QVIST-KNÄCKAREN

Numro 3 av Motala Allmänna Idrottsförenings orienteringssektions blegna lilla aska. Ittonhundrasjuttionåtta, alltså örsta fårgången.

SENSOMMAR- OCH HÖSTSÄSONGEN 1978

- Referat om de viktigaste tävlingarna -

Den 5 augusti avgjordes den 44-e klubbmatchen mellan MAIF och Linköpings AIK. Tävlingen gick på HÅlbergsbladet i den ökända terrängen kring Säters gård. Det blev en av de hårdaste och jämnaste drabbningarna lagen emellan, men till slut stod MAIF som segrare med en marginal på 1 minut och 30 sekunder. Tätplatserna i de båda klasserna togs av LAIK-are. På den längsta banan svarade Lars Sahlberg (2-a) och Tommy Berger (3-a) för de bästa prestationerna. På mellanbanan gjorde sin vana trogen Bengt Johansson ett bra lopp och blev tvåa, Åke Efraimsson var fyra och Anders Lindgren femma. På den korta banan, som inte räknades in i klubbmatchresultatet, segrade Jerry Johansson.

Höstomgången av serietävlingen i division III arrangerades av Boxholms OK. Tjällmo-Godegård kunde inte hota Norrköpings AIS i kampen om segern och vi i MAIF behöll sjundeplatsen från våren. Men det gick avsevärt sämre nu än i våras, vilket delvis berodde på att många av de bästa inte kunde ställa upp. Vår bäste man på bana 1 blev Leffe Efraimsson (22 min. efter segraren), på bana 2 Christer Fransson (12 min. efter), på bana 3 Bengt Johansson (11 min. efter) och på bana 4 Stig Andersson (6 min. efter).

Vi behöll alltså 7-e-platsen, men vi blev inte bättre än 9-a nu i höstomgången, slående OK Motala med hela 4 hundradelar av en minut (2,4 sek!), som vi dock slog med över en timme sammanlagt.

Dag-KM gick av stapeln dagen efter serietävlingen och i H 21 vann Krister Karlsson följd av ytterligare tre TGOK-luffare och på plats nr 5 återfanns bäste MAIF-aren Leffe E. I H 43 fick Bengt J. och Ramon se sig snuvade på KM-segern av OK-s Arne Karlsson. Klassegrar blev det dock för MAIF i H 50 genom Stig Nyström, i H 17-20 genom Anders Lindgren, i H 10-12 genom Jerry Johansson och slutligen i D 21 där Ragnhild Lindqvist satte betydligt yngre konkurrenter på plats. Stiligt gjort!

Vad som var extra roligt med Dag KM -78, förutom den fina terrängen på Regna/Hällestads karta, var det relativt stora deltagarantalet. Förhoppningsvis är KM-tävlingarna nu "på väg tillbaka" att bli en av de roligaste tävlingarna under säsongen.

Uppslutningen på nattävlingar är dålig inom klubben. Resultaten på natt-DM blev därefter. Minst sämst på natt-DM -78 gick det för Anders L. och Torbjörn W. i H 17-18, där de blev 6-a och 7-a.

Mycket bättre gick det inte på Dag-DM som Arrangerades av MKK OK Eken den 17 september. Maria Wrighed kunde dock, trots missar och fotstukning, skrapa ihop vår enda DM-medalj 1978. Hon blev 3-a i D 15-16. Men en MAIF-are som lyckades bättre var faktiskt Åke Efraimsson som blev 7-a i den mördande konkurrensen i H 43, han var blott dryga tre minuter från segern och det var sannerligen inte dåligt.

Det har på det hela taget varit tunt med bra placeringar höst, men ungdomar som Mats Johanssönerna, Anders Bruhn, Barbro Samuelsson, Katarina Hydén, Örjan Carlsson, Jerry Johansson och några till kan nog betecknas som "coming men and women".

Göran Johansson är ojämn som en EKG-kurva, men har tagit två segrar i H 21 B i höst.

Maria vann TMOK-s tävling i början av augusti, men en skada i högerfoten hindrade henne att kvala in till USM. I början av september återfann hon dock lite av sin forna form och vann OK 64-s tävling och, som tidigare nämnts, kom hon 3-a på DM. Maria och MAts J. I är båda äldst i sina klasser nästa år, så där kan vi vänta oss ett och annat i form av segrar...

