MOTALA AIF ORIENTERINGSLAG:s broschyr

QVISTKNÄCKAREN

2002 - 1 nr 135 sedan starten

REDAKTIONS
ADRESS:

Thomas
Svensson
Karlsbyvägen 22
591 96 MOTALA
Tel. 0141/432 47
e-post:
solbacken.karlsby.thomas
@telia.com

Medredaktörer:
Annica Wärn
Karin Wärn

KM i Bowling blev en succé med 56 deltagare

Foto Krister Berger

Innehåll ...

- Multi-Sport i Strängnäs
- PÅ och AV listan.
- Resultat
- Årsberättelsen
- KM i Bowling
- Träning, Näring och hälsa Del 1
- Med mera, med mera …..

Utgivningsplan 2002

		Manusstopp
Nr 1 – 02	1/2	20/1
Nr 2	4/4	20/3
Nr 3	10/6	1/6

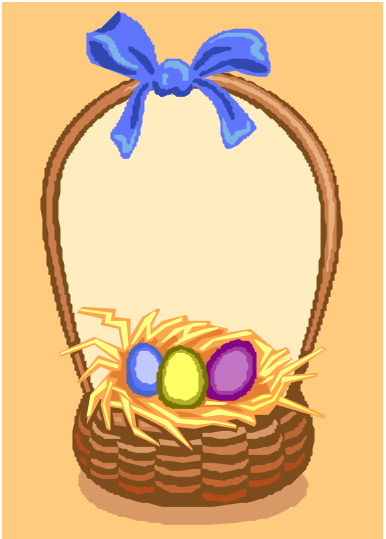
Nybörjarkurs

MAIF OL inbjuder till nybörjare och fortsättningskurs för vuxna

Kurserna är planerad att starta den 12 mars kl. 17.30 i Fålehagsstugan samtidigt som ungdomarna har träning. Vi har materiel till nybörjarkurs och fortsättningskurs steg 1 och steg 2.
Kursen är tänkt att innehålla en teoretiskt del som genomförs inomhus och en praktisk del som genomförs i skogen.
Ledare är Kalle och Mona Åkerman tel. 22 10 64
Kan du inte komma till den första träffen hör av dig till Kalle så du får information om fortsättningen.

ÄGGPROMENADEN

äger rum den 29/3 vid
Björkastugan
med start mellan
10.00 – 11.00



Tipspromenad Kaffe med dopp
Lotterier m.m.

Stug och trivselkommittén

Våra bästa tips för att skapa kontakt !

Att komma i kontakt med sina medmänniskor, kända som okända, kan ibland vara knepigt. Här följer några tips som garanterat inte lämnar någon oberörd, oavsett situation.
Vi hoppas att de ska hjälpa er i det dagliga livet.

På hemväg från kavlen:

- Säg till i luckan på en ”drive through” att du ska ta med dig maten.
- Insistera på att alltid ha vindrutetorkarna på ”för att hålla dem i trim”.
- Tuta och vinka till främlingar.
- Köp massor av röda trafikkoner och led bort en genomfartsled.

I föreningsarbetet:

- Lämna kopiatorn inställd på 99 kopior, förminska 200%, extra mörk och A3 papper.
- Svara på allting som någon säger med ”Det är vad DU tror”.
- Stryk under meningslös information i ditt bidrag till klubbtidningen och skicka till redaktören.
- Skrv br knsnntr.
- Visa att ett samtal är slut genom att hålla händerna för öronen.
- Häfta ihop plastfickor på mitten.
- Berätta för dina klubbkamrater 5 dagar i förväg att du inte kan komma till årsfesten eftersom du har huvudvärk.

I skogen:

- Pip när du backar.
- Rabbla slumpmässiga kodsiffror när någon ska stämpla.
- Utforska offentligt hur sakta du kan göra kväkande läten.
- Så långt som möjligt skutta istället för att springa.
- Repetera följande ordväxling:
  ”Hörde du det där?”
  ”Vaddå?”
  ”Glöm det, det har slutat”

I privatlivet:

- Om du har ett porslinsöga, knacka lite då och då på det med en penna när du pratar med andra.
- Öva på att låta som ett modem.
- Fråga människor vilket kön de är.
- Sitt framför ditt hus och rikta en hårtork mot passerande bilar för att se om de saktar in.
- Sjung med på operan.
- Gå till en poesiafton och fråga efter varje dikt varför den inte rimmar.

Lycka till önskar edera medredaktörer, Annica o Karin!

Planerings/Utvecklingsdagen 8/12

Under några så har O-lagets medlemmar samlats i december för att diskutera diverse angelägna frågor. Årets tema var ***" Hur arrangerar vi en tävling och vem har ansvar för att saker och ting blir gjorda".***

Förskolan Bergsätter var platsen. Ett 20-tal medlemmar hade hörsammat kallelsen. Spontant kan jag väl tycka att vi borde vara några fler. Tyvärr så är tendensen att det är ungefär samma personer som kommer år efter år. En förnyelse kanske vore på plats?
Nå. Undertecknad började dagen med att ta upp en del aktuella frågor.
1) Ekonomi: SOFT kommer att höja deltagaravgiften i år. Det innebär en ökat kostnad på ca 15.000:-

2) "Älgfritt". Troligen kommer OKM att själva arrangera Älgfritt i höst. Det betyder att vi minskar våra intäkter med ca 10.000:-.

3) Vår hösttävling.

4) Augustiloppet 2003. Ett förslag är att revidera nordöstra delen av den gamla Kullakartan från 70-talet för att arrangera en korttävling med Marocko som ett tänkbart TC.

4) Tre-dagars 2004/2005. Vi har fårr förfrågan från ÖOF om intresse finns att arrangera tre-dagars. I så fall skulle vara på ungefär samma villkor som förra gången dvs. tillsammans med OKM.
Efter denna information formerade vi oss i grupper där varje grupp fick i uppgift att se över ett område, start, mål, banläggning osv. Vilket ansvarsområde, material som behövs, förberedelser och vilken personal behövs.
Diskussionerna var många och konstruktiva och när alla anteckningar blivit renskrivna skall de mynna ut i en instruktion som funktionärer kan använda sig av.

Efter en delikat lunch fortsatte arbetet och det var många som nöjda kunde gå hem efter ett gott dagsverke.

Thomas.

