ETT NYTT FANTASTISKT

VÅR-nr

AV :

QVIST-

KNÄCK

ÅREN

Nr 1 / 87

T.W._87

I N N E H Å L L

SIDA	1	Omslag	T.W.
	2	Innehållsförteckning	T.W.
	3	Ordföranden för ordet	A.H.
	4	Skid-OL	RAB
	5	Ungdomsinformation	RAB
	6	5-dagars 1987	RAB
	7 - 9	Förslitningsskador	M.W. (Docent)
	10 - 13	Startinformation	RAB
	14 - 18	Återblickar	G.K.
	19	Startpunkt -87	RAB
	20	RED:s baksida	T.W.

ORDFÖRANDEN FÖR ORDET:

Den senaste tiden har jag sysslat en hel del med orientering, på alla möjliga sätt. OOFs årsmöte, styrelsen, konfirmandlägret, tredagars '88. Och dessutom har jag tränat lite.
Så ser man Kalles lista på alla dem, som ställer upp en hel semestervecka för att andra ska få springa här i vårt distrikt; och så mycket av vår egen tävlingsverksamhet kommer att ligga nere under detta år - allt för att glädja andra; att vi ska bjuda andra för att vi själva ska få tillfälle att springa senare; Matt. 7:12!

Ibland är det svårt att få perspektiv på det man gör, att se resultatet i fjärran; även här finns bibelställen som passar - tro är att hoppas på det man inte ser. Så är det med ideellt arbete i idrottsrörelsen (och på andra ställen). En del gnyr över att det ideella arbetet håller på att försvinna. Det är i alla fall inte en hel sanning.

Jag är glad över att vara med i MAIF; d.v.s. i orienteringssektionen. Där finns mycket av det goda, som idrottsrörelsen kan ge. Men däremot har jag - som många av er - stora invändningar mot hur huvudföreningen fungerar ibland, prioritering, vilja och förstånd.

Jag har skrivit det här förr, men jag gör det åter: jag gläds över att få vara en av alla er. Tack alla ni som lägger ner så mycken tid, arbete, god vilja, glädje, kritik, skaparkraft, för att vi själva och andra ska få LEVA ETT GOTT LIV. A.

S K I D - O L

Årets skid-OL-säsong har faktiskt varit en av de bästa under senare år vad det gäller kyla och snötillgång. Kanske lite mer snö varit bra men i övrigt har förhållandena varit goda. Då det nu äntligen varit fritt fram har det saknats tävlingstillfällen i Östergötland. Endast DM har arrangerats av Tjällmo-Godegårds OK i Borensberg. Det har varit långt till tävlingarna, varför det på grund härav inte varit någon intensiv tävlingsverksamhet. Några entusiaster åkte till Malmbäck i Småland och prövade sina krafter med smålänningar och västgötar i januari och i februari gick DM och Krets- och klubbmästerskap i Hallsberg, där samtidigt en distriktstävling arrangerades.

Intresset bland de yngre-seniorer och nedåt- är tyvärr dåligt. Det är de äldre, som har störst intresse för skid-OL, men NI yngre är välkomna till skid-OL-gänget till kommande år.

Här följer ett resultatsammandrag av 1987 års Skid-OL-år.

Söndagen 18 januari Forserums SOK/Malmbäcks IF.
5 startande MAIF-are
H 35 7.L.Lundberg och 8. G.Andersson.
H 50 14. R.Berger.
H 60 9. S.Andersson och 19. S.Nyström.

Söndagen 8 februari Krets- och KM , OK Motala/Hallsberg.
10 startande MAIF-are.

	Klubbmästare	
H 21	Mats E Johansson	tillika kretsmästare 2. A.Bruhn och 3.G.Johansson.
H 35	Leif Lundberg	2. G.Andersson, 3. R.Berger och 4. P.Granevik.
H 50	Stig Nyström kretsmästare.	
D 16	Sara Johansson kretsmästare.	
H 16	Fredrik Korall .	

Lördagen 21 februari DM ind. TGOK.
9 startande MAIF-are.
Distriktmästare Lars-Paul Kroik H 40 o Stig Andersson H 60.
3. T.Wincent H 60, 4. R.Berger H 50, 6. ME Johansson H 21.
Direktbana 2, 2.H.Johansson och 6. L.Andersson.

Söndagen den 22 februari DM budkavle TGOK.
7 startande MAIF-are.

H 110 6:a (G.Andersson 5, LP.Kroik 2, H.Johansson 7).
Direktbana 1 1.P.Karlsson.

RAB

U N G D O M A R

ÖSTERGÖTLANDS O-LIGA

Tävlingen är riktad till ungdom och genomföres i klasserna H/D 10 samt A-klasserna H/D -12, H/D -14 och H/D -16.