Även Anders L. har "ett år till på sig" i sin klass. Den jämne och säkre Anders har gått från klarhet till klarhet i år med bl.a. en 2-a-placering i 5-dagars och seger i TGOK-s yngre juniorelitklass. Hans skol- och OL-kompis Tobbe W. har dock lovat att lägga av med fotbollen och hjälpa Anders att ta "rubbet" i Östergötland och Sverige nästa år.

TW

BJÖRKALÄGRET 30/6 - 4/7 1978

Under våren hade vi i ungdomskommitén som vanligt en nybörjarkurs med en del friska, fräscha talanger. Helt enligt traditionerna avslutades denna nybörjarkurs med ett läger i Björka. I år var lägret längre än normalt, det sträckte sig över två halva och tre hela dagar, och det var ungefär ett 30-tal ungdomar som deltog och kämpade och slet i Björka- och Hålebergsterrängen. Om ni nu vill veta hur vädret var, så kan vi tala om att det var inte alls trevligt. Regn och rusk hörde till trivialiteterna detta läger. Kläder fick torkas i bastun och bastun i Björka är inte heller nåt vidare så klädern blev rökta som en medwurst.

På lägret första dag, en fredag närmare bestämt, så fördrevs tiden med uppslagning av tält och pumpning av madrasser och luftning av madrasser och pumpning avmadrasser och luftning och pumpning och luftning osv osv.

Innan mörkret föll över Björkas nejder hann vi också med en miniatyrorientering. Nåväl, våra nybörjare med en aldrig sinande energi nöjde sig inte med detta. Istället för att somna så ägnade de sig åt bl.a. kottkastning, smygning och skrämsel och lite annat som gör oss lägerledare halvhysteriska. Somliga företog nattliga promenader längs en 2,5 km-slinga, om man nu kan kalla halv fyra för natt.

Nu är vi inne på lördan, Förmiddagens orientering var förlagd till Djupvikbadet och nybörjarna svor som vilka rutinerade orienterare som helst i det hällande östregnet.

På eftermiddagen anordnades en punktorientering och ett teoripass förnämligt lett av Tommy B. och en mångkamp.

Nästa dag var det bättre väder och då gick orienteringen vid Tjärfallet. På eftermiddagen stod teknikträning på programmet, där körde vi den s.k. kompasstjärnan. Sen var det terränglöpning

och sen mångkamp och våra adepter började bli lite möra.

På måndagen gick nybörjarorienteringen på Björkabladet, det välanvändna, och på eftermiddagen blev det åter en terränglöpning samt en linjeorientering. Senare på kvällen blev det diskotek, med utan sprit och därmed unikt, och det uppskattades av oss men kanske inte av folk i närliggande sommarstugor.

Lägerbål och tillhörande korvgrillning blev det efter "travoltandet" på dansgolvet. Sen gick alla och la sig för att ladda upp inför lägrets absoluta klimax: lägerbudkavlen.

Lägerkavlen blev upphetsande så att det räckte och blev över. Inför den 16 kontroller långa slutsträckan var ställningen så jämn den kunde bli, alla sex lag stack iväg med en tidsintervall av tre minuter mellan första och sista. Wrighed gick ut först med Ramon Berger och Anders Lindgren skavande i hälsenorna och mellan de tre stod sedan slutstriden. Vid sjätte kontrollen skildes de tre och vid varvningen vid Björkastugan ledde Anders före Wrighed, som var en minut efter, och Ramon som var ytterligare en minut efter. Fem kontroller före mål var ställning likadan och sen drog Anders ifrån och vann. Wrighed missade näst sista kontrollen och Ramon kunde gå förbi och bärga andraplatsen.

Segrande laget bestod av Mats Johansson II, Håkan Berzelius, Per-Arne Andersson och Anders Lindgren.

På eftermiddagen avslutades lägret i strålande väder och folk packade ihop och snyftade och lägerledningen skrev autografer så att krampen frodades i armar och händer.

Slutligen vill lägerledningen rikta ett tack till sig själva och framförallt till matpersonalen, som gjorde ett suveränt arbete, och Bengt-Arne Alsetun, som agerade vattenbärare med utsökt briljans.