MAIF-OL:s PÅ och AV sida

ABSOLUT PÅ:

- KM i BOWLING

PÅ:

- Ca en månad till tävlingssäsongen!
- Vårläger i Blekinge

AV:

- Snö och Tö
- Kallt vatten i skogen

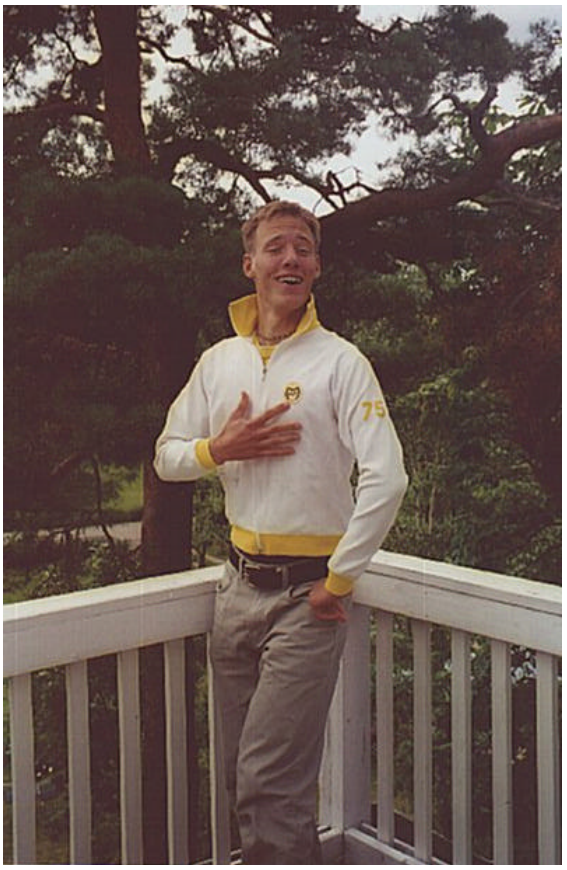
EXTREMT AV:

- Källossning och vägarna på Vresjökartan.

Redaktören vill bara påpeka att artikeln i sin helhet är skriven av vår schweiziska vän på svenska! Jag har bara rättat en del. REDAX.

En hälsning från RETO.

Nu är det 3 månader sedan jag flög hem till Schweiz och de stora bergen och mycket ost är vanlig igen för mig! I oktober när jag kom hem från Sverige var det först en liten chock för mig, jag trodde att alperna skulle döda mig. De var större än de var när jag åkte till Sverige i Juni och alla pratade schweizisk tyska det var också jätte konstigt! Men efter en – två veckor var det som vanligt igen och då började jag att sakna Sverige och de svenska skogerna, sjöarna och jag saknade familjen Svensson och alla från MAIF mycket! Men det var också skönt att se min familj och mina vänner igen! I slutet av Oktober började jag min biologi studier i Bern, jag flyttade inte till Bern för med tåget tar det bara 25 minuter att åka dit! Att plugga var i början jobbigt, det var inte vanligt för mig efter lumpen och mina äventyr i Sverige! Men det var bra att jag hade en träningspaus i november så hade jag mer tid för mina studier! Med orientering gick det inte bra i Schweiz, efter 25 manna var jag skadad en vecka och därför kunde jag inte träna veckan innnan klassiska SM (Schweiz) och det var inte optimalt så jag sprang dåligt på SM:et och jag blev bara 38. och det var jag inte nöjd med!, också resten av säsongen gick inte bra! Men nu träner jag hårt för nästa säsong och jag är säkert att mina tävlingar blir bättre i Schweiz! Men nästa mål är tentorna i februari så mitt liv i januari är plugga, plugga och träna men efter tentorna blir det roligt för mig, då har jag nämligen terminsemester och då ska jag först jobba 2 veckor som Snowbardlärare och det är trevlig och sen åker jag en vecka till Spanien där vi har ett träningsläger med elitregionallaget tillsammans med Gustavsberg IF från Sverige och sen är jag 1-2 veckor hemma och efter det kommer jag till Danmark och tävlar med några MAIFer på Spring-cup. Efter Spring-Cup börjar studiumet igen!



Reto dansar på balkongen i Karlsby

I April, veckan innan Tiomila går jag inte till skolan utan flyger till Sverige och då ska jag träna i Motala och ladda för Tiomila för det är viktigt att jag är lite acklimatiserad för Tiomila. Jag tror det är nästa gång jag skall träffa alla MAIF orienterare igen! Så jag önskar ett gott nytt år och en jätte bra orienteringsäsong och jag vill också säga tack: Tack till MAIF för att jag kunde tävla för er och tack till familjerna Svensson och Hammarlund för gästvänligheten DET VAR KUL I MOTALA och jag kommer igen vi ses!

Reto

ÅRSMÖTE

MAIF:s OrienteringsLags medlemmar kallas till årsmöte den 11/3 i Fålehagsstugan kl. 19.00.

Stadgeenliga ärenden

Utdelning av välförtjänta priser och Orienteringsmärken.

Fika med dopp

Välkomna
Styrelsen

Årsberättelse 2001

Styrelsen

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

Ordförande	Thomas Svensson
Sekreterare	Karl Åkerman
Kassör	Patrik Korall
	Leif Lundberg
	Nils-Erik Palm
	Stina Korall
	Carina Berger-Svensson

Sammanträden:

Årsmöte
Klubbens årsmöte hölls den 6/3 i Fålehagsstugan.

Höstmöte
Höstmöte med kommittéval hölls den 25 november

Styrelsen

Protokollförda möten har hållits regelbundet.

Kommittémöten:

Kommittéerna har sammanträtt fortlöpande.

Kretsmöten:

1 möte med Motalaklubbarna har hållits.

Medlemsantal

Omkring 225 medlemmar finns i klubben.

Representation:

Klubben har varit representerad vid:
- ÖOF:s årsmöte
- ÖOF:s Startpunkt i Norrköping
- ÖOF:s ungdomsledarträff.
- MAIF:s årsmöte
- MAIF:s alliansstyrelse

Uppvaktningar:

Klubbmedlemmar har uppvaktats på högtidsdagar och pengar har därvid satts in på Carolus' fond.

Egna arrangemang:

Förutom sedvanliga ungdomsserietävlingar var laget ansvarigt för Natt-KM. Vi arrangerade en Stig-OL tävling i Fålehagen och Klassiska DM den 25/8 och tillsammans med OKM "Älgfritt" den 21/10.

Utbildning:

Banläggningskurs:
Nils-Erik Palm, Maria Bergstrand, Fredrik Korall

Uttagningar:

Emil Svensson, Johan Hasselström och Martin Hammarlund deltog i **budkavle-SM** för H17-20 i Häsingland.
Reto Flyckiger, Daniel Hasselström, Fredrik Korall och Pelle Johansson deltog också i **budkavle-SM** för H21. Johan Hasselström, Emil Svensson och Martin Hammarlund deltog i kval till **Kort-SM.**
Johan Hasselström, Martin Hammarlund och Emil Svensson deltog i kval **i SM Klassisk distans**.

Uttagningar:

I **Götalandsmästerskapet** deltog Reto Flyckiger Emil Svensson och Martin Hammarlund.
Distriktsmatchen deltog Ulrika Fransson

Medlemsmöten m.m:

Den 8/12 hade styrelsen bjudit in till en planeringsdag där framtida arrangemang diskuterades.

Stug- och trivselkommittén

Medlemmar

Krister Berger, materialförvaltare, Mona Åkerman, sammankallande, Stina Korall, Rita Nordqvist-Melen, Ingrid Roos, Sofie Svensson, Karl Åkerman. Vid Höstmötet avgick Krister Berger och Stina Korall och nyvaldes Kerstin Bengtsson.