I H/D 10 ska Du genomföra 5 tävlingar för att få diplom.

I H/D -12 - H/D -16 gäller samma regler. Dessutom får Du poäng efter hur många minuter Du är efter segraren enl. följande:

0 - 4 min	efter	ger	10	poäng
4 - 8 "	"	"	9	"
8 - 12 "	"	"	8	"

o.s.v. .....men Du får minst 1 poäng. Dessutom får de fem främsta östgötarna placeringspoäng 5-4-3-2-1. Totalsumman tar Du med dig in i vår sammanställning, som presenteras på varje nationell endagarstävling. Tävlingsklassen delas upp i åldersgrupper utom i H/D -12. Detta innebär att vid årets slut finns det en prislista i följande klasser/åldersgrupper:
H/D 10, H/D -12A, H/D -13A, H/D-14A, H/D -15 och H/D -16.

Minst en vårtävling räknas plus de sex bästa resultaten.

Följande tävlingar ingår:

11/4	Ungd.tävling	Tjällmo-Godergårds OK	V
25/4	Ungd.tävling	OK Eken	Å
1/5	Nat. tävling	GoIF Tjalve	R
15/7	3-dagars	Etapp 1	
16/7	3-dagars	Etapp 2	H
23/8	Nat. tävling	Motala AIF	Ö
30/8	Dag-DM	Norrköpings AIS	S
20/9	Nat. tävling	Hammarkind	T
27/9	Nat. tävling	OK Skogsströvarna	
1/10	Stads-OL	OK Motala	
11/10	Nat. tävling	Tjällmo-Godegårds OK	

På de östgötska tävlingarna utom 3- och 5-dagars, kommer från och med 1987 inga B-banor för ungdomar att finnas. Dessa har i enlighet med årsmötesbeslut 1986 ersatts med 4 nivåbanor benämnda N1, N2, N3 och N4.
På dessa banor springer Du efter vilken kunskap Du har, oavsett ålder (max 16 år). Du kan själv välja på att springa på tid eller utan tid. I patrull med eller utan tid.

5 - DAGARS 1987.

Från Kalle Åkerman kommer lite information om årets 5-dagars.

De som anmält sitt deltagande i våra arbetsuppgifter i årets 5-dagars har fått meddelande från honom, men de som ej har tillfälle att hjälpa till samt alla övriga passiva medlemmar kan det ja vara intressant för att få reda på lite.

Det har varit två helger i mars månad, då alla arrangörsklubbar kallats till Norrköping för information om dels datan en helg och den andra med en information om hela arrangemanget med påföljande årsmöte. De som sedan ville stanna kvar och ta en sväng efter tonerna till någon populär orkester kunde göra det i Himmelstalund. Hjärntrusten därborta i Norrköping har läget under kontroll och allt är klappat och klart för ett fint arrangemang.

Kalle meddelar vidare för MAIF-arnas del att de funktionsansvariga fått sig en duvning och har kunnat konstatera att dataverksamheten vilar i kompetenta händer. I maj månad kommer det att bli en utbildning om hur det skall gå till i sekreteriatet och här kommer det en personlig kallelse till berörd personal.

Förläggning kommer att ske i en skola i Skärblacka, Parkskolan, som ligger i ett fint grönområde så det finns utrymme för att taga med sig tält eller husvagn.

Om det fortfarande finns några MAIF-are, som inte anmält sig till att hjälpa till under femdagarsveckan, så går det bra att kontakta Kalle eller Mona på tel.0141-21064, för det finns plats.

Vid månadsmötet 6 april kommer 5-dagars 1987 att behandlas Så känne ER ALLA VÄLKOMNA till Idrottsparken denna måndagskväll.
Rab

FÖRSLITNINGSSKADOR

Vårsäsongen närmar sig, 10-mila är inte långt borta och ambitionen om att börja träna lite hårdare igen kanske börjar väckas hos en del. Därför tänkte jag passa på att skriva lite om skador, som ju har en tendens att dyka upp just när man börjar känna sig på hugget efter en tids bra träning. Kanske är det inte så konstigt att man blir skadad på våren. Speciellt om man "vilat" sig under vintern och sedan plötsligt sätter igång och springer flera gånger i veckan. Eller om man åkt skidor hela vintern och övergår direkt till asfaltslöpning.
Men skador går att förebygga. Kunskap är ett sätt. Det jag nu berättar om är skador som har sin orsak i överbelastning, s.k. förslitningsskador.
Först ska jag förklara två ord; pronation och supination i fotleden. Förenklat kan man säga att vid pronation springer man på insidan av foten och vid supination på utsidan.