CF. AL TW

Resultat från lägerbudkavlen:

1. LAG 1. (1.47.40) (Mats Johansson II, Håkan Berzelius, Per-Arne Andersson och Anders Lindgren)
2. LAG 4 (1.53.44) (Jerry Johansson, Mona Andersson/Maria Göransson, Örjan Carlsson och Ramon Berger)
3. LAG 5 (1.53.55) (Anders Fredholm, Annika Sjöö/Anna-Karin Lisell, Ulf Alsetun och Torbjörn Wrighed)
4. LAG 3 (2.04.39) (Maria Wrighed, Annelie Alsetun/Petra Korall, Patrik Korall och Anders Bruhn)
5. LAG 6 (2.08.46) (Lars Åhrén, Magnus Liljeblad/Bengt Samuelsson, Mats Andersson och Bengt Johansson)
6. LAG 1 (2.13.44) (Mats Johansson I, Barbro Samuelsson, Peter Johansson och Christer Fransson)

STRÄCKA 1.

1. LAG 1 25.02
2. LAG 4 25.49
3. LAG 2 27.27
4. LAG 5 27.41
5. LAG 6 28.38
6. LAG 3 31.05

STRÄCKA 2.

1. LAG 1 14.23
2. LAG 6 14.24
3. LAG 2 14.26
4. LAG 3 16.42
5. LAG 5 19.11
6. LAG 4 21.08

STRÄCKA 3.

1. LAG 4 19.10
2. LAG 5 19.13
3. LAG 3 19.35
4. LAG 6 24.17
5. LAG 2 24.28
6. LAG 1 27.56

STRÄCKA 4 (mellantid)

1. LAG 2 19.14
2. LAG 5. 20.06
3. LAG 4 20.36
4. LAG 3 26.38
5. LAG 6 30.21
6. LAG 1 43.16

STRÄCKA 4 (sluttid)

1. LAG 2 41.24
2. LAG 4 47.37
3. LAG 5 47.50
4. LAG 3 57.17
5. LAG 6 1.01.27
6. LAG 1 1.06.23

SKOGSHULDRAN MARIAS ÄVENTYR I VÄRMLAND

Tidigt på lördagmorgonen den 23 sept. åkte en last östgötaungdomar, däribland jag, till Värmland för att springa en stafett och en landskapsmatch mellan Östergötland-Oslo-Värmland. Stafetten gick på lördan i Kil och vi anlände en halvtimme före start, så det blev lite jäktigt. Jag sprang sträcka 2 i ÖOF-s lag ett och vi kom tvåa i "hängkavlen". Det gällde att vara löpstark. Eftersom mitt lag var blandat med tjejer från olika klubbar så räknades vi inte in officiellt i resultatlistan och vi fick alltså inget pris. Terrängen var lättsprungen och banorna korta, så tävlingen var över på nolltid.

Vi for vidare till Sunne där vi sov över i kommunalhuset och hade "historiekrig" med ett gäng norrmän.

På söndagen var det regnigt och kallt (precis som på S:t Olofsträffen samma dag) och det blev inte bättre av att jag hade en 2-faldig norsk mästarinna 4 min bakom mig.

Jag inledde (som vanligt får man säga denna säsong) med en jättemiss på första kontrollen och då kom norskan ifatt. Jag hängde på henne till tvåan och treran och då gick det undan i skogen. Sen missade jag fyran och blev så stelfrusen att jag höll på att inte ta mig i mål. En titt på resultatlistan talade om att jag inte var ensam östgöte som gick dåligt. Vi kom sist i landskapsmatchen. Värmland vann överlägset, men Oslo var faktiskt inte långt före oss. Östergötland fick dock en klasseger i äldsta pojkklassen där SM-tvåan Michael Wehlin vann.

Det var många sankmarker i området där vi sprang och när det dessutom regnade så hade vi inte många torra plagg med oss hem.

Nästa år går tävlingen i Norge och då ska jag och Östergötland ta en rejäl revansch.