Björka-

G:a MAIF-are genomförde städdag den 14.e maj, vi tackar för hjälpen.

Stugan

På uppdrag av MAIF IA som äger stugan har Karl Åkerman under året förhandlat med markägaren om stugans framtid. En överenskommelse har nu träffats som innebär att MAIF IA säljer stugan till markägarna för 40 tkr och att MAIF-OL fortsättningsvis hyr stugan för en årshyra på 6 tkr.

Verksamhet

Kommittén har under året haft 2 protokollförda planeringsmöten och flera informella möten och tel-samtal.

Arr.

Cafe Fålehagen 21 jan och 20 mars. Äggpromenaden i Björkastugan 30:e april. Björkadagen den 17:e juni. Höstfesten på IP den 24:e november. Skinkpromenaden den 16:e december i Björka. Arrangemangen har varit välbesökta undantagandes Caféerna i Fålehagen.

Ekonomi

Lotterier, caféer och tipspromenader samt bidrag från klubbkassan, 0,5 tkr, summa inkomster ca 8,5 tkr. Catering och musik till höstfesten, 5,5 tkr, samt kostnader för arrangemangen, 3 tkr. Kassabehållningen var vid årets början 1778 kr och vid årets slut 1845 kr.

För Stugkommittén i januari 2002.

Mona Åkerman

Kartkommittén

Från kartkommittén (Nils-Erik Palm) finns följande rapport.

1. Till vårt arrangemang DM-klassisk reviderades sydvästra delen av Vishults-kartan från 3 dagars 1988. Revidering stod Nils-Erik Åberg för. Renritning av kartkommittén. Kartan fick namnet ”Uppsala”.

2. BRÅSTORPSBLADET färdigställdes under året och användes vis Natt-KM och ”Älgfritt” 2001.

3. Arbete har påbörjats med att kartera ett område nordost om Godegård över ett område som inte tidigare varit karterat i modern tid.

Träningskommittén

Kommitten har under året bestått av:
Per Johansson (klubbtränare) och Fredrik Korall (elitansvarig), som resurs-
personer för 15-21-åringarna har Sofie Svensson och Mats R Johansson hjälpt till.
Vi har haft fem möten för planering av träning,tävling och läger. Dessutom har kommitten deltagit i samordningsmötena med TGOK och OKM. I december hade vi ett upptaktsmöte inför säsongen 2002 för HD14-HD21.
2001 års träning har under vinterhalvåret bestått av löpträning på tisdagar från Fålehagsstugan med efterföljande bastu, fika samt eftersnack och torsdagsträning från Fålehagsstugan med distanslöpning samt bastusnack. Inomhusträning på fredagar i Södra skolan med innehåll som styrka, spänst och rörlighetsträning samt bollspel.
Söndagsträning från Fålehagsstugan har bestått av långlöpning på vägar och stigar samt löpning i skogen när snöförhållandena var de rätta. Under sommarhalvåret har vi haft tisdags- och torsdagsträningar med teknikträning av olika slag.
Träningskommitten har arrangerat ett helgträningsläger på hemmaplan i slutet av januari och dessutom tillsammans med ungdomskommitten arrangerat ett helg-träningsläger i Karlsby lägergård med god uppslutning i början av mars. I Björkalägret var vi också lite inblandade.Träningskommitten har arrangerat vårträningsläger i Bräkne-Hoby med dess omgivningar.
Kommitten har utsett banläggare till träningsorienteringen. Kommitten har också upprättat ett tävlingsprogram för klubbens medlemmar.
Inför År 2002 tror och hoppas träningskommitten på ett roligt och spännande år med massor av träningar, tävlingar och läger.

Ungdomskommittén

¤Ungdomskommittén har bestått av Ungdomsledare Carina Berger Svensson, Ingrid Roos, Inger Fridolfs-son, Torleif Andersson, Therese Fransson och Ra-mon Berger.
¤Kommittén har under året haft 3 protokollförda plane-ringsträffar och därutöver ett par informella planering-ar.
¤Drygt 20 ungdomar i åldern 6-14 har deltagit i trä-ningar, tävlingar och lägerverksamhet.
¤Vi har även i år fördelat ut ansvaret för träningen på ett antal medlemmar vilket har fungerat väldigt bra. Dessutom har många föräldrar ställt upp som medhjälpare på träningarna. Vi har bedrivit trä-ning 1 gång per vecka april-maj och augusti-oktober. Träningen har lagts på olika nivåer för att utvecklings-anpassa den efter ungdomarnas orienteringsförmåga. Ambitionen har varit att variera träningen så mycket som möjligt för att ge tillfälle att träna olika moment.
¤Vi har bedrivit en poängjakt under året som haft till syfte att öka tränings och tävlingsfliten. Efter ett visst antal samlade poäng utgick en belöning. Precis som tidigare år var belöningen i 2 steg. Belöningarna bestod av en liten minnessak och eller en biocheck.
¤Vi har även bedrivit en nybörjarkurs under april-maj med 10 nybörjare. De flesta deltog i träningen under hela säsongen. MAIF alliansen bedrev i år idrottsskola i två perioder under sommarlovet där vi deltog med två orienteringspass vid varje period. Karl och Mona Åker-man har även haft en nybörjarkurs och en fortsättnings-kurs för vuxna med 6-7 deltagare.
¤ Klubbens ungdomar har deltagit på ÖOF:s höstläger. Deltagandet på våra egna läger Karlsby-lägret och Björka-lägret var blandat med stort deltagande på det senare och lite mindre på det första. I slutet av juni del-tog sex av våra 13-16-åringar i Rikslägret i Idre. Vi

hade även med ledare från klubben. Därutöver har vi även haft en övernattning i Fålehagsstugan som avslutning på höstsäsongen.
¤Klubbens ungdomar har deltagit i ett flertal kavlar, Kolmårdskavlen, Tiomila ungdomsklassen, DM-kavlen, 25-manna, Ekorren Cup, Dala-dubbeln och U-seriekavlen.
¤ Bland dagtävlingar, KM och DM har vi haft med många ungdomar både i huvudklasser , lättklasser och öppna klasser.
¤ Klubben har även representerats på distriktsmatchen av en deltagare.
¤På 5 av årets tävlingar har vi haft med en icke orienterande ledare som fungerat som tävlingsvärd. På dessa tävlingar har vi dessutom anmält alla ungdomar att delta.

De som inte velat eller kunnat har meddelat oss i förväg.
¤I samband med träningsstarten i slutet av mars hade vi en upptaktsträff för föräldrar och ungdomar.
¤Ungdomskommittén har stått som arrangör för 2 ungdomserietävlingar.
¤Under vintersäsongen var vi på ett simhallsbesök i Linköping tillsammans med ett
15-tal ungdomar, föräldrar och några seniormedlemmar.