Förslitningsskador beror på:

1) För stor träningsmängd i förhållande till sin kapacitet. Både när det gäller antal pass per vecka och längden på passen.
2) Dålig teknik. T.ex. pronation/supination, felaktig fotisättning m.m.
3) Dålig utrustning. Framförallt skorna!
4) Strama muskler.

Förslitningsskadornas olika stadier:

1) Onormal trötthet och stelhet i muskler och senor.
2) Smärta när man är ouppvärmd. Man känner sig bra efter uppvärmning, under träningen och strax efter, men efter ett par timmar kommer smärtan tillbaka.
3) Mer eller mindre kontinuerlig smärta.

Smärta är alltid en varningssignal. Lär dig att respektera den!

Vid överbelastning av en kroppsdel kan det uppstå inflammation i senor, senfästen, muskelfästen, benhinnor, slemsäckar m.m. Tecken på inflammation är smärta, svullnad, rodnad och värmeökning på huden.

Det var lite allmänt om förslitningsskador. Som ett exempel tänkte jag ta ett vanligt gissel, nämligen

Benhinneinflammation
Orsak: Överbelastning, se ovan.
Ger smärta på skenbenen, dels när man springer eller går, dels när man "klämmer" på benet. Smärtan beror på inflammation i musklernas ursprung på skenbenet. Den kan sitta på insidan (speciellt om man pronerar), framsidan, eller utsidan(om man supinerar)av skenbenet.
Det finns olika teorier om vad smärta i underbenen kan bero på. En är slitningar i muskelfästena på själva benhimnan, vilket skulle ge upphov till inflammation, s.k. periostit. En annan är att musklerna blir överansträngda och svullnar. Eftersom musklerna är inneslutna i en bindvävshinna innebär svullnaden att trycket innanför bindväven stiger och detta skulle då förklara smärtan (compartmentsyndrom). En tredje teori är utmattningsbenbrott, dvs små,små sprickor i skelettet.

Åtgärder vid benhinneinflammation är att först och främst undvika att skadan uppkommer genom att inte öka träningsmängden för häftigt, vara försiktig vid underlagsbyte och använda bra skor. Allmän styrketräning och stretching är också viktigt.
De flesta stretchar vadmusklerna, men glöm inte musklerna på framsidan av underbenet (de som sliter i benhinnan). Du kan töja på dem genom att sätta i ovansidan av tårna i golvet.
Kolla också om du pronerar eller supinerar. Det enklaste sättet är att titta på om skosulorna är ojämnt slitna. Ett annat bra sätt är att ställa skorna intill varandra. Lägg dig sedan på magen och titta på hälkapporna. Om de lutar in mot varandra pronerar du och det är hög tid att byta skor. Det finns skor

som är extra stabilt uppbyggda och anpassade speciellt för pronerare. Likaså finns det skor för de som supinerar. Det är ju dyrt med skor men köper man en sko som passar bra håller den i gengäld längre.

Om man trots allt får benhinneinflammation ska man vila tills man är helt bra. Detta behöver/ska inte innebära total inaktivitet. Man behöver "bara" undvika att göra det som smärtar. Oftast kan man åka skidor, simma och cykla. Om man cyklar bör man sätta pedalen i hålfoten eller på hälen för att undvika att rörelser sker i fotleden. Styrketräning är som sagt alltid bra.
Kom alltså ihåg att all träning som inte gör ont är bra. Det påskyndar också läkningsförloppet och gör att risken för ny skada minskar när man börjar springa igen. Dessutom slipper man ju tappa så mycket i kondition. Kom också ihåg att läkningen kan ta lång tid. Trots det är det viktigt att inte börja springa för tidigt eftersom skadan då kan bli kronisk.

Andra vanliga ställen som förslitningsskador lokaliserar sig på är hälsenor, knäveck, utsidan av knäet (löparknä), utsidan av höften, ljumsken m.m. Uppkomstmekanism och åtgärder är i stort sett desamma som ovan beskrivits för benhinneinflamm. och det tar för stor plats att närmare gå in på dem här.
<u>Sammanfattning</u> förslitningsskador:

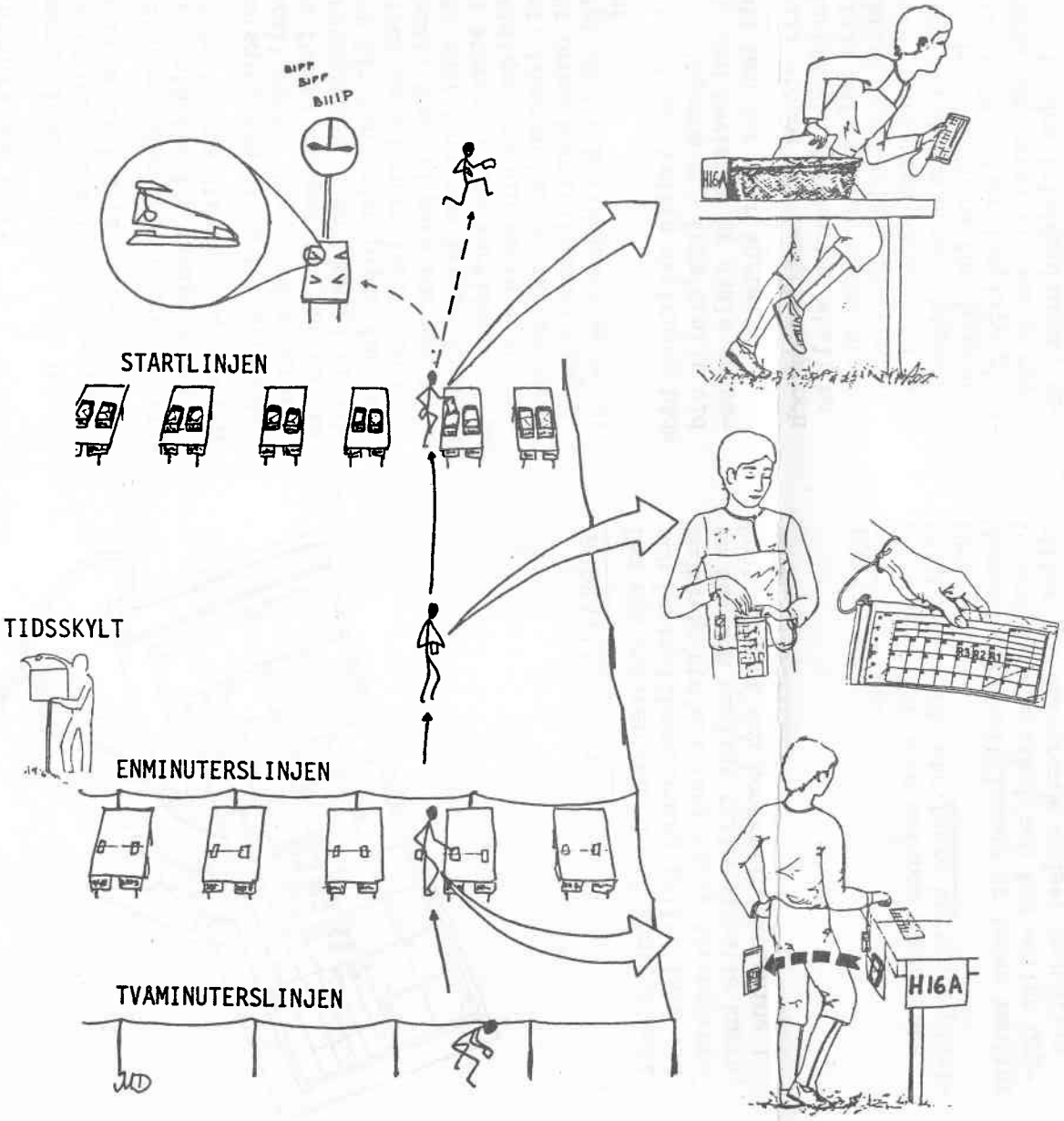
Förebyggande åtgärder: Lagom stor träningsdos, bra skor, stretching, styrketräning, vila i tid.
Vid skada: Vila från all träning som smärtar, däremot alternativ träning, ev. skobyte, stretching, värme, successiv återgång till löpning.

Hoppas att jag nu inte har skrämt någon till att avstå från en ambitiös hårdsatsning. Det är inte alls min mening, vill bara försöka förhindra onödig besvikelse.

Lycka till med OL-året 1987 !

Hälsningar, Maria Wrighed

Så här går det till vid starten



5 LYCKA TILL!

4 När startsignalen går tar du kartan och tävlingen har börjat.

- Om du vill ha både kontrollkort och kontrollbeskrivning i plastfickan där kartan ligger, får du stoppa i dom efter tidssignalen. **Häfta fast kontrollkortet i dess fästkant.**

3 Enminuterslinjen får du passera när du tagit "ditt" kontrollkort.

- Om du valt att springa med "löst" kontrollkort har du nu lämpligast både kontrollkort och kontrollbeskrivning i "din" plastficka.
- Gå fram till "din" kartlåda. Kolla klasskylten.
- "Din" karta får du **inte röra** förrän "din" startsignal går.