MARIA WRIGHED

5-DAGARS

Här kommer nu, mitt i det kulna höstmörkret, en rapport från 1978 års 5-dagarsorientering, som i år gick i Västergötland från 10 juli till 14 juli. Axevalla Hed, som ligger 10 km öster om Skara, tjänstgjorde som campingplats åt de flesta av de cirka 15000 skärmletarna som sprang tävlingen. Campinglägret var stort och toaletterna och tvättställen vid dem borde ha varit mindre och fler. Nu fanns det endast 4 stycken jättelika toalettinrättningar, till vilka avstånden var plågsamt stora. Vad livsmedelsaffärer beträffar, så kunde det gott funnits 11 till, ty köerna sträckte sig oändligt som serpentiner utanför affären. Men i övrigt så var det inte mycket att klaga på. Prisutdelning och resultat kom på förutbestämd tid (datorn har gjort intrång även i skogen och fungerade bra).

Vi från MAIF upptog hela två platser på denna jättehedarnas jättehed. I tält bodde Henry W. (vår ende supporter), Maria (D 15-16 A, klubbens dåvarande stjärna) och Torbjörn (H 17-18 B, berömd fotbollsspelare). I husvagn bodde Christer Fransson (H 21 B), Håkan Linder (H 21 C) och Anders Lindgren (H 17-18 B, då helt okänd). Per Granevik (H 21 A) bodde i Jönköping och Helge Markryd (H 56) i Skara.

Nu till det väsentliga, nämligen de fem tävlingarna. Etapp 1 gick på Axvalla Travbana, endast 800 m från campinglägret, vilket renderade arrangörerna en rad eloger från orienterare. Inne på travbanan steg spänningen och värmen, speciellt för de sist startande, bl.a. Christer som hade fnatt på att starta sist av Maifarna. Det gjorde han fyra gånger av fem. Först ut i bushen av Maifarna var Tobbe. Resultaten blev hyfsade: Christer, Håkan och Anders var bland de tio bästa.

Etapp 2 avgjordes i en sämre terrängtyp med knähöga ormbunkar, stenbunden mark och kilometerlånga stenmurar. Anders och Tobbe blev 6-a och 9-a på etappen och de båda hängde med fint sammanlagt liksom Håkan och Christer. Christer fick gratis extraträning före sitt lopp eftersom han hade 5,5 km till start.

På etapp 3 återfann Tobbe sin gamla form, han kom nämligen på 100-e plats och rasade ner 20 plac. i sammandraget. Han lämnade "kompisen" Anders att ensam kämpa vidare i H 17 B-s toppskikt.

Etapp 4 inleddes med att Fåglumbröderna kom inflygande på uppploppet med sina velocipeder. Etappen gick nämligen i deras hemtrakter vid Vårgårda. Anders fortsatte att ha tur - han kom trea på etappen, gick upp till 3-e plats sammanlagt, tre minuter efter täten.

Sista etappen avgjordes i ett tarvligt ösregn, vilket kompenserades av den supersköna Tivedsterrängen, som helt enkelt var idiotunderbart superskön att springa i. Anders blev bäste svensk i H 17 B, han kom 2-a efter en finländare. Därmed övertog han kungatronen inom MAIF-orienteringen från Maria, som det gick alldeles snett för på detta 5-dagars. Anders fick inget dödshäftigt pris, om ni trodde det, utan fick samma minnespris av keramik som övriga 15 000 fick.

Hur gick det för de andra då?

Jo, Tobbe kom 24-a sammanlagt efter åtskilliga omvägar mellan skärmarna. Efter liknande bravader kom Maria 40-e. Christer slutade som 35-a och Helge som 113-e. Per Granevik gick jämnt och säkert alla etapperna i den stenhårda H 21 A-klassen och blev 112-a. Den verklige otursgubben sista dagen blev Håkan, som hade chans till topplacering i sin klass. Men glasögon, regn och orientering blev en olöslig ekvation för matematikstuderande Håkan. Han "regnade" ner till 28-e plats på sista etappen.

Vi som sprang garanterar att 5-dagars är ball även om vädret är tarvligt och rått. Nästa år är Örebro centralort och då är det gångavstånd till två etapper. 5-dagars är den bästa tänkbara semester. Om stort intresse för 5-dagars 1979 föreligger, så har Ramon [redacted] lovat att försöka ordna gruppförläggning i Örebro. Till detta kommer Ramon att återkomma.

AL & CF (& TW)

ÄR DU VRICKAD ?