MAIF OL:s ungdomskommitté genom
Carina Berger Svensson

Styrelsens slutord

Ett verksamhetsår går fort, men kan fyllas av mycket. Vi har orienterat, planerat, tränat, dansat, badat, bastat, åkt buss och bil, ja vi har kort och gott gjort massor. Dessutom så har vi gjort mycket tillsammans. Unga som gamla, elit som motionärer. Tänk det är det fina med vår sport; alla kan vara med på sina egna villkor.

Styrelsen är glad över att ungdomar och dess föräldrar tycker att vi har en bra verksamhet. För utan den så vill ingen komma och prova på vår sport. Gemenskapen inom föreningen skall vara god. Äldre och ungdom skall trivas att träna och tävla ihop. Vi skall värna om en god MAIF-anda och det har vi gjort.

I år arrangerade vi Klassiska DM och gjorde därmed uppehåll med det traditionsenliga Augustiloppet. I västra kanten av Vishultkartan från 3-dagars 1988. Arrangemanget flöt på bra med endast små insidente, endast sådana som alltid inträffar. Elektroniken fungerade denna gång klanderfritt efter en mycket gott förberedelse arbete av Krister B.
För fjärde året arrangerade vi tillsammans med OKM ”Älgfritt” i år med Bråstorp’s skola som tävlingscentrum. Ekonomin är stabil. Vi har en god beredskap och har fonderat så mycket pengar som behövs för kommande kartprojekt.

Medlemmarna har med glatt humör och energi ställt upp för klubben: i Vätterrundan (som är den överlägset viktigaste inkomstkällan), vid arrangemang, som träningsbanläggare, som ledare, som idégivare, vid andra arrangemang, vid höstfesten, som prisanskaffare, som skribenter i tidningen QKn, som påhejare vid målet och mycket, mycket annat.

Styrelsen har konstaterat det tidigare, men gör det igen: Vi är stolta över er.

Thomas Svensson Karl Åkerman Patrik Korall

Nils-Erik Palm Leif Lundberg Stina Korall

Carina Berger-Svensson

Från en artikel som *"Holistic Health"* givit ut kommer är första delen Läs och begrunda !!

Träning, Näring och hälsa.

Motion är viktigt för befinnandet och bra för hälsan. Det förbättrar konditionen, dvs stärker lungorna, hjärtat och förbättrar cirkulationen med transport av syre och andra näringsämnen. Motion bidrar till att förebygga många sjukdomar, bl.a. hjärt-kärlsjukdomar och övervikt.

Energiomvandlingen i cellerna.

Vid motion och idrott ökar behovet av energi. För att ämnesomsättningen och energiproduktionen i cellerna ska fungera på bästa sätt ökar också behovet av olika näringsämnen. I och med att man äter mer mat när man tränar, ökar automatiskt mängden av de ingående näringsämnena, men ofta inte tillräckligt.
För att producera energi kan kroppen använda kolhydrater, fett eller proteiner som bränsle. Kolhydrater är den överlägset effektivaste källan för energi. Överskottet av kolhydrater lagras som energi i kroppen i form av glykogen, huvudsakligen i musklerna och i levern. Glykogen finns på plats i musklerna och kan vid behov snabbt brytas ned för att omsättas till energi. Därför bör man äta mycket kolhydrater vid träning för att bygga upp förråden av glykogen. När vi tränar töms muskelförråden på glykogen. Glykogenet bryts ned till glukos som sedan förbränns till energi i mitokondrierna inne i cellerna med hjälp av syre. För att glukos ska förbrännas i cellerna krävs det förutom syre också många andra näringsämnen, t.ex. vitaminer och mineraler.
Vid förbränning av fett krävs det mer tillgång på syre, samtidigt som det frigörs mindre mängd energi än vid förbränning av kolhydrater. Det tar också längre tid att utvinna energi ur fett eftersom fettet först måste transporteras till musklerna för förbränning, medan glykogenet (kolhydrater) lagras i musklerna. När förrådet av glykogen tar slut utnyttjar kroppen fett som energikälla. Speciellt gäller det vid ansträngning som pågår mer än 1 timme, t.ex. långdistanslöpning, cykling eller skidåkning.
Proteiner används huvudsakligen för att bygga upp muskler och andra vävnader. Att använda proteiner som energikälla är inte ekonomiskt för kroppen och blir inte aktuellt förrän fettförråden är tömda, d.v.s. svält.
När man tränar behöver man mer proteiner. Ett visst tillskott kan ibland vara befogat, men det mesta täcks av de "extra" proteiner man får i sig i och med att man äter mer mat. Vissa aminosyror skyddar musklerna vid hård träning, bland annat leucin, isoleucin och valin. Aminosyran karnitin behövs för att transportera fettsyror till mitokondrierna i cellerna, där de kan förbrännas. Karnitin syntetiseras i levern från aminosyrorna lysin och metionin, med hjälp av mineralet järn samt vitaminerna B3, B6 och C.
Vid för stort intag av proteiner omvandlas överskottet av aminosyror till ammoniak. Eftersom detta är ett giftigt ämne omvandlas det till urinämne som utsöndras med urinen. Resultatet blir i längden förslitning och belastning av njurarna.

Vätskeförlust

Av den energi som produceras i cellerna kan endast ca. 1/3 utnyttjas till muskelarbete. Resten, det

vill säga 2/3, utgör värmeenergi. Denna värmeenergi måste bortföras från kroppen för att förhindra överhettning. För att hålla kroppens temperatur nere svettas man.
Vid träning förlorar man därför stora mängder vätska genom svettning. Förlusten kan vara cirka 1 liter/tim. vid hård belastning. Prestationsförmågan avtar snabbt vid vätskeförlust och många personer som tränar dricker inte tillräckligt. Det räcker inte med att dricka när man är törstig. Törsten är otillräcklig som indikation på vätskeförlust. Ofta behöver man dricka dubbelt så mycket som törsten anger för att täcka vätskebehovet.

Förlust av mineraler och vitaminer

För att energiomvandlingen och muskelarbete ska fungera behövs naturligtvis också mineraler och vitaminer. Vid träning förlorar man mineraler genom att man svettas mycket och när man dricker för att kompensera vätskeförlusten kommer man att kissa mer och förlora ännu mer mineraler.
Först förloras extracellulär vätska med de mineraler som finns i denna, t.ex. natrium och kalcium. Vid hårdare träning och kraftigare svettning förloras också intracellulär vätska med de mineraler som finns inuti cellerna, t.ex. kalium, magnesium och zink.
Av dessa mineraler utgör natrium, kalium, kalcium och magnesium de mest basiska mineralerna i kroppen. Dessa mineraler är därför de viktigaste för att upprätthålla kroppens syra-bas balans.
Vid brister på dessa mineraler uppstår olika symptom som t.ex. trötthet, irritation, sömnproblem, kramper och nedsatt immunförsvar etc.
Även andra mineraler som till exempel krom förloras vid svettning och krom behövs för att kunna omsätta kolhydrater, fetter och proteiner. Krombrist kan ge upphov till hypoglykemi och bidrar till åldersdiabetes.
Idrottsanemi, det vill säga järnbrist på grund av förluster vid träning är inte ovanligt. Det finns risk för att man får brister av alla de 60-tal mineraler och spårämnen som kroppen behöver. Vid träning omsätts kolhydrater och fetter till energi, men det behövs hjälp av andra näringsämnen för att detta ska fungera. Det är absolut nödvändigt att samtidigt tillföra B-vitaminer, speciellt vitaminerna B1, B2, B3, B5 och biotin, samt mineralet krom för att bryta ned kolhydrater och fett till energi. För omsättningen av proteiner är vitamin B6 nödvändigt.

