LITET

JUBILEUMSNUMMER → 10

QVIST-KNÄCKAREN

Numro 6 1979
av MAIF-orienterarnas egna lilla tidskrift.
2:a årgången.

Pose: Christer Fransson, som efter mycken möda och stort besvär, ha bestigit en av Gotlands (enl. Matta I) mest häftiga rutschbana. Om han tog den, för en rutschbana, mest naturliga vägen ner eller så att säga bakvägen, är, för redaktören, icke okänt.

Hurra för oss !

Med detta egocentriska utrop anser jag mig ha rätt att inleda denna artikel. Anledning: detta är det 6:e numret av Qvistknäckaren för i år och det 10:e totalt! Med nära två år på nacken är det inte utan att en viss rutin infunnit sig hos ungdomskommittén, men vi hoppas att inga slentriantendenser är skönjbara för vår högt ärade läsekrets ännu. Om så vore fallet: skyll er själva !

Ja, det enda riktigt negativa under den tid Qvistknäckaren existerat är just våra läsares inaktivitet, men tro inte fördenskull att vi är förbannade. Det kan dock ibland, även för den mest superflexible och mångsidige skribent, vara kärvt med idéer och fräscha uppslag, när vardagens bekymmer tynger en som en packe blytackor.

Utan skryt så är vår tidning väldigt bra, men det vore ju konstigt om den inte kunde göras ännu bättre. Vad vi är speciellt stolta över är att vi klarat vår målsättning för i år hittills. Förra året var det som bekant ingen rytm i utgivningen och i en del nummer kunde man läsa om saker som inträffat 3-4 månader tidigare.

Nån särskild jubileumsartikel, förutom detta självbelåtna svammel, finns ej, men vi tror oss kunna bjuda på en hel del godbitar: Tommy B berättar t.ex. om Österåkerkavlen och han lär knappast spara på superlativerna, Maria W berättar om LAIK-matchen och den där Tobbe som inbillar sig att han är expert berättar om vad man ska göra och inte göra när man tränar, Anders B redogör för senhöstens kavle-dramatik bl.a och sen blir det det gamla vanliga med notiser och lite annat.

T.W.

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

RÄTTELSE: Det är lätt att falla i extas och glömma en del smådetaljer när man hackar på skrivmaskinen. Det angavs i förra numret att Maria blev 2:a på Natt-DM, men faktum var att hon kom 3:a. Detta gör givetvis att den i artikeln nämnda fördelningen av våra 5 DM-medaljer blir annorlunda.

FYSISKA RÅD.

Ja, så var den säsongen till ända och det är nu dags att lägga orienteringsskorna på hyllan och sätta igång med vägskubbandet - ett vägskubbande som lite längre fram kan varvas med lite skidåkning och kanske rentav en hel del skidorientering, för att hålla liv i den ömsom rikligt förekommande och ömsom obefintliga orienteringstekniksglöden.

NEJ! STOPP NU!

Ett desperat utrop hörs från etablerade soffnötare. Vi måste väl vila ett tag?

Nja, säjer jag då. Möjligen kan en kortare viloperiod godkännas, till förmån för psykisk avkoppling och läkande av småskavanker, men sen måste träningen obönhörligen sparka igång. Detta påstående grundar sig på det jag sagt tidigare: DET ÄR MYCKET JOBBIGARE OCH BESVÄRLIGARE ATT TRÄNA UPP SIG EFTER EN LÅNG VILOPERIOD ÄN ATT TRÄNA KONTINUERLIGT ÅRET RUNT! Så det så.

Och ni som inte vill träna ensamma kan lugnt konstatera att det är gemensam träning tisdag, torsdag, fredag och så småningom även på söndagar. Så om allt går väl har vi om fem månader en mer allsidigt och grundligt genomtränad flock orienterare än nånsin tidigare - detta trots att klubbens träningskommitté har en initiavförmåga som gott och väl får plats under ett frimärke.

Men det är inte bara att utan vidare kasta sig ut i skidspår, på vägar, eventuella snöfria skogspartier och gymnastiksalar. För att undvika skador och sjukdomar är det bra om man tänker på vissa saker. Jag har tjatat igenom följande rader förut (främst i nr 4/78 och nr 1/79) men förmodligen förblir de aktuella i evigheters evigheter.

Råd nummer 1: minska risken för sjukdomar!