DEN MÅNGKUNNIGE SKADEEXPERTEN, DR. S.TORBJÖRN WRIGHED,HAR HAR NU KOMMIT FRAM TILL ANDRA DELEN AV SIN BLODDRYPANDE SERIE OM VANLIGA IDROTTSSKADOR. I FÖRRA NUMRET AV QVISTKNÄCKAREN BEHANDLADE HAN BENHINNEINFLAMMATION OCH NU HAR HAN FÖR AVSIKT ATT FRAMKALLA KALLA KÅRAR GENOM ATT SKRIVA NÅGRA OBEHAGLIGA RADER OM VRICKNING.

Den isärklass vanligaste skadan bland orienterare är vrickning, eller distorsion som Sten-Otto & Co kallar skadan,för att vi Medel-Svenssons ska känna oss underlägsna och oförstående. Vrickning uppkommer som bekant vid snedtramp, varvid foten i 9 fall av 10 viker sig inåt. Då utsätts ledbandet på vristens utsida för slitning.
Ack, hur många gånger händer det inte att man trampar snett i skog och mark i sin vilda jakt efter tygbitar, sekunder och placeringar? Hålebergsterrängen är "de vrickades" mest avskyvärda ställe att springa orientering i, men vår egen Björkaterräng är nog så ledsam att vistas i, även om den saknar Hålebergets förrädiska småstenar som döljs av ogenomskinlig undervegetation. De flesta gånger, som man trampar snett, så blir man bara lite öm i foten och fortsätter man springa så känner man inget efter ett par minuter. Ett rutinerat fotdopp[illegible] i ett kärr brukar göra susen och sen så är det inte mer med det.
Men ibland händer det: man trampar snett riktigt ordentligt, man får hela kroppstyngden på foten och fotsulan är nästan vänd upp mot skyn. Blodkärl i det yttre ledbandets omgivning slits sönder och ledbandet får sig en och annan slitning. I förgrunden står den akuta smärtan följd av en svullnad på grund av blödningen i vävnaden samt en blåröd missfärgning, också beroende på blödningen.
Vid en sådan vrickning bör tävling eller träning <u>omedelbart avbrytas</u>! Ett fortsättande förvärrar skadan och förlänger läkningstiden. Om man missköter en sån skada så kan det få ödesdigra konsekvenser. Ledbandet i foten kan töjas ut och man får en sån ostadighet i leden som resulterar i att man vrickar sig och vrickar sig och vrickar sig och vrickar sig och vrickar sig...

AKUT BEHANDLING:
a) Högläge av den skadade foten (lägg dej på sängen med den manglade foten uppe på en hög kuddar och läs Qvistknäckaren och kolla på kartor)
b) Kyla i alla former drar ihop blodkärl och minskar blödning och svullnad och förkortar läkningstiden avsevärt. Kyla rekommenderas alltså varmt (våldsamt kul).
c) Sätt gärna på en elastisk binda eller en skumgummiplatta över det skadade området.
d) Undvik rörelse och belastning
UNDVIK:

Värme (värme ökar blödning och det är inte alls bra.)
Bastu är rena rama självmordet!
Massage ska också undvikas, ty det är smärtsamt och ökar också blödningen.
Tejpning är inte hellef bra, det kan ge cirkulationsstopp vid svullnad.

Om du misstänker att en bristning av ledbandet skett, så sök läkare.
Läkningstiden varierar. I värsta fall, dvs bristning av ledbandet, så tar läkningen cirka 6 veckor.
När träningen återupptas så bör den återupptas sakta och metodiskt och med tejpning av foten i ytterligare 6 veckor.
Exempel på lämpliga styrkeövningar för fotleden: Gå på tå, på häl och på yttre och inre fotranden. Riv sönder tidningar med stortårna (?!!), plocka upp småbollar med tårna, träna balansen, hoppa rep.

Tejpning förekommer allt oftare hos idrottsmän för att förebygga skador typ vrickning.
Vill du veta mer om vrickning och lämplig tejpning så läs Skogssport, nr 7, 1976 (det numret med Gert Pettersson på omslaget). Artikelförfattaren lånar gärna ut sitt nummer. Läs också Skogssport nr 2/1978.
Slutligen en liten kuriositet: I Malmö FF är alla spelare tvingade att tejpa vristerna för att undvika vrickning under träningen. Detta lär kosta MFF över 60 000 kronor per år!

DM-FRAMGÅNG FÖR NAIF

Suocé?

