
12	Haninge, lag 3	Johanna N	40.40	14	Julia G	65.40	25.00	7	Leif E	2.04.20	58.40	14
13	Luffarna, lag 1	Lars M	44.20	17	Sven G	71.51	27.31	12	Christer S	2.04.25	52.34	9
14	Haninge, lag 4	Lina L	35.36	13	Linda L	59.18	23.42	6	Markku V	2.04.30	65.12	17
15	Haninge, lag 6	Ingrid G	45.58	19	Love O	71.40	25.42	8	Karin I	2.04.56	53.16	10
16	Enskede, lag 5	Anna S	46.06	20	Marcus	73.22	27.16	11	Christer H	2.12.47	59.25	16
17	Enskede, lag 8	Jan A	47.10	21	Josse	75.24	28.14	13	Hugo I	2.12.52	57.28	12
18	Ågesta OK	Göran K	26.03	3	Petra L	57.00	30.57	17	Åke H	2.48.35	111.35	18
	Haninge, lag 1	Tobias A	30.57	8	Peter A	48.05	17.08	1	Lars-Erik A	Ej start		
	Enskede, lag 6	Tomas A	27.05	5	Gunnel B	57.58	30.53	16	Tomas A	Ej start		
	Luffarna, lag 3	Olle Ö	45.50	18	Malin D	Ej start			Pär D	Ej start		

Camp Lida - vuxenversionen

Det var ett stort gäng ungdomar som gav sig iväg till Lida friluftsområde lördagen den 22 november. 9 tjejer och 1 kille från den gröna ungdomsgruppen, 4 tjejer och 6 killar från den gul/violetta gruppen samt 6 ledare, 2 faddrar, 6 föräldrar, 2 syskon och 5 seniorer spenderade en dag tillsammans i skogen och på restaurangen vid Lida (41 stycken!).

Den gröna gruppen sprang en bana två och två som var strax över 2 km lång. Det gick jättebra förutom att åkern de passerade var väldigt lerig och dessutom sådd, vilket inte är så bra. Annars var de nöjda med dagen och hade kul i skogen. De föräldrar som var med erbjöds en kartpromenad med Mona (samma bana som barnen, fast runt åkern). De tycktes också ha haft en bra stund ute i naturen, så bra att ett par nu ska bli medlemmar i vår fantastiska klubb och ta upp orienteringen igen. Jättekul!

Den gul/violetta gruppen började med att träna tempoväxling i skogen, grov och finorientering. Det fungerade bra och efter duschen var det lunch på restaurangen. Det serverades spaghetti och köttfärssås. De seniorer som var med åt också med oss även om de varit ute i skogen eller i bastun längre än vi.

Ett nytt gruppfoto ordnades ute på baksidan i de för en del nya tröjorna, bilden finns att beskåda på hemsidan.

Efter fotograferingen var lägret slut för de i den gröna gruppen och seniorerna, men fortsatte för de äldre ungdomarna, ledarna och faddrarna. På med nya träningskläder eller de blöta för att ge sig ut i skogen igen, denna gång med kompassen som viktigaste hjälpmedel. Det gick både bra och dåligt. De upptäckte att det faktiskt inte är helt lätt att gå kompassriktning utan att hamna ur kurs. Mörkret gjorde sig påmint och vi begav oss tillbaka till bastun och stugan. Under tiden som gänget tränade kompassgång var Kricke, Micke

och Fredrik ute och satte ut kontroller till morgondagens träning. Många hann bli riktigt hungriga innan de var tillbaka i stugvärmen igen. Till middag bjöds det på korv Stroganoff och ris som Bettan Svärd ordnat innan. Mums!

Kvällen tillbringades inomhus då vädret inte var till sin fördel. Vi käkade chips och godis så det sprutade ur öronen. Vi stekte grillkorven istället för att grilla, det gick lika bra! Mona hade tagit med ett spel som heter "Attityd", det handlar om vilka val vi gör och att våga säga vad man tycker och står för i frågor gällande alkohol, rökning, doping, ärlighet mm. Spelet är ganska invecklat i sin helhet om man inte spelat förut, vi valde därför att ta fram en del av spelet där man ställer frågor och svarar med 1 av 3 alternativ. Det blev superintressanta diskussioner om allt från hur media visar tjejdrott kontra killidrott, om vad som händer om någon uppträder full på ett läger, att lämna tillbaka om man fått för mycket i växel, till vad man gör om man upptäcker att kompiserna tjuvröker. Dessa diskussioner var så intressanta att alla ungdomarna valde att sitta kvar och diskutera även när "Robinson" började!