Ät rätt och riktigt (allsidig kost) på regelbundna tider och var särskilt noga med att järnbehovet och C-vitaminsbehovet tillgodoses, se till att du inte har för lite kläder på dej (kalla fötter=förkylningar, kalla underliv=blåskatarr, ingen mössa=öroninflammation). Träna aldrig om du känner dej krasslig (ont i halsen, lätt feber t.ex.) och starta träningen försiktigt efter sjukdomsperiod.

forts.

Råd nummer 2: minska risken för skador!
Undvik benhinneinflammation genom succesiv övergång från skog till väg, väg/skog till skidspår, genom att klä dej varmt om benen.
Undvik hälseneskador genom varmt klädda fötter och riktiga skor (kilklack).
Var försiktig med vrickade och stukade fötter!
Knäskador undvikes på bästa sätt med regelbunden lårmuskelträning.
Värm upp ordentligt före träningspassen!
Försumma inte styrketräningen! Se till att du inte tappar spänsten av all väglöpning. Träna lår, mage, rygg, vader och spänst - inte bara på fredagsgymnastiken!

Vad olika träningsmodeller beträffar och likaså säsongsplanering, så har jag skrivit om det i de nummer jag tidigare nämnt på förra sidan. Om du är osäker, så var för allt i världen inte rädd för att fråga farbror Torbjörn eller nån av de något mindre kunskapsbelastade farbröderna Tommy och Anders eller tant Maria.
I debatten om mera "normal" träning kontra extrem distansträning har en ny intressant synpunkt framkommit, som kan vara värd att relatera: den norske stororienteraren Sigurd Daehli är som bekant en milslukare av stora mått och han menar att under grundträningsperioden är den s.k. mängdträningen (= extrem distansträning) överlägset lämpligast för alla, men för ungdomar och juniorer som ännu inte växt färdigt kan det vara bra att då och då lägga in ett intervallpass. Anledningen till detta är att den träningstypen på ett mycket positivt sätt främjar tillväxten av hjärt- och lungvolymen, speciellt alltså för icke fullvuxna (c:a 21-22 år och yngre). Hur ofta detta intervallpass ska läggas in varierar beroende på träningspassens frekvens. Allmänt kan man säga att 5-6 pass i veckan borde kombineras av cirka 3-4 intervall pass i månaden, men om du kör 2-3 pass i veckan kan det var lämpligt med bara 1-2 intervallpass per månad.

Har jag talat för döva öron nu igen? Vet du nu hur man minskar knäskaderisken? Vad som händer om du är dåligt klädd? Varför långa träningsuppehåll inte är bra?
Nej, jag tvodde väl det. Läs om allt 7-8 gånger till!

T.W.

ÖSTERÅKERKAVLEN. 1979

Helgen vid månadsskiftet september-oktober hade ett gäng dragit upp till Stockholm, för att återuppliva traditionerna med deltagande i Österåkerkavlen. Om det finns någon novis i läsarskaran, kanske det kan vara på plats med ett litet inpass att denna kavle är ungdomarnas TIO-MILA. Kaveln, som går över sex sträckor, samlar lag från hela landet. Så det var verklig knivskarp konkurrens som Maifarna gav sig i kast med. Vi hade faktiskt lite förhoppningar på laget i förhandssnacket, och det skulle visa sig att vi inte varit för optimistiska, utan laget slutade på en eminent 26:e plats bland 150 lag, knappt 13 minuter efter.

Mats I inledde övertygande och växlade endast 1.20 efter ledande Södertälje IF. Att det"bara" blev en 56:e placering, var i det läget ointressant.

Två Andersar tog över. Först Lindgren och sedan Fredholm. Den senare var kanske en liten halvchansning, men det blev en jack-pot. Båda sprang som små Dylan-plagiat genom Hitler-Tyskland, och jobbade upp 40 placeringar och tog även in tid på täten, så att vi var 1.01 bakom nu ledande Hellas.

Maria kom i mål lite småsur på sig själv efter ett par småmissar, men tydligen inte mer än att hon klarade av att understiga banläggarens idealtid med några sekunder. Ännu värre var dock tät-pojkarna som knäckte de uppgjorda kalkylerna med tre minuter.

Tobbe inledde storstilat på 5:e, och hade till radion plockat 8 gubbar. Han orkade inte riktigt hålla sitt höga tempo hela vägen hem, utan anlände till växeln för att skicka ut Bruhn, som 31:a, 9 minuter efter det i täten fortfarande varande Hellas.

På sista sträckan hade inom loppet av 26 sekunder 6 lag rusat ut i skogen. Bland dem fanns storfavoriten Arboga, förra årets tvåa, och man väntade nu spänt på om de skulle klara av favorittrycket. Men när första man uppenbarade sig på upploppet, visade det sig vara Ockelbos slutman, som med drygа minuten distanserade Täby.