Ja, man får nästan ta till så starka ord om man kort skall sammanfatta vårt lyckade arrangemang av DM-budkavlen vid Kopparhult. En fullträff både ur funktionärs- och tävlingssynpunkt, då det i H 21 artade sig till en knallhård uppgörelse mellan NAIS och de två bästa lagen från IFK Linköping.

Egentligen var det ju TGOK som skulle arrangerat årets DM-kavle, och vi skulle stått för fiolerna nästa år, men efter förfrågan från TGOK, ändrades alltså turordningen. Det gjorde ju ingenting eftersom vi då fick använda Björkabladet till ännu en tävling, och vi kan samtidigt erbjuda en helt ny karta till nästa års Augustilopp.

Redan förra hösten drogs de första planerna upp och tävlingsplatsen bestämdes. Att vi då skulle komma i kontakt med en så positiv och hygglig markägare som Karl-Gunnar Karlsson hade vi ingen aning om, men han har verkligen ställt upp och hjälpt oss på ett fint sätt.

Banläggarna Bengt Johansson och Ramon Berger hade det delikata problemet att sammanlagt snickra ihop 35 st banor, varav 28 utgjorde DM-banor. Det som var svårast, var kanske att lägga lagom lätta ungdomsbanor i det relativt stigfattiga området, men även det löstes på ett tillfredställande sätt.

Så småningom löstes också övriga förberedelseproblem och på morgonen lördagen den 9 septemberX stod allt klart för de 196 anmälda lagen.

Först ut i skogen löpte H 21, men när Tjalve kom in som ledande lag vid första växeln, hade vår ständigt säkre startchef Karl-Erik släppt iväg ett flertal klasser ut i bushen, och alltmedan IFK Linköping jobbade sig upp mot en tätpostion och Finspångs damer sprang mot en säker seger i huvudklasserna,

strömmade det lag till växling och målgång.

Men det var inte bara på och omkring uppploppet det var liv och rörelse, utan också bland vår funktionärsstab rådde en febril verksamhet.

Och trots att det på många väsentliga poster var nytt och oerfaret folk, t ex sekretariatchef, tävlingsledare, speaker m.m., så flöt allting perfekt.

Även om det på tävlingsdagen visades många arbetsvilliga miner, så var det något som saknades vid förberedelsearbetet. Nu var det tyvärr så att en liten grupp fick göra så gott som allt arbete på det området. Naturligtvis blir det oerhört slitsamt och viljan att nästa gång komma igen och jobba, när man vet att man inte kan räkna med någon hjälp, blir givetvis nedsatt.

Om det här problemet beror på dålig information från styrelsen eller medlemmarnas eventuella lathet, kan diskuteras, men jag låter vara osagt vad som är rätt och fel, men uppenbart är väl att "MAIF-andan" kommer fram alldeles för sällan.

Något som däremot är helt klart är bristen på kunnigt folk, som vill åta sig chefsjobb vid våra arrangemang. Att det uppkommit en brist på den sidan beror på att många äldre dragit sig tillbaka från det allra starkaste ljuset, och vi inte lyckats svara upp med att ersätta dessa med nytt folk. För att åtminstone komma till rätta med en del av problemen kommer det i höst/vinter att köras en kurs om just tävlingsorganisation.

Problem finns, men visst kan det lösas, och ni vet, liksom jag, att nästa år kommer vi i MAIF att arrangera Augustiloppet om möjligt ännu skickligare än förr om åren.

T.B.

TRÄNING

Vi har nu fem TIO-MILA-starter bakom oss, sedan vi åter tog upp kampen i denna anrika orienteringstävling. Resultaten har väl inte varit särskilt lysande, men även om vi inte väntat oss några stordåd, så ter sig ändå resultaten en smula magra. Det borde blivit bättre med tanke på det unga, fräscha material vi har i klubben.

Med vad är det då som orsaker alla missar och djupdykningar som våra "elit"-orienterare drabbas av? På det tror jag mig kunna svara: brist på träning. "Nej, stopp nu", säger kanske en del. "Vi kutar både 5 och 10 mil i veckan, så beskyll oss inte för lathet." Nej då, det ska jag inte göra. Det är nog inte på vägskubbandet det brister, utan det är den andra delen som saknas, den som omfattar orienteringsteknik.