Studier visar at v9d hård träning ökar behovet av vitamin B5 flera gånger och behovet av vitamin B1 ända upp till 15 gånger, jämfört med i vila. Studier har också visat att kvinnor som joggar har haft brist på vitamin B2. När personer som idrottade gavs en optimal dos av kolhydrater men bara lite B3, visade det sig att de hade nedsatt förmåga till effektiv (aerob) förbränning, men högre nivåer än vanligt av mjölksyra.

Vid träning ökar behovet av mineraler och vitaminer. Många personer som tränar har brist på dessa näringsämnen, vilket försämrar ämnesomsättningen ytterligare. Förutom sämre prestationer vid träning och olika symtom blir resultatet också att kroppen som helhet försuras. Detta bäddar för degenerativa *(återbildande)* processer och allehanda sjukdomar framöver.

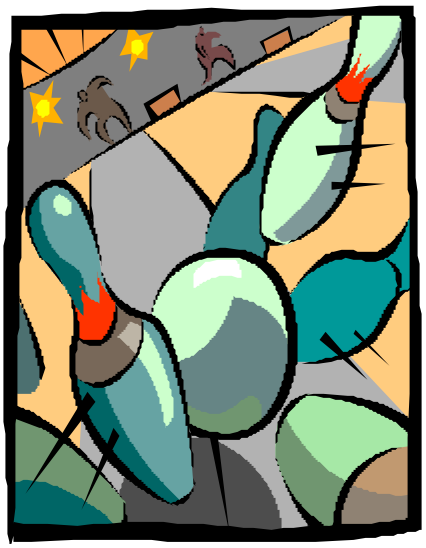
Referenser:

- Free Radicals, Exercise, and Antioxidant Supplementation, Kanter, Mtichell M, International Journal of Sports nutrition,1994;4:205-220.
- Nutritional Status of young Athletes, Elmadfa, I, and Rupp, B., et al, Somogyi, J. C., et al, Nutritional Aspects of nutritional Status, 1994; 151: 163-165.
- J Appl. Physiol 74; 965-9, 1993
- Int. J. Sport Nutr. 4: 205-20, 1994
- Sports Med. 19:9-31, 1995.

KM – i Bowling

Klubbmästare i Bowling. Fr.v. Bibbi Hallin, Ramon B, Erik Melén

På ett Stug- och Trivselkommittémöte i höstas framfördes förslaget att vi skulle testa något nytt, t.ex. en bowlingkväll. Det hade dessutom lagts fram som förslag på en föreningsdag, så något intresse för det borde finnas tyckte vi. Sagt och gjort, bowlinghallen bokades upp för två timmar lördagen den 19 januari, och inbjudan gick ut till MAIF-OL:s första bowling-KM.
Nu var frågan den, skulle det bli några? En hel hall och bara några stycken skulle ju knappast vara någon höjdare. Okej, mycket spela skulle det ju bli, men ändå.
Lyssnade man på snacket som gick verkade det i alla fall som om folk var intresserade. Och visst var de det! Till slut blev vi hela 56!!! stycken! Det var minst sagt över alla förväntningar, det var snarare så att oron fanns att vi blev för många.
En halvtimme innan började folk droppa in i hallen för att prova skor och klot. Så hälsade Frasse oss välkomna till det första bowling-KM:et innan Börje, hallföreståndaren, hade en liten kort genomgång av bowlingens grunder. Frasse och Ingrid hade delat upp oss i blandade grupper på de olika banorna och även gjort upp ett handicapsystem för de yngre.
Efter ett par provspel var det så dags att köra igång på allvar. Bowlinghallen är numera datoriserad, så poängräkningen sköts helt automatiskt och visas på bildskärmar, liksom det totala resultatet för allihop. Lätt att följa svängningarna fram och tillbaka med andra ord. Vi skulle spela två serier och den totala poängsumman från båda serierna utgjorde resultatet.
När röken till sist lagt sig visade det sig att vi fått en högst oväntad segrare bland herrarna, nämligen Ramon. Han hade nämligen aldrig spelat bowling förut, men det kunde man inte tro. 120 resp. 190 poäng och sju strike, varav fyra i rad i andra serien! En lyckad premiär, minst sagt. Tvåa, distanserad med 18 poäng kom Fredrik ”Jösse” Jönsson och Pelle J belade tredjeplatsen.
Damklassen såg en mer rutinerad segrare, nämligen ”Jösses” sambo Birgit Hallin, som spelar lite då och då. Hon slutade på 213 poäng och följdes närmast av Eva-Karin Nordh och Ingela Karlsson.
I ungdomsklassen visade Erik Melén att han inte bara kan orientera och spela ishockey. Trots att han inte fick några handicappoäng vann han tämligen komfortabelt med 229 poäng, 27 poäng före Emil Nordh. Trea kom Jonathan Hallin.
Efter avslutat spel förrättades prisutdelning där de tre segrarna belönades ett vandringspris.
Avslutningsvis kan man bara konstatera att det var en lyckad kväll med en härlig stämning, med många glada utrop när klotet rullade spelarnas väg. Tack också till Frasse och Ingrid som höll i det hela. Vi ser redan fram mot nästa KM.
Krister Berger



MULTI-SPORT i Strängnäs

Multisport, vad är det? Ja, innan sommaren 2001 visste jag mest det jag läst i Skogssport; om Annika Zell som hade blivit uppraggad av ett team som behövde någon som kunde orientera utöver att springa, köra mountain-bike, klättra, paddla i forsar m.m. En ny inne-sport för extrema idrottare som gillar utmaningar och att testa sin uthållighet och sina gränser. Nu finns ju även inom denna genre lite snällare varianter. Jag tror det var Niklas (numera Korall) som tog initiativ till att bilda ett lag tillsammans med Fredrik Korall och Peter Bergstrand till en deltävling i Försvarsmaktens/ Korpens Adventure Race som skulle gå av stapeln i Strängnäs den 9:e september. Denna tävling bestod av 6 etapper, uppdelat på 2 MTB- (mountainbike), 2 orienterings- och 2 paddlingssträckor. Man kör två och två medan den tredje personen vilar vilket innebär att varje person deltar i 4 sträckor vardera. Vid varje växling ska laget dessutom genomföra ett ”äventyr” som man inte får reda på förrän kvällen innan tävlingen men som oftast består av ett styrkeprov.