12.57 efter Ockelbo, var det så dags för Bruhn att anlända målet. Han hade,efter ett lika formidabelt lopp som övriga Maifare presterat, plockat 5 st under sin vilda framfart och fastställde alltså slutplaceringen till 26.

SKOLSM. KOLMÅRDSKAVLEN.

Den 6:e oktober avgjordes Skol-SM 1979, vid IK HakarpsPojkarnas klubbstuga ovanför Husqvarna. De MAIF:are, som då sprang för sin respektive skola, lyckades inget vidare i den rena men vilt kuperade terrängen (se resultat). Nämnas bör att MAIF:s två riktiga kanoner inte blev anmälda p.g.a. kommunikationssvårigheter.

14:e oktober var det dags igen. Dags för vad då ? Jo, för Kolmårdskavlen, som i år arrangerades av Krokeks OK. Tävlingscentrum var förlagt till Kolmårdensdjurparksparkering. MAIF hade fyra lag med, ett i klass A (H 17-), två i H 13-16 och ett i D 13-16. I klass A sprang Tommy första sträckan, han kom in som 44:e man drygt 21 min. efter täten. Han växlade till Anders Lindgren som kom in på 52:e plats och hade tappat endast två min. på täten. Sen var det Per Graneviks tur, han gjorde ett bra lopp och plockade upp 8 placeringar. På fjärde sträckan gjorde väl Tobbe inte något av sina bättre löp, utan tappade 28 min. Sjätte och sista sträckan löptes av Sven Hadenius, som lyckades bra, han förde upp laget till en 52:a plats. I H 13-16-kavlen blev det fight mellan MAIF lag 1 och II. Jag och Jerry sprang första sträckan. Jerry gjorde ett bra lopp och kom in som 39:a, 11 min. efter täten. 66 placeringar och 27 min. senare kom första lagets löpare in (allt mer än nöjd). På andra sträckan tog Anders Fredholm in sju min. på Patrik Korall, lagen låg nu 49 respektive 29 min. efter täten. Spänningen var olidlig på tredje och sista sträckan. Skulle Mats I tappin Anders Stolts 20 min. stora försprång ? Svar: Mats I, snabb som få, spurtade i mål drygt fyra min. före Stolt som hade varit ute i 81 min (så det kan bli). I klass E (D 13-16) spelade MAIF ut högsta kortet först, nämligen Maria som kutade i mål som fjärde flicka 1 min. och 40 sek. efter täten. Katarina Hydén som sprang andra sträckan gjorde ett hyfsat lopp, tappade endast 7 placeringar. På sista sträckan sprang Barbro Samuelsson in som 24:e girl 25 min. efter täten. Vem kunde tro att dessa tre två veckor senare skulle placera sig tre placeringar bättre vid mycket hårdare konkurrens.

MÅLANDSKAVLEN

Ja, så var det ytterligare dags igen. Eksjö SOK arrangerade på ett föredömligt sätt den 27:e SMÅLANDSKAVLEN, den 27-28 oktober i år. Vi övernattade på Eksjö ing.regemente som låg på bekvämt gångavstånd från målplatsen. MAIF ställde upp med ett seniorlag (5 sträckor), ett H 13-16 och ett D 13-16 lag. På lördagskvällen avverkades nattsträckorna. Seniorkavlens båda nattsträckor löptes av Tommy och Anders Lindgren. Anders gick bra och slog Tommy som inte gick fullt så bra, dom var ungefär en halvtimma efter täten sammanlagt. Jag sprang nattsträckan för H 13-16-laget. Jag fick stryk av täten med ca. 10 min. och det innebar en placering runt 100. Bäst gick det för Maria som kom 5:a knappt 2 min. efter täten.

På söndagsmorgonen var det daglöparnas tur. Den tredje sträckan i seniorkavlen sprangs av Per Granevik som var ute och seglade lite ibland. Sven Hadenius sprang runt fjärde sträckan så snabbt att han tog upp ett 20-tal placeringar. På sista sträckan gjorde Leif Efraimsson ett bra lopp och kutade i mål som 130:onde man i det drygt 300 lag starka startfältet. På pojkkavlens andra sträcka gjorde Anders Fredholm ett jättelöp. Så när han burnade i mål hade han plockat upp närmare 30 placeringar. På tredje sträckan sprang Matta I mindre bra och tappade dom 30 placeringarna Fredholm tagit in. Han kom in som 97:e pöjk av ca. 250 startande. På andra sträckan i flickkavlen gjorde Katarina Hydén sitt livs lopp, hon nöjde sig inte med en 5:e plats utan sprang imål som 3:a och skickade ut Barbro Samuelsson på sista sträckan, som var lite längre än vad hon är van vid. Trots detta så tappade hon endast tre min. och kom i mål som 21:a flicka.

ab (Anders Bruhn).