Att den har försummats är lätt att förstå. Det är faktiskt både svårt och tidskrävande att organisera en riktigt bra träning i OL-teknik. Men det är trots allt ett måste, för vi kan inte springa omkring och tro att vi blir fullfjädrade skogsluffare bara genom att tävla. Och tekniktränigen behöver inte göras så komplicerad. Bara en sån sak som att ta med sig kartan ut på distanspassen ger en massa kartläsövning, men det är få som uttnyttjar denna lilla enkla övning.

Men för att stimulera till bättre teknikträning, kommer vi från sektionens sida att i höst och vinter försöka köra igång gemensam träning på söndagarna, där speciellt lätta kartläsningsövningar kommer att köras. Naturligtvis hoppas vi på bra uppslutning, för då blir det lättare att organisera fler övningar, vilket givetvis kommer att leda till bättre orienteringsresultat och bättre orienterare under 1979. Inte minst på 10-mila.

Vi på Qvistknäckaren ska i kommande nummer komma med lite teknik- och konditionsträningstips, om det finns utrymme.

TB

N O T I S E R

Tommy Berger ligger för tillfället i lumpen, så Qvistknäckarens nye redaktionssekreterare heter nu Torbjörn Wrighed. En mer än fullgod ersättare, anser red. sekr. själv.

+ + +

Hasse Hellström har flytt - utan minsta varning - till Linköping där han har för avsikt att förkovra sig till civilingenjör i elektroteknik. Sysselsättningen som tävlingssekreterare har nu övertagits av Ramon Berger för resten av säsongen (Tlfnnr: 0141/51036).

+ + +

Från lördagsmorgonen före Vätternrundan fram till en timme efter midnatt, så slet ett antal MAIF-are i totalt cirka 40 timmar i diverse lottkiosker vid torget och starten. Detta inbringade oss omkring så mycket (litet?) som 600 kr. Det blir 15 spänn i timmen det.

+ + +

Höstblotet i Björka kommer antagligen att äga rum den 25 november, på en lördag alltså.

+ + +

Lång-KM 1978 avgörs söndagen den 15 oktober på Vidingsjökartan (den med snea meridianer) i Linköping. Terrängen är flack, stig- och ängsrik och alltså snabblöpt. Långa banan är 16 km, mellanbanan 10 km. En kortare nybörjarbana finns också.

+ + +

Klubbens nye trunkbärare heter Bengt-Arne Alsetun. Till denna hedervärda uppgift kvalificerade han sig under Björkalägret, då han bar åtskilliga liter vatten från brunnen upp till läger- och matpersonalen i stugan. Bengan-Arne kan även koka godkänt kaffe när nöden kräver.

+ + +

Ett antal MAIF-ungdomar garanterar att skallgång är värre än långa natten på 10-mila. PUST...

BJÖRKA-DAGEN 1978

Den traditionsenliga Björkadagen ägde i år rum söndagen den 18 juni vid Björkastugan. Som vanligt var vädret det bästa tänkbara.

Lennart Brask höll tal och Frälsningsarmén förmedlade sitt budskap via sång och musik i solskenet och den idylliska sommargrönskan. Sedan smakade det gott med lite fika; kaffe eller saft, och bullar och kakor.

Därefter gick en del en tipspromenad, vars förbryllande och kluriga frågor satts ihop av Tommy Berger.

De som hade ambition att orka röra på sig i hettan delade upp sig i två lag och spelade volleyboll på den berömda volleybollplanen, så att det ekade i Björkaskogen. Efter matcherna satt det fint med ett svalkande dopp i Salstern.

H.H.

+ + + + + + +++ + + + + + + + + + + + + + + + + +

Notiser (forts.)

På fredagkvällarna har vi gymnastik i Zederslundsskolan mellan 18.00 och 19.00. Hela vintern.

+ + + +

Smålandskavlen arrangeras i år av FK Finn och avgörs den 28-29 oktober. Huvudklassen har som vanligt två nattsträckor och tre dagsträckor. Vi räknar med att ha ett lag med (eventuellt två om intresse finns). Dessutom finns det en pojkkavle med en natt- och två dagsträckor.

+++++++

På tisdagar tränar vi löpning klockan 18.00. Vi klär om under stora läktaren på Idrottsparken.
De som är extra träningssugna kan träna med skidåkarna på måndag- och torsdagkvällar i Fålehagen.