När min gamla kompis Sanna (Fälth, gammal MAIF-skidåkare) fick höra talas om detta tyckte hon absolut att vi skulle bilda ett tjej-lag och vara med i motionsklassen, vilken bara bestod av 3 etapper + äventyr. Nu behövde vi ytterligare en seg och uthållig kvinna. Valet var lätt (när Petra tackade nej) och föll på Carina Berger-Svensson som inte var svårövertalad.

Tävlingscentrum var P 10 i Strängnäs och på lördagen innan tävlingen körde vi upp i 2 bilar för övernattning på kasernen där. På kvällen var det också tävlingsinformation där vi fick lite mer kläm på vad vi hade att vänta på söndagen. Kl. 9.00 gick starten, totalt sett var det omkring 70 lag i de olika klasserna, varav herrklassen var störst med 36 startande lag. Jag och Sanna började med 5 km paddling på Mälaren. Med tanke på att vi tränat 0 timmar ihop (jag hade paddlat med Peter en gång och Sanna hade paddlat med sin pappa) gick det väldigt bra. De motionslag vi hade före oss hade minst en kille i kanoten. Största chocken var att lårmusklerna blev fulla med mjölksyra direkt man steg ur kanoten och började springa. Man hade ju trott att man bara jobbade med överkroppen. Samtidigt körde Fredde och Niklas sin första sträcka som bestod av 16 km MTB på stig/grusväg. Vi kom tillbaka till TC ung. samtidigt och då måste vi först ta oss igenom en militär hinderbana (=äventyr 1) vilket var väldigt jobbigt men också väldigt kul (de värsta och farligaste hindren slapp vi). Efter växling fortsatte jag och Carina direkt med en OL-bana på 6.3 km som var lätt men tillräckligt svår för att vi som orienterare skulle ha en fördel gentemot övriga. På klädseln kunde man dock se att de flesta lag hade sett till att värva en orienterare. Även killarna hade OL-bana som andra sträcka, ett par km längre än vår, vilken Fredde och Peter tog hand om. Äventyr 2 innebar att bära granatlådor som jag fortfarande inte vet hur mycket de vägde men tunga var de. Man fick gå i en fålla som gick i snirklar totalt kanske 100 meter.

Därefter hade jag gjort mitt och kunde vara åskådare medan Sanna och Carina gav sig ut på 16 km MTB och Niklas/Peter paddlade kanot. Alla höll stilen fint även om det var tungt i leran för tjejerna och lite krokig kurs för killarna i sjön. Efter detta konditionsprov väntade bildäck som skulle plockas ned från en stående regel, bäras en bit och staplas upp på en annan regel. Sedan var det målgång i motionsklassen vilket innebar en 6:e plats för oss bland 16 lag. Totalt var vi ute i 3 timmar och 20 min. och var därmed 40 min. sämre än de bästa i motionsklassen (som ju var öppen för killar vill vi påpeka).

För killarna återstod 3 etapper vilka var orientering 8-9 km igen (Fredde och Niklas) följt av granatkastning, cykelorientering (asfalt/grus) ca 2 mil (Peter och Fredde) med militär hinderbana direkt efter (nu började Fredde bli trött). Avslutningsvis ytterligare en kanotsträcka 5 km (Niklas och Peter) åt andra hållet på Mälaren med drag av 60 kg tung släde på gräsmatta som 6:e och avslutande äventyr.
Vi målgång noterades en mycket fin 10:e plats bland 35 fullföljande lag. Killarna hade en total tävlingstid på knappt 6 timmar och tappade i snitt ca 10 min./sträcka på segrande laget. Mest tappade de på paddlingen och det är förstås där den största förbättringspotentialen finns. Sammanfattningsvis var detta en väldigt kul grej och ett kraftprov som passar en orienterare väl (möjligen med undantag av paddlingen där samtliga MAIF:are skulle behöva lite teknik-träning). Vi kommer säkert att delta i någon tävling nästa år också. Kanske får vi då se fler MAIF-orienterare som deltagare? Det finns även särskild juniorklass som dock var väldigt tunn. Intresserade kan gå in på nätet www.korpen.se/adventureraces och kika.

MARIA BERGSTRAND

RESULTATBÖRSEN

Skottska 6-dagars, Lochaber 2001.

H 50 66 st.

1.	Donald Wallace	SOLWAY	5188.01
14.	Anders Hedin	MAIF OL	4709.90

43-Kavlen, Linköpings OK 4-5/8

HD 60 38 st.

1.	Södertälje/Nykvarn lag 2	102.48
16.	Motala AIF OL	124.57

(Stig Bengtsson 16, Kerstin Bengtsson 25, Bengt Johansson 16).

H 43 105 st.

1.	OK Orion	522.11
	Motala AIF OL	Felstämplat

(Christer Fransson 85, Anders Wärn 63, Göran Johansson 100, Anders Bruhn 58, Leif Lundberg 53, Maria Berg-strand 45, Mats R Johansson 21, Leif Efraimsson 81, Nils-Erik Palm 77, Björn Johansson).

Budkavle-DM, Norrköpings AIS 2/9

H 21 22 st.

1.	Linköpings OK lag 1	167.46
9.	Motala AIF OL lag 2	199.31

(Fredrik Jönsson, Fredrik Korall, Peter Bergstrand).

12.	Motala AIF OL lag 1	203.36

(Daniel Hasselström, Reto Flückiger, Per Johansson).

H 12 10 st.

1.	Tjällmo-Godegårds OK	71.01
8.	Motala AIF OL	106.43

(Emil Nordh, Victor Bergstrand, Jesper Hilmersson, Sofia Fransson).

H 120 15 st.

1.	OK Roxen lag 1	130.06
4.	Motala AIF OL	162.14

(Anders Bruhn, Leif Efraimsson, Mats R Johansson).

H 150 25 st.

1.	Boxholm-Mjölby OL	126.51
23.	Motala AIF OL	196.27

(Tord Fransson, Anders Hedin, Leif Hasselström).

H 180 18 st.

1.	Tjällmo-Godegårds OK	120.47
6.	Motala AIF OL lag 1	135.56

(Karl Åkerman, Ramon Berger, Thomas Svensson).

16.	Motala AIF OL lag 2	183.09

(Stig Bengtsson, Bengt Johansson, Nils-Erik Palm).

D 20 3 st.

1.	OK Kolmården	167.46
2.	Motala AIF OL	245.38

(Sofie Svensson, Lisa Korall, Susanne Eliasson).

D 14 4 st.

1.	Linköpings OK lag 1	91.23
3.	Motala AIF OL	102.50

(Ulrika Fransson, Lina Pernbratt, Lisa Andersson).

D 120 9 st.

1.	Linköpings OK lag 1	127.57
3.	Motala AIF OL	157.02

(Maria Bergstrand, Carina B-Svensson, Ingrid Roos).

Öppen 1 9 st.

1.	Jonas Jönsson	FAIK	36.09
2.	Stina Hedin	MAIF OL	36.31

Öppen 7 5 st.