RESULTAT SE NÄSTA SIDA !

SKOL-SM:

H 17-18	1.	Hans Melin	Åmål	56.34
	166.	Anders Lindgren	Linköping	1.25.26
	236.	Torbjörn Wrighed	Linköping	1.37.18
H 14	1.	Roger Horsell	Uppsala	28.31
	70.	Mats Johansson I	Motala	35.56
D 14	1.	Anna Bogren	Sundbyberg	25.42
	113.	Katarina Hydén	Motala	47.42

KOLMÅRDSKAVLEN:

A(H 17-)	1.	Vimmerby OK I	4.12.34
	2.	IFK Södertälje I	4.13.13
	3.	IFK Lidingö I	4.13.18
	52.	Motala AIF	5.12.23
B(H 13-16)	1.	Linköpings OK I	2.00.50
	2.	Hagaby GOIF I	2.03.36
	3.	IFK Södertälje I	2.03.42
	78.	Motala AIF I	3.08.43
	81.	Motala AIF II	3.12.49
E(D13-16)	1.	Hagaby GoIF I	1.49.20
	2.	Ludvika OK I	1.53.32
	3.	Boxholms OK I	1.53.56
	24.	Motala AIF	2.14.55
(HD -12)	1.	Degerfors OK	1.08.15
	2.	Ärla IF	1.11.56
	3.	Södertälje IF	1.13.45
	6.	Motala AIF	1.15.43

Per Johansson	plac. 17		-1.30
Petra Korall	plac. 9	6	-2.00
Annelie Alsetun	plac. 28	6	-7.30

Resultaten från Smålandskavlen hade när detta skrivs ännu ej kommit.

TÄVLINGSPROGRAM. SKIDORIENTERING. VINTERN 1979.

JANUARI	6	✳Åby IF
	12	✳Rättvik
	13	✳Bjursås
		Tenhult
	19	✳Hultsfred
	20	Lindesberg
	26-27	✳DM NAIS
FEBRUARI	2-3	GM Boxholm
	9	Skövde
		OK Tor, Eskiltuna
	10	Ärla
	16-17	SM Stockholm
	17	Hallstahammar
	23-24	USM Umeå
	24	Växjö
	28	VM Avesta
MARS	3	Distriktsmatch för ungdom mot Småland.

✳= uttagningstävlingar till SM

Den som har ögonen med sig konsaterar raskt att det inte är fråga om ett fullständigt tävlingsprogram. KM saknas t.ex.. Det beror på att det är direktplankat från Östergötlands Skidförbunds program. Något datum för KM är inte inplanerat än men kommer så småningom.

Förhoppningsvis kommer det även i år att bli en del snö (utan att ta till is-nio) och då ligger det ju nära till hands att plocka fram laggarna. Förra året var det ju en del som prövade på Skid-OL och fann det ganska så sympatiskt, så det ligger lämpligen för att ytterligare några prövar på i år. Det finns underlag för fina placeringar vid DM-kavlen speciellt, men också individuellt. Ett par satsar på att komma med till SM och det vore kul om de lyckades. Det är ju lite tidigt på säsongen än, men det kan vara dags att planera redan nu om du tänkt dig att delta i några skidorienteringar. Vi återkommer senare med exaktare uppgifter, än så länge får du nöja dig med att titta på tävlingsprogrammet ovan.

NOTISER

-Nu är det i stort sett färdigt !
-Vadå ?
-Jo, det nyligen utarbetade faddersystemet. Det håller just nu på att införas. Nu på tisdag, den 13:e november alltså, är det strax efter träningen, ca. kl. 19.15, en informationsträff på Idrottsparken. Då är det nämligen tänkt att att faddrar och "fadderbarn" ska få göra sig bekanta med varann. Antagligen kommer det också att visas diverse bilder från det gångna året, så ni som har några bilder att visa, ta med dem och kom. På IP, 13:e nov., ca. kl. 19.15. Väl mött !