2 Tvåminuterslinjen får du passera när "din" starttid anslås vid tidsskylten vid enminuterslinjen.

- Gå fram till "din" klass.
- Ta "din" kontrollbeskrivning direkt.
- Kontrollkortet får du inte ta förrän vid nästa tidssignal, **då det är en minut kvar till start.**

1 Du kommer till startplatsen

- Om du ska springa med så kallat "löst" kontrollkort har du tagit med en plastficka.

NYA STARTRUTINER 1987.

LÖSA KONTROLLKORT

Förbundsmötet 1986 beslutade att löst kontrollkort och kontrollbeskrivning skall delas ut till alla tävlande.

Den nya startmetoden medför att det blir två stopp i stället för tidigare ett. Detta kräver större utrymme vid starten.

Den tidsvisning, som visas för väntande löpare skall därför ligga två minuter före. Vid första stoppet får man ta sin kontrollbeskrivning i en låda eller liknande. När klockan sedan piper får man ta sitt framlagda kontrollkort och fortsätta framåt. Som tidigare bör man kolla att det är rätt kort, som ligger framlagt. Vid andra stoppet finns kartlådan och man får som tidigare ta sin karta i startögonblicket. Löparen har alltså en minut på sig att ordna kontrollbeskrivningen på lämpligt sätt och likaledes en minut för kortet.

Det är viktigt med tydlig skyltning både vid beskrivningarna och framförallt vid kartlådan. Den tävlande är själv ansvarig för att han tar rätt karta.

Den som vill stoppa ner beskrivning och kort i plastfickan för kartan skall ha tillgång till häftapparat efter start. Det är viktigt att häfta i fästkanten så att kortet inte rivs sönder vid urtagning. Det skydd som annars behövs för löst kort och beskrivning för löparen ordna själv. SOFT säljer lämpliga plastfickor. Dessa bör bytas vid varje tävling för att hindra felstämplingar, beroende på tidigare stifthål, vilka också kan släppa in vatten. Kanske forna tiders bröstficka på skjurtan åter kan komma till heders för de som inte har så förtvivlat bråttom.

I mål skall kortet lämnas urtaget ur plastfickan eller motsvarande, snyggt och fullt läsbart. Naturligtvis skall stämplarna som tidigare sitta i rätt ruta.

Det här skall nog gå bra bara vi hinner vänja oss. För arrangören sparar det onekligen en del förarbete.

BUDKAVLE/STAFETT

Den nya rutinen med "löst" kontrollkort och kontrollbeskrivning gäller inte vid budkavle/stafett-tävlingar.

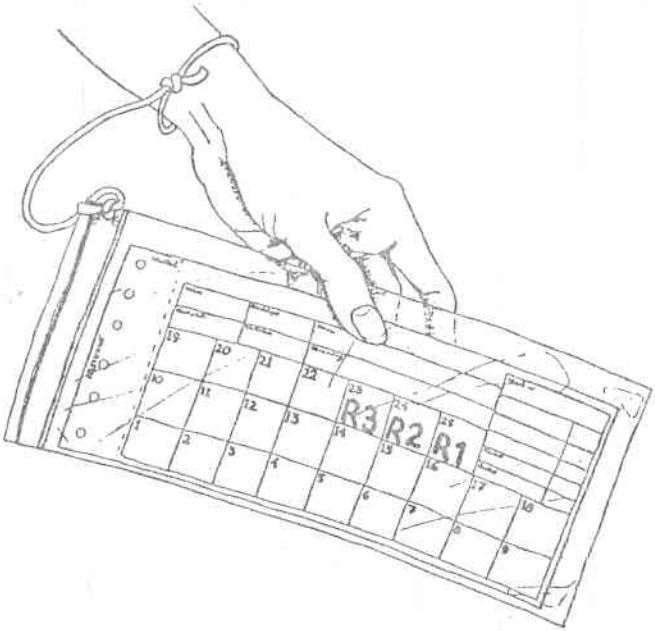
Arrangörerna ska som vanligt tillhandahålla karta, kontrollkort och kontrollbeskrivning i samma plastficka.

HÄFTKLAMMER

Arrangörerna får inte använda magnetiska häftklammer för att fästa kartan i plastfodralet.

Omagnetiska häftklammer måste därför inköpas av arrangörerna, då de inte är någon vanligt förkommande artikel.

De häftklammer, som arrangören skall tillhandahålla efter tidstart behöver inte vara omagnetiska. Löparen kan ju om han/hon springer med löst kort välja bort det alternativet.



EN HÄLSNING

Johan Pettersson, som varit sjuk en längre tid har hört av sig till Qvistknäckarenoch ville ha framfört följande:

"Jag vill ge alla ett stort tack, som stöttat mig och min familj under min sjukdomstid. För alla besök under min sjukhusvistelse samt för alla vackra blommor."