1.	Hans Persson	Matteus SI	33.39
2.	Lars-Erik Nordh	MAIF OL	35.54

Öppen 8 7 st.

1.	Ulf Bergqvist	OK Hammaren	43.19

4. Krister Berger	MAIF OL	78.50

SM-klassisk, kval, Forsa OK 8/9

H 20 D 7.920 m	26 st.	
1. Johan Höij	Norbergs OK	57.01
23. Martin Hammarlund	MAIF OL	80.21
H 18 A 6.000 m	30 st.	
1. Emil Lauri	OK Tisaren	40.48
25. Emil Svensson	MAIF OL	64.19
H 18 D 5.940 m	29 st.	
1. Martin Johansson	Dalaportens OL	44.11
17 Johan Hasselström	MAIF OL	54.29

SM-kort, kval, Alfta-Ösa OK 14/9

D 20 C 3.110 m	23 st.	
1. Maria Bergkvist	IFK Mora OK	29.02
21. Sofie Svensson	MAIF OL	49.15
H 20 D 4.020 m	35 st.	
1. Jonas Pettersson	Ärla IF	29.05
33. Martin Hammarlund	MAIF OL	48.01
H 18 C 3.660 m	38 st.	
1. Mårten Ohlsson	Köping-Kolsva OK	27.18
15. Emil Svensson	MAIF OL	30.49
32. Johan Hasselström	MAIF OL	44.21

Krets-och KM klassisk, OK M 15/9

D 10	3 st.	
1. Camilla Karlsson	TGOK	16.15
2. Emma Karlsson	MAIF OL	27.06
D 12	2 st.	
1. Åsa Axén	OK Motala	17.14
2. Sofia Fransson	MAIF OL	25.32
D 14	3 st.	
1. Anna-Lotta Irevall	TGOK	31.24
2. Ulrika Fransson	MAIF OL	31.53
3. Lina Pernbratt	MAIF OL	37.08
D 18	1 st.	
1. Lisa Korall	**MAIF OL**	**72.58**
D 21	3 st.	
1. Maria Bergstrand	**MAIF OL**	**46.24**
2. Sara Johansson	MAIF OL	49.57
3. Petra Korall	MAIF OL	56.29
D 40	2 st.	
1. Mona Petersen	OK Motala	45.35
2. Ingrid Roos	MAIF OL	52.36
H 10	8 st.	
1. Martin Ström	TGOK	10.45
5. Leo Korall m.följesl.	MAIF OL	16.54
6. Victor Bergstrand	MAIF OL	17.14
7. Gustav Åhrén	MAIF OL	18.32
H 12	4 st.	
1. Johan Sjögren	TGOK	14.46
3. Emil Nordh	MAIF OL	19.32
H 14	5 st.	
1. Andreas Carlsson	TGOK	32.32
2. Erik Melén	MAIF OL	37.20
H 16	1 st.	
1. Rickard Claesson	**MAIF OL**	**54.58**
H 21	9 st.	
1. Patrik Martinsson	OK Motala	58.36
7. Peter Bergstrand	MAIF OL	76.21
9. Krister Berger	MAIF OL	92.36
H 35	2 st.	
1. Mats R Johansson	**MAIF OL**	**58.45**
2. Anders Bruhn	MAIF OL	70.36
H 40	1 st.	
1. Christer Fransson	**MAIF OL**	**49.20**
H 45	7 st.	
1. Rolf Axelsson	TGOK	47.23
3. Anders Wärn	MAIF OL	53.30
5. Leif Efraimsson	MAIF OL	55.43
H 50	6 st.	
1. Björn Wissting	OK Motala	39.31
3. Tord Fransson	MAIF OL	50.49
4. Leif Hasselström	MAIF OL	52.19
5. Anders Hedin	MAIF OL	63.09
H 55	6 st.	
1. Ewald Eriksson	TGOK	47.41
5. Nils-Erik Palm	MAIF OL	54.14
H 65	2 st.	
1. Ramon Berger	**MAIF OL**	**33.49**
2. Hans Johansson	MAIF OL	41.36
H 70	3 st.	
1. Bengt Johansson	**MAIF OL**	**34.25**
H 75	2 st.	
1. Stig Andersson	**MAIF OL**	**48.35**
2. Stig Nyström	MAIF OL	74.55

Veteranmästerskap, kort, Korsnäs IF 15/9

D 65 1.980 m	34 st.	
1. Kerstin Granstedt	Pan-Kristians.	23.41
26. Mona Åkerman	MAIF OL	43.28
D 55 1.850 m	43 st.	
1. Lena Leandersson	Älvdalen IF	18.34
34. Kerstin Bengtsson	MAIF OL	30.09
H 67 2.450 m	51 st.	
1. Rolf Andersson	Rimbo SOK	24.01
14. Karl Åkerman	MAIF OL	28.38
H 62 2.450 m	57 st.	
1. Göran Karlsson	OK Bävern	21.56
41. Stig Bengtsson	MAIF OL	34.44

Veteranmästerskap , klassisk dist. Korsnäs IF 16/9

D 65 3.420 m	33 st.	
1. Kerstin Granstedt	Pan-Kristianst.	36.52
22. Mona Åkerman	MAIF OL	64.29
D 55 3.540 m	37 st.	
1. Lena Leandersson	Älvdalen IF	31.52
25. Kerstin Bengtsson	MAIF OL	45.47
H 67 4.500 m	50 st.	
1. Tord Lidström	Hagaby	45.00
20. Karl Åkerman	MAIF OL	54.04

H 62 4.580 m 55 st.
1. Roland Karlsson Skogslöparna 38.00
52. Stig Bengtsson MAIF OL 65.08

SM-budkavle, Söderhamns OK 16/9
H 21 103 st.
1. Malungs OK Skogsmårdarna lag 2 227.56
72. Motala AIF OL 273.52
(Reto Flückiger 43, Daniel Hasselström 49, Fredrik Korall 91, Per Johansson 58).

H 20 93 st.
1. Storviks IF 166.49
60. Motala AIF OL 216.58
(Emil Svensson 45, Martin Hammarlund 38, Johan Hasselström 73).

Ekorren Cup, Linköpings OK, 22/9
Ungdomsbudkavle 22 st.
1. Linköpings OK 83.50
8. Motala AIF OL 101.26
(Ulrika Fransson 9, Victor Bergstrand 13, Emil Nordh 17 Lisa Andersson 11, Sofia Fransson 26, Erik Melén 9).