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

Så har även detta år ett höstblot gått av stapeln (hur otroligt det nu kan låta). Det gjorde det med buller och bång i Björkastugan fredagen den 2:e november, närmare bestämt. För säkerhets skull hade en lekkommitté tillsatts och den höll publiken som på nålar vissa stunder. Det hela rönte stor framgång och kommer säkert att belönas med ändå högre närvarosiffror nästa år. I år ställde så mycket som ett trettiofemtal personer upp och det var ungefär vad som fick rum i stugan.

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

PGA otillräcklig information till Qvistknäckarens distributionsansvarige angående nya medlemmar 1979, kan det ha inträffat det fenomenet att personer, som bevisligen har varit medlemmar och fortfarande är medlemmar 1979, inte fått sina rättmätiga nummer av föregående Qvistknäckare.

Vi ber i så fall så mycket om ursäkt.

Skulle det nu vara så att någon vill komplettera sin fina samling av Qvistknäckare, så skicka ett kort eller slå en signal till Anders Lindgren, Bergtallsgatan 39, 591 61 MOTALA, tel. 0141/103 01, så ser han till att ni i möjligaste mån får edra krav tillgodosedda.

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

Christer Fransson har flyttat. Så när ni nu ska anmäla er till tävlingar är telefonnumret 0141/ 131 94 och adressen är, om någon är intresserad, Kråkrisvägen 8 IV tr., 591 34 MOTALA.

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

Även ett system för distribution av Qvistknäckaren har utarbetats. Så de flesta adresser inom Motala tätort kommer, i fortsättningen, att delas ut av någon från MAIF istället för någon från posten. Vi hoppas att dom som får det stora förtroendet att dela ut en bunt med Qvistknäckare, med glatt mod och utan protester gör det. Om det nu ändå skulle bli problem så ta kontakt med förut nämnde Anders L.

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

Organisationernas dag har genomförts i Sporthallen. Där var alla föreningar inbjudna att ställa ut med information om sin klubb osv. Vi hade en representant med vid namn Maria Wrighed.

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

Vid en banläggarkurs som hölls i Liljeholmen i helgen hade MAIF tre representanter. Det var, i alfabetisk ordning: Göran Johansson, Anders Lindgren och Torbjörn Wrighed. Så nu ska det läggas banor som aldrig förr ?

MAIF — OVERALLER

STORLEK:

120, 130
140, 150
160, 170
180 -4 -5 -6
7

I priset ingår tryck på ryggen samt siffror på byxa och jacka.

PRISER:

105:-
110:-
115:-
120:-
125:-

Försäljning i Idrottsparken, Fotbollens u-lokal: måndag, onsdag kl. 17.00-19.00
Serveringen: tisdag, torsdag kl. 18.00-20.00
Övriga tider kontakta Olle Åhrman, tel. 0141/196 94

Källa: Vi i MAIF nr. 3 -79

LAIK-MATCHEN

Årets upplaga av klubbmatchen mot LAIK, den 45:e f.ö., var förlagd till utkanten av Tranås. Där fick deltagarna pröva på lättsprungna, fina banor i vackert väder. Kartan hette Norrabybladet och var i skala 1:10 000.

Det blev lysande framgångar för MAIF. Till att börja med segrade vi i alla tre banorna. Dessa bedrifter svarade Sven Hadenius, Mats I och K-G Eriksson för. Dessutom belade vi de 4 första platserna både på långa banan och mellanbanan.

Ett litet missöde inträffade dock. På långa banan hade någon behagat flytta på skärmen ett hundratal meter. Där sprang bl.a. Tommy B och Anders L och letade ett bra tag innan dom förstod att det var fel.

På så sätt kunde Svenne ohotad gå och vinna.

På mellanbanab var Matta I och Tobbe tre min. före trean, rutinerade Ramon B. Tobbe fick ge sig med 4 sek. för Mats. Den tiden plus ett par minuter till slarvade han bort vid sista.

Nästa år hoppas både MAIF och LAIK på en jämnare match.

M.W.

HÖSTFEST

1 DECEMBER PÅ IP KL. 18.30

SÅ ÄR DET ÅTER DAGS FÖR HÖSTFEST. LIKSOM DE SENASTE ÅREN BLIR DET TILLSAMMANS MED FRIIDROTTARNA OCH I FORM AV KNYTKALAS

18.30 startar vi upp med att äta och ha prisutdelning

20.00 spelar orkestern upp och det blir dans. Omkring klockan

22.00 blir det paus för kaffe och tårta och BARRDOFT förstås. Sedan fortsätter vi att svänga våra lurviga så länge orken håller.

OBS! FRI ENTRÉ OBS! FRI ENTRÉ OBS!