Johan P

PS Nu känner jag, att jag är på bättringsvägen och SKALL komma igen. DS

Vi gläder oss med Dig Johan och önskar Dig **välkommen åter,** vi saknar Dig.

ÅTERBLICK I: Δ - PUNKTEN

Säg: "Södra Triangelpunkten," till någon av De Gamle och han får något skrämt och drömskt i blicken. Så kallad hatkärlek. Gammelhuldrorna bleknar.

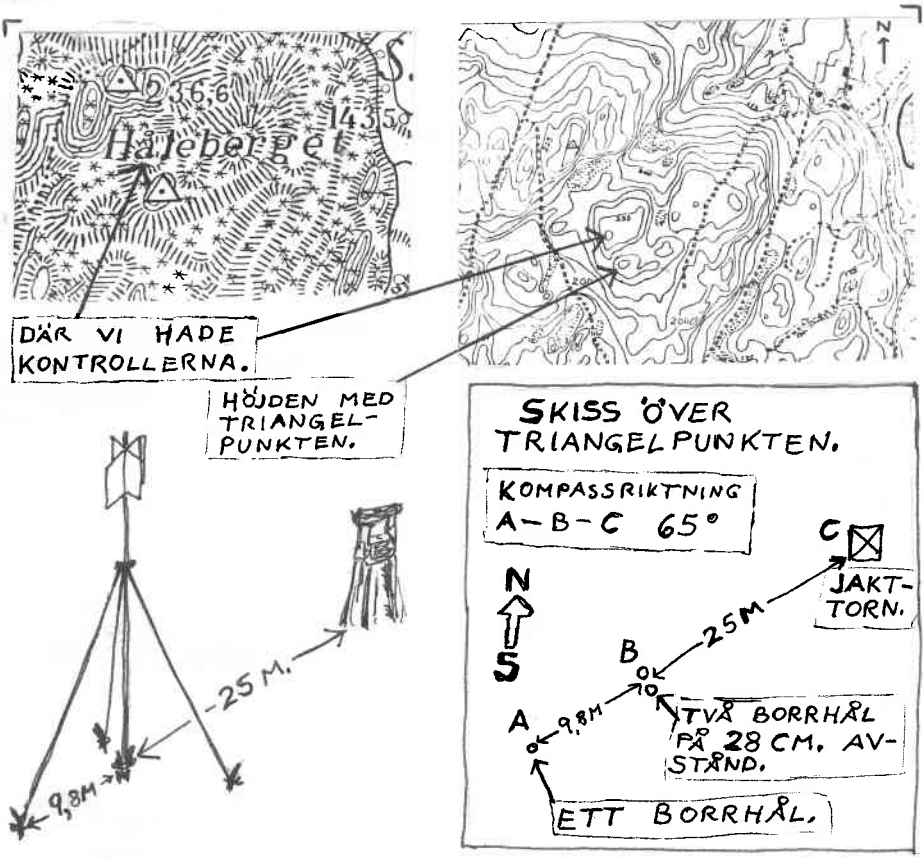
Ibland i mina Drapor har jag omnämnt just "Södra Triangelpunkten", denna mytiska punkt där uppe bland Hålebergets skräckinjagande branter och moras. Till och med har jag (mot bättre vetande) skrivit att den använts som kontroll på diverse tävlingar. (DM till exempel.)

Ingenting kan vara felaktigare. På rätta punkten har aldrig funnits någon kontroll. (Se fotnot.)

Kontroll därstädes har nämligen alltid varit placerad på höjden omedelbart under å i Håleberg (se kartan), alltså c:a 120 meter för långt i nordnordväst. Den höjdens bergstup mot norr var ett gott blickfång och sög till sig löparna som en magnet. Där var kontrollerna lättfunna, fast de alltså låg över 100 meter fel.

(Ändå fanns det förstås en del aktiva som skröt och påstod att dom gått kompass en kilometer och "spikat". Vilket ju bara bevisar att dom antingen ljög eller gått dålig kompass och/eller stegning.)

Använd gärna skissen och kartorna och besök triangelpunkten som De Gamle aldrig fann. Säkerligen finns det fler markeringar där uppe än dom tre jag lyckats finna. Händelsevis står det ett jakttorn på samma höjd, så Ni vet att Ni kommit rätt. De två tätt-sittande hålen tror



jag utgjort fäste för signalmasten och det andra (10 m. bort) fäste för ett stag. Troligen finns det två sådana hål till. Kanske finns också något slag av triangelpunktmarkering. (Från 1867 års triangelmätning?)

Men tro inte det är lätt att hitta dom. Det finns många berghällar däroppe och markeringarna är igenfyllda och överväxta med mossa.

De tre borrhål jag här skrivit om, hittar Ni, jag var och rensade ur dom i somras (1986).