När klockan närmade sig 23 var alla sugna på att lägga sig och det var tystare i år mot förra året.

Morgon, och frukostgruppen hade fixat mat, så det var bara att slå sig ned för att äta. Sedan städade vi sovdelen av stugan och drog på träningskläderna för ett sista träningspass. Det bjöds på en bana i snöig terräng. Några bröt för att de var för kalla och Pelle B hade det kallt vid starten och målet. Kort sagt kallt och blött var det i skogen. Men i stugan väntade Josse med varm Chili con carne! När vi ätit klart var det städning av köksdelen och inpackning i bilarna (3 föräldrar kom för att skjutsa hem) och lägret var slut för denna gång.

Josefin A

"Det är inte lätt för tomten att ta sig ner i skorstenen. Han nyper sig i näsan och drar in magen. Kanske har han korsett. Fast ännu svårare är det på vägen upp, för då måste han kravla."

Kevin, 6 år

Resultat

RM Gotland Lördag 16 aug 2003 Kortdistans

H60 2960m 58 startande

1	Rune Rådeström	Snättringe	22.17	
	Gunnar Persson	IFK Enskede	Felst.	

H55 3450m 41 Startande

1	Stefan Larsson	OK Njudung	24.42	
14	Roland Persson	IFK Enskede	36.07	78

D55 2840 m 30 startande

1	Karin Gustavsson	Srtängnäs	32.42	
22	Gunnel Balck	IFK Enskede	59.06	65
14	Marianne Persson	IFK Enskede	68.22	58

RM Gotland söndag 17 aug 2003

H60 5630 m 58 startande

1	Rune Rådeström	Snättringe	42.26	
40	Gunnar Persson	IFK Enskede	68.26	72

H55 5960 m 38 startande

1	Håkan Gustavsson	BoxholmMjölby	45.29	
11	Roland Persson	IFK Enskede	65.03	80

D55 4230m 30 startande

1	Karin Gustavsson	Srtängnäs	37.03	
14	Marianne Persson	IFK Enskede	61.27	70
25	Gunnel Balck	IFK Enskede	82.03	55

Tierpssprinten 2003-09-14

D55 (6) 3000 m

1	Pirkko Piippo	Skutskärs OK	31:50	
3	Gunnel Balck	IFK Enskede	40:13	69

Öppen 2 (5) 3300 m

1	Bertil Karlsson	OK Linné	36:30	
3	Curt Balck	IFK Enskede	1:12:07	22

Oktoberträffen 2003-10-18

H55 MOTION (6) 2610 m

1	Kristian Kriblad	Hjärnarps GH OL	27:46	
	Curt Balck	IFK Enskede	Felst.	

D55 (16) 2360 m

1	Kaarina Voudinmäki	Mullsjö SOK	21:54	
10	Gunnel Balck	IFK Enskede	28:34	77

2-milen 2003-10-19

D55 MOTION (9) 3520 m

1	Gunnel Balck	IFK Enskede	45:07	80
---	--------------	-------------	-------	----

Tullinge SK Kort Lördag 2003-11-08

H60 2620 meter 18 anmälda

1	Lars Johansson	SNO	26:44	
14	Hugo Isgren	IFK Enskede	35:30	75

H55 2890 meter 26 anmälda

1	Leif Strandberg	Gustavsbergs IF	24:24	
	Roland Persson	IFK Enskede	Ej start	

H35 4200 meter 6 anmälda

1	Mats Åhman	OK Klemmingen	39:04	
2	Peter Albinsson	IFK Enskede	41:03	85

H21 4470 meter 78 anmälda

1	Johan Strandberg	Järla IF OK	32:45	
25	Patric de Boussard	IFK Enskede	37:50	87
56	Magnus Elwin	IFK Enskede	49:54	66
60	Fredrik Hedin	IFK Enskede	51:42	63
	Martin Ahlström	IFK Enskede	Ej godk.	
	Mikael Hallendal	IFK Enskede	Ej start	