Fotnot: En gång försökte faktiskt en skämtare, Hasse Jansson, använda rätt punkt som kontroll på en träningstävling.

Alla bröt naturligtvis, så den tävlingen kan vi helt bortse från.

GK.

ÅTERBLICK II: DM-TÄVLINGAR I BJÖRKA-SKOGARNA

När MAIF hösten 84 greja lång-DM i orientering bland gryten och morasen i Västergårdsskogen öster om järnvägen i Björka, var det 6:te gången det DM-tävlades i just det området. När jag nu närmare ska redogöra för områdets DM-status, ska jag för dramatikens skull börja i fel ända. Slutänden alltså. Med DM-tävling nr 6, den som är omnämnd i inledningen här ovan. Och den har Ni väl alla i så gott minne så den kan jag helt hoppa över och istället gå direkt på

DM-tävling nr 5: Nattsträckan på kavlen 1967, lördagen den 14 sept. Arrangör var OK Motala och karta Björkabladet (E 1), utgivet av ÖOF 1963. Den var alltså 4 år gammal och blev ett bevis för att redan då gick kartutvecklingen snabbt framåt.

I "Corren" skrev signaturen "Benny" (Rune Haraldsson) efter tävlingen:

"Kartkvaliteten var inte av högsta klass. Man är bortskämd med att få köra efter exaktare kartor. Den här höll måttet för ett par år sedan men nu räcker den inte. Synd att DM ska behöva avgöras på ett sådant kartblad, när det finns så många topprodukter inom distriktet."

Nattsträckan vanns av Bengt Carlsson, Boxholm OK (OBS: Inte han som kallades "Månen").

Dagsträckorna gick sedan nordväst om Hättorp och hör alltså inte hit.

Tävling nr 4 var DM i Fälttävlan den 25 maj 1959. Arrangör T 1:s IF, Linköping och karta Björka-Kullabladet från år 1957.

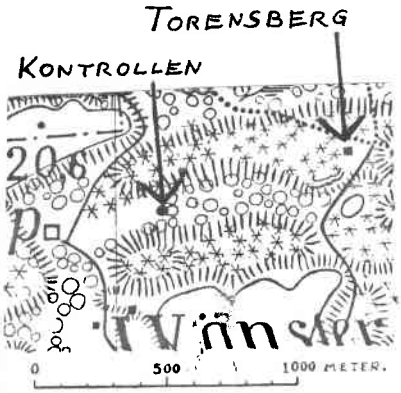
Enbart lovord över arrangemang, karta och banor. Det enda problemet var att en militärordonansmotorcykel fick tändningsfel. DM:et vanns av Arne Danielsson, LOK, och Börje Ringebrand, MAIF, kom på 7:nde plats.

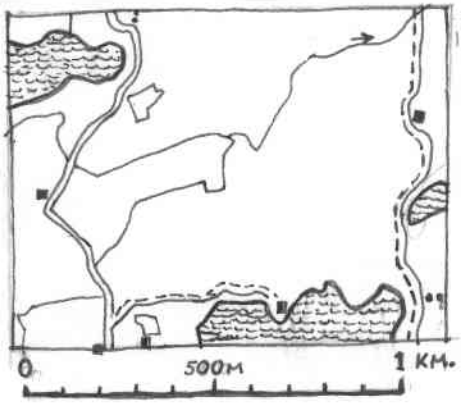
Nummer 3 var natt-DM 1947, som jag speciellt minns därför att jag där, som den ene av två banläggare, var med om att använda en felaktig kontroll. Banan var denna, ifall Ni skulle ha en svart-vit karta till hands:

Banlängd 10,5 km.

Start:	Torpet 9 mm. öster p i Skogstorp.
Kontroll 1:	Öster 3,1 km. Torpet 1 mm. norr andra b i Gubborp.
Kontroll 2:	Nordnordost 1,2 km. Sydänden av sankmarken 6 mm. söder 0 i 130,1.
Kontroll 3:	Väster 3,4 km. Östligaste änden av inägan 5 mm. öster sista p i Koppartorp.
Kontroll 4:	Västnodväst 2.0 km. Torpruinen 2 mm. söder Bj i Björköna.
Mål:	Väster 0,8 km. Motala AIF:s Sportstuga, omedelbart väster om stigkröken 4 mm. öster n i Björken.

Det var tredje kontrollens gärde som sträckte sig 200 meter längre österut än vad kartan angav, så att avståndet från utgångspunkterna öster om blev för korta. Från exempelvis torpet Torensberg endast 500 meter mot kartans 700 meter. Jämför kartan här nedan mot skissen jag ritat efter flygbilden.