D35 2890 meter 3 anmälda

1	Monica Hatlen	SNO	25:20	
2	Anna Perneby	IFK Enskede	39:51	54

D21 3600 meter 33 anmälda

1	Karolina Samuelsson	Sundbybergs IK	31:01	
22	Elin Isgren	IFK Enskede	40:57	76
23	Nina de Boussard	IFK Enskede	44:15	70
24	Carina Hallendal	IFK Enskede	44:23	70

ÖPPEN 4 3600 meter 13 anmälda

1	Erik Skoglund	SNO	36:34	
3	Torbjörn Bergman	IFK Enskede	39:58	71

Tullinge SK Klassisk Söndag 2003-11-09

H60 4660 meter 22 anmälda

1	Arne Ek	Nyköpings OK	46:57	
15	Gunnar Persson	IFK Enskede	69:38	67
16	Hugo Isgren	IFK Enskede	76:23	61

H55 5000 meter 26 anmälda

1	Anders Sellgren	Sigtuna OK	44:15	
10	Roland Persson	IFK Enskede	67:41	65
11	Christer Hedin	IFK Enskede	68:57	64

H45 6270 meter 17 anmälda

1	Hans Tarandi	IFK Lidingö	46:14	
4	Per Bengtsson	IFK Enskede	54:28	85

H35 7030 meter 7 anmälda

1	Ingemar Stenbeck	IFK Lidingö	49:03	
3	Peter Albinsson	IFK Enskede	60:56	70

H21 8680 meter 58 anmälda

1	Jens Molin	SOIK Hellas	56:10	
29	Patric de Boussard	IFK Enskede	66:08	85
35	Magnus Elwin	IFK Enskede	70:32	80
39	Fredrik Hedin	IFK Enskede	77:18	73
41	Mikael Hallendal	IFK Enskede	81:59	69
	Pär Hedlund	IFK Enskede	Ej start	

D55 3540 meter 8 anmälda

1	Margareta Haraldsson	Sigtuna OK	53:21	
	Gunnel Balck	IFK Enskede	Ej godk.	

D21 5000 meter 32 anmälda

1	Louise Göthfors	Järfälla OK	42:04	
7	Nina de Boussard	IFK Enskede	47:24	89
	Carina Hallendal	IFK Enskede	Ej start	

D16 4440 meter 6 anmälda

1	Elin Ström	Tullinge SK	47:56	
	Anna Svärd	IFK Enskede	Ej start	

ÖPPEN 4 4660 meter 30 anmälda

1	Thomas Pettersson	Strängnäs-Malmby	41:43	
4	Torbjörn Bergman	IFK Enskede	50:11	63

Mästartröjan 2003

Damer										
Plac	Namn	1	2	3	4	5	6	7	8	Totalt
1	Nina de Bousard	100	100	100	95	92	90	89	88	754
2	Carina Hallendal	99	97	97	93	90	90	89	87	742
3	Anna Svärd	90	90	90	87	83	82	82	80	684
4	Lena Alsheden	95	88	87	87	84	81	81	79	682
5	Elin Isgren	84	81	79	78	78	77	76	76	629
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	Gunnel Balck	80	80	77	69	68	68	65	65	572
11	Gunilla Glanshed	97	82	75	67	63	62	62	60	568
12	Marianne Persson	90	79	73	71	70	58	58	57	556
13	Anna Perneby	80	77	75	68	62	62	55	55	534
14	Sara Thomsen	90	79	61	57	55	53	51	50	496
15	Erika Perneby	80	65	65	65	63	61	50	46	495
16	Therese Martinsson	83	75	66	66	62	60	60		472
17	Jonna Rickard	79	73	66	58	43	42	42	41	444
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	Per Bengtsson	97	93	92	90	90	90	90	88	730
4	Patric de Boussard	100	92	91	91	90	90	89	87	730
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	Pär Hedlund	100	92	91	89	84	83	80	80	699
8	Torbjörn Bergman	90	90	90	87	85	84	82	81	689
9	Peter Albinsson	90	89	85	84	83	83	82	81	677
10	Magnus Elwin	87	87	83	82	80	79	79	78	655
11	Fredrik Hedin	95	82	81	80	77	75	74	74	638
12	Ove Hedlund	85	84	79	79	77	75	75	75	629
13	Roland Persson	84	84	80	78	76	76	75	75	628
14	Gunnar Persson	101	73	73	72	67	68	67	64	585
15	Jan Albinsson	80	79	75	70	69	67	67	66	573
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	75	70	70	70	66	66	66	65	548
19	Mikael Hallendal	72	72	71	69	64	64	63	60	535
20	Gert Forsberg	78	67	66	65	64	64	63	62	529
21	Johan Mellqvist	80	80	76	71	66	61	45	45	524
22	Christer Hedin	69	68	66	64	64	64	61	61	517
23	Jesper Karlsson	90	84	83	51	51	50	47	42	498
24	Jonatan Lindell	73	73	64	63	60	56	49	42	480
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	Lars Hjulström	92	83	82	63					320
31	Ola Lagerström	67	67	67	66					267
32	Henrik Österman	79	68	55	51					253
33	Mats Eriksson	76	72	70						218
34	Curt Balck	37	34	24	24	23	22	20	19	203
35	Eskil Hjulström	61	58	49	32					200
36	Gunnar Åsell	68	64	52						184
37	Simon Sundqvist	65	60	31						156
38	Fredrik Sjökvist	82	74							156
39	Roger Nitsche	75	63							138
40	Mats Larsson	80	57							137
41	Stefan Zetterström	34	34	29	28					125
42	Mats Forslund	66	46							112
43	Hans Filip Elo	98								98
44	Uno Engman	53	38							91
45	Per Lindskog	77								77
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, Edsbyssprinten 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, Natt-KM 15/10, Oktoberträffen 18/10, 2-milen 19/10, Tierpssprinten 14/9, Veteran-SM kort 16/8, Veteran-SM klassisk 17/8, Tullinge-kort 8/11, Tullinge-klassisk 9/11