Jag ville helst ha någon annan kontrollpunkt i närheten, men min banläggarkompis, Torsten Rydell, menade att ingen skulle märka något.

Naturligtvis fick "Totte" rätt. Ingen klagade på banan.

Ingen klagade på någonting, förresten.

Specialtidningen "Skogssport" skrev efteråt: "Mästerskapet blev en fullträff i alla avseenden och Motala AIF har all heder av sitt första större orienterings-

arrangemang." Och årsboken "Skärmen" spädde på med "Nattmästerskapet gick i jubilerande Motala AIF:s regi, och sällan har deltadarna i en DM-tävling känt sig så välkomna och omhuldade som just vid den. Allting - välkomstorden, banan, prisbord och den gemensamma kaffefesten i nattmörkret - var ypperligt."

De bästa resultaten blev:

1	Carl-Ivar Jonsson	NAIS	1.47,11
2	Rune Haraldsson	-"-	1.51,14
3	Olle Borg	Norrköpings-polisen	1.54,55
4	Åke Hydén	IFK Linköping	1.55,57

Men "Skogssport" var allt litet vill i det dom skrev. För nog var väl DM-kavlen 1939 vårt första stora arrangemang inom skogssporten. Jag återkommer med DM-tävling nr 2 i nästa Qv-Knäckare.

GK.

X

ÖSTGÖTA 3-DAGARS 1988.

Som alla vet kommer vi att tillsammans med TGOK och OK Motala att vara arrangörer för denna tävling nästa år. Anders Hedin och undertecknad är med i huvudstyrelsen för detta arrangemang. Vi arbetar för fullt med förberedelsearbetet och ligger hyggligt till. Eftersom vi har både årets FEMDAGARS och AUGUSTILOPPET, som står framför dörren ligger vi ännu lågt med att engagera folk. Vi återkommer under hösten. Ansvarig banläggare har vi och kommer att ha första etappen.

RAB

S T A R T P U N K T - 87.

Vad är det för något?

Jo det var en mönstring av östgötska orienteringsledare (145 stycken) samlade i Söderköping 1987-01-10--11.

Varför då?

För att diskutera den framtida utformningen av vår sport.

Vad då?

Det gällde följande huvudteman.
ELIT , MOTION , UNGDOM , UTBILDNING och TÄVLING.

MAIF-orienterarna representerades av följande:

ELIT	Göran Johansson och Mats E Johansson.
MOTION	Kerstin Brask.
UNGDOM	Stina Korall och Leif Lundberg.
UTBILDNING	Lars-Olof Skoog.
TÄVLING	Anders Hedin och Ramon Berger.

Förhoppningsvis kommer något från dessa diskussioner att presenteras medlemmarna under året i någon aktivitet eller utlärning vid nybörjarkurs eller studiecirkel.
Några ex.
26 april OL-dag i Bråstorpsområdet med handicapvänlig OL-bana i samarrangemang med OK Motala.

23 september Breddagen. Distriktsserietävlingen är skrotad och ersätts med 10-och 20-mannabudkavlelag med blandad sammansättning. Mer om detta längre fram.
RAB

annons

VAD HAR VI I MAIF, SOM INTE ALMBY, IFK SÖDERTÄLJE OCH RAVINEN HAR ?

JO ,
Q V I S T K N Ä C K A - R E N ! ! !

RED:s BAKSIDA

Den som väntar på nåt gött väntar aldrig för länge, heter den östgötska varianten av det välkända ordspråket. Eftersom man som självgod redaktör tror att ens egna maxade inlägg utgör den schysstaste läsningen i blaskan, så har man lagt sitt rundsnack sist i detta smarriga nummer.

Om man får tro detta nummer så kommer året bjuda på en massa skador, arrangörsjobb inför 5-dagars 1987 samt nya startprocedurer, så invecklade att de måste beskrivas över fyra Qv-k-sidor. Lägg därtill vårt eget augustilopp samt förberedelser inför Östgöta 3-dagars 1988, som enligt Motalas kommunstyrelse helst bör avgöras utan några kartor (någon gammal stofil har nog uppmärksammat att det redan finns en karta över tävlingsområdet, den från natt-SM 1971).

För att vara lite mer optimist, så har vi ju åtskilliga helfestliga tävlingar att tävla i också, när väl snön försvunnit, vilket lär bli kring midsommar någon gång.

Och för att sluta där jag började, d.v.s. med en massa skryt, så kan vi avslöja för nytillkomna tittare...förlåt...läsare, att Qvistknäckaren, norra halvklotets mest dynamiska OL-bullentin, nu går in på tionde året, vilket kommer att firas med att redaktören får sparken precis till halvårsskiftet. 1987 blir nog ett attans fint år, tror

Red.