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

Vinterserien

Datum	Plats
4 januari	Ektorpskolan, Nacka
11 januari	Granby
18 januari	Farstanäset
25 januari	Källbrinks IP
1 februari	Ågestagården
8 februari	Ravinenstugan (Hellasgården) IFK Enskede arrangör!
15 februari	Kärrtorps IP
22 februari	Broängsskolan
29 februari	Alby Friluftsgård
7 mars	Kvickentorpsskolan
14 mars	Älvsjö gamla IP

Start: 10-12

Startavgift 10:- per deltagare, kostnad för karta och eventuell omklädnad tillkommer. Kartor finns till försäljning.

Banor:	A 7-9 km (svart)
	B 4.5-5.5 (svart)
	C 3-4 km (blå)
	D 2.5-3 (gul)

Banlängderna kan variera beroende på snödjup. Eventuellt finns det fler banor att välja, men detta ska vara basutbudet.

Ändringar meddelas på:

Telefonsvaren: 39 43 69

Hemsidan: www.ifkenskede.se

"När det är jul måste man gå på fest och vara extra snäll hela tiden. Man blir trött av det!"

Jonathan, 7 år

Kilometertidscupen 2003

A-FINAL

De åtta som tagit sig vidare från semifinalen. Vinnaren får ett par skor. Vinnare blir den som får lägsta kvoten av (KM-final)/(Ny KM-tid).

Vinnare 2003: Mikael Hallendal

B-FINAL

Alla övriga på listan, plats 9-46. Vinnaren får ett pris till ett mindre värde än ett par skor. Vinnare blir den som har störst sammanlagd poängsumma efter finalen. I poängsumman räknas alla poäng från tidigare deltävlingar plus finalpoäng. För att kunna vinna måste man ställa upp i finalen.

Finalpoäng:

>20 % sämre = -4 poäng

10-20 % sämre = -2 poäng

0-10 % sämre = 0 poäng

> 20 % bättre = 6 poäng

10-20 % bättre = 4 poäng

0-10 % bättre = 2 poäng

Vinnare 2003: Magnus Elwin

Plac.	Namn	Poäng sen tidigare	KM-tid från semi/kvart	Tid	Banl	KM-tid	Kvot KM-tid/semi KM-tid	Poäng till B-grupp	Ny KM-tid	Total poäng
1	Mikael Hallendal	5	10,53	81,59	8,68	9,45	0,90		9,99	
2	Per Bengtsson	2	7,99	54,28	6,27	8,69	1,09		8,34	
3	Hugo Isgren	4	12,08	76,23	4,66	16,39	1,36		14,24	
4	Katarina Rundström	3	12,12						12,12	
5	Göran Glanshed	3	11,18						11,18	
6	Gunilla Glanshed	3	15,45						15,45	
7	Bo Hedlund	3	9,48						9,48	
8	Pär Hedlund	1	7,99	ej st					7,99	
9	Magnus Elwin	0	9,17	70,32	8,68	8,13	0,89	4	8,65	4
10	Peter Albinsson	0	9,64	60,56	7,03	8,67	0,899	4	9,15	4
11	Patric de Boussard	1	7,91	66,08	8,68	7,62	0,96	2	7,76	3
12	Nina de Boussard	3	9,43	47,24	5	9,48	1,01	0	9,45	3
13	Fredrik Hedin	0	9,24	77,18	8,68	8,91	0,96	2	9,07	2
14	Gunnar Persson	3	12,19	69,38	4,66	14,94	1,23	-4	13,57	-1
15	Roland Persson	1	10,00	67,21	5	13,47	1,35	-4	11,74	-3
16	Ulf Persson	1	7,16						7,16	
17	Ove Hedlund	1	8,59						8,59	
18	Carina Hallendal	1	10,26	ej st					10,26	
19	Gert Forsberg	3	12,22						12,22	
20	Jonna Rickard	2	14,22						14,22	
21	Anna Perneby	2	14,62						14,62	
22	Christian Forsberg	1	14,83						14,83	
23	Elisabet Svärd	1	16,44						16,44	
24	Marcus Carlberg	3	18,44						18,44	
25	Erica Perneby	2	19,32						19,32	
26	Gunnel Balck	2	20,81	felst					20,81	

Här har endast de deltagare som tagit poäng under året redovisats. Den kompletta listan över samtliga deltagare i kilometertidscupen finns på hemsidan: www.ifkenskede.se

Domare Ulf Persson

Träningsprogram för januari

INFORMATION

Kolla med telefonsvararen och på hemsidan för senaste nytt.

Telefonsvararen 39 43 69

Hemsidan www.ifkenskede.se

1	Tor			
2	Fre			
3	Lör			
4	Sön	10-12	Ektorpsskolan	Vinterserien
5	Mån			
6	Tis			
7	Ons			
8	Tor		Enskede skola	Löpning/gympa/innebandy
9	Fre			
10	Lör			
11	Sön	10-12	Granby	Vinterserien
12	Mån			
13	Tis	18.00	Hökarängens skola	Löpning/gympa
14	Ons	18.30		Mila Stockholm by Night
15	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning/gympa/innebandy
16	Fre			
17	Lör			
18	Sön	10-12	Farstanäset	Vinterserien
19	Mån			
20	Tis	18.00	Hökarängens skola	Löpning/gympa
21	Ons			
22	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning/gympa/innebandy
23	Fre			
24	Lör			
25	Sön	10-12	Källbrinks IP	Vinterserien
26	Mån			
27	Tis	18.00	Hökarängens skola	Löpning/gympa
28	Ons			
29	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning/gympa/innebandy
30	Fre			
31	Lör			

Träningsprogram för februari

INFORMATION

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

Telefonsvararen 39 43 69

Hemsidan www.ifkenskede.se

1	Sön		Ågestaården	Vinterserien
2	Mån			
3	Tis	18.00	Hökarängens skola	Löpning/gympa
4	Ons			
5	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning/gympa/innebandy
6	Fre			
7	Lör	10-12		
8	Sön		Ravinstugan	Vinterserien
9	Mån			
10	Tis	18.00	Hökarängens skola	Löpning/gympa
11	Ons	18.30		Mila Stockholm by Night
12	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning/gympa/innebandy
13	Fre			
14	Lör			
15	Sön	10-12	Kärrtorps IP	Vinterserien
16	Mån			
17	Tis	18.00	Hökarängens skola	Löpning/gympa
18	Ons	19.00		Ev. Årsmöte
19	Tor	18.00	Enskede skola	Löpning/gympa/innebandy
20	Fre			
21	Lör			
22	Sön		Broängsskolan	Vinterserien
23	Mån			Sportlov
24	Tis			Sportlov
25	Ons			Sportlov
26	Tor			Sportlov
27	Fre			Sportlov
28	Lör			
29	Sön	10-12	Alby friluftsgård	Vinterserien

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