Tylöskogsträffen, IK Tylöskog 22/9
H 70 3.800 m 10 st.
1. Nils-Erik Åberg TGOK 47.15
6. Bengt Johansson MAIF OL 69.11

H 65 3.800 m 14 st.
1. Rolf Schagerström Almby IK 37.12
5. Ramon Berger MAIF OL 54.01
8. Karl Åkerman MAIF OL 57.24

H 60 4.500 m 17 st.
1. Yngve Johansson Kristineh.OK 49.13
13. Stig Bengtsson MAIF OL 74.19

H 50 5.500 m 18 st.
1. Anders Åberg TGOK 47.40
15. Tord Fransson MAIF OL 93.12

H 45 6.000 m 21 st.
1. Lars Persson Hagaby 50.42
10. Anders Wärn MAIF OL 69.18

H 40 6.500 m 9 st.
1. Alf Sneller Söders SOL 53.57
3. Thomas Svensson MAIF OL 59.50

H 35 6.800 m 12 st.
1. Anders Thureson Hellas 54.08
4. Mats R Johansson MAIF OL 67.35

H 21 9.300 m 37 st.
1. Henrik Göhl OK Linné 74.10
7. Emil Svensson MAIF OL 80.41

H 21 kort 6.000 m 3 st.
1. Johan Larson OK Tisaren 62.30
2. Fredrik Jönsson MAIF OL 73.44

D 65 2.900 m 5 st.
1. Hansi Fridström FAIK 47.42
4. Mona Åkerman MAIF OL 63.42

D 55 3.600 m 15 st.
1. Asta Sjöberg Lindebygd. 40.04
5. Kerstin Bengtsson MAIF OL 54.11

D 40 3.800 m 6 st.
1. Eva Oskarsson Hagaby 40.10
3. Carina B-Svensson MAIF OL 52.23

D 21 5.000 m 13 st.
1. Lotta Turesson-Giberg Södert/N 47.02
12. Sofie Svensson MAIF OL 72.42

D 18 4.500 m 3 st.
1. Lisa Korall MAIF OL 82.08
2. Caroline Nordh MAIF OL 86.53

Åby-travet, Åby SOK 23/9
H 75 3.100 m 16 st.
1. Allan Bengtsson OK Eken 44.19
12. Stig Andersson MAIF OL 67.30

H 65 4.400 m 19 st.
1. Börge Engström Skogspojk. 54.36
15. Hans Johansson MAIF OL 103.19

H 60 4.480 m 16 st.
1. Kjell Hagström LOK 50.19
11. Stig Bengtsson MAIF OL 59.46

H 55 5.300 m 26 st.
1. Hans-Ove Eriksson Nyköping 46.16
13. Nils-Erik Palm MAIF OL 66.05

H 45 6.040 m 32 st.
1. Lars Persson Hagaby 43.59
15. Leif Efraimsson MAIF OL 56.56
20. Anders Wärn MAIF OL 64.03

H 40 6.160 m 22 st.
1. Alf Sneller Söders SOL 52.01
9. Christer Fransson MAIF OL 57.46

H 21 7.700 m 12 st.
1. Åke Ljunggren LOK 64.46
9. Krister Berger MAIF OL 98.44

H 18 Lång 8.680 m 7 st.
1. Emil Svensson MAIF OL 78.15

D 55 3.400 m 7 st.
1. Eva Lindgren LOK 49.58
7. Kerstin Bengtsson MAIF OL 76.39

D 40 4.020 m 8 st.

1.	Anne Bössfall	LOK	47.11
8.	Ingrid Roos	MAIF OL	87.39

D 14 3.100 m 20 st.

1.	Fredrika Vångell	LOK	32.03
5.	Ulrika Fransson	MAIF OL	42.03

D 12 3.000 m 15 st.

1.	Anna Forsberg	Kolmården	28.58
8.	Sofia Fransson	MAIF OL	45.08

Nat. Kortdist.,Vingåker/Högsjö 23/9

H 70 2.680 m 6 st.

1.	Tage Hammer	Laxå OK	30.48
4.	Bengt Johansson	MAIF OL	36.30

H 65 2.680 m 3 st.

1.	Alf Lundqvist	OK Tor	26.36
2.	Karl Åkerman	MAIF OL	30.44

H 50 3.010 m 12 st.

1.	Björn Axelsson	FAIK	19.08
10.	Rolf Hammarlund	MAIF OL	36.11
12.	Tord Fransson	MAIF OL	41.08

H 35 4.160 m 10 st.

1.	Anders Thureson	Hellas	28.21
4.	Mats R Johansson	MAIF OL	32.15

H 21 4.520 m 58 st.

1.	Casper Giding	IFK Lidingö	27.07
55.	Fredrik Korall	MAIF OL	53.36

D 65 1.940 m 4 st.

1.	Els-Marie Lundkvist	OK Nalle	27.45
2.	Mona Åkerman	MAIF OL	33.40

Veteran OL, OK Denseln 27/9

Bana A 4.060 m 12 st.

1.	Sven Nilsson	GoIF Tjalve	50-56
3.	Karl Åkerman	MAIF OL	51.49
6.	Ramon Berger	MAIF OL	56.19

Bana B 3.130 m 34 st.

1.	John Palm	NAIS	43.47
7.	Hans Johansson	MAIF OL	48.12
14.	Bengt Johansson	MAIF OL	53.32
16.	Kerstin Bengtsson	MAIF OL	57.40
	Stig Bengtsson	MAIF OL	57.40
21.	Stig Andersson	MAIF OL	60.19
32.	Stig Nyström	MAIF OL	86.58

Bana C 2.240 m 5 st.

1.	Lars-Erik Rönnberg	IFK Norrköping	40.14
4.	Mona Åkerman	MAIF OL	60.53

25-manna, Stockholm 29/9

Öppen klass 340 st.

1.	Leksands OK lag 1	5.04.33
138.	Motala AIF OL	6.24.11

(Reto Flückiger 67, Daniel Hasselström 72, Carina B-Svensson 150, Petra Korall 178, Sofie Svensson 179, Lotta Oscarsson 258, Ulrika Fransson 94, Nils-Erik Palm 178, Erik Melén 180, Ingrid Roos 192, Mats R Johansson 113, Per Johansson 120, Emil Svensson 121 Johan Hasselström 140, Christer Fransson 128, Anders Wärn 128, Anders Hedin 192, Thomas Svensson 204, Martin Hammarlund 102, Anders Bruhn 145, Fredrik Korall 179, Krister Berger 240, Leif Hasselström 171, Maria Bergstrand 152 och Fredrik Jönsson 138.

Bredaryds Kortdist. BredarydSOK 30/9

H 65 2.390 m 15 st.

1.	Stig Fransson	OK Stigen	22.54
6.	Karl Åkerman	MAIF OL	28.51

D 65 1.950 m 5 st.

1.	Birgitta Lång	OK Gränsen	29.00
5.	Mona Åkerman	MAIF OL	35.13

25-mannakorten,Tumba-Mälarhöjden 30/9

D 20 Elit 3.100 m 54 st.

1.	Lena Eliasson	IKHP	23.52
37.	Sofie Svensson	MAIF OL	41.19

H 20 Elit 3.870 m 59 st.

1.	Tobias Johansson	Falköping AIK	26.22
39.	Martin Hammarlund	MAIF OL	41.21

H 18 Elit 3.420 m 74 st.

1.	Martin Johansson	Dalaporten OL	22.36
14.	Johan Hasselström	MAIF OL	26.37
20.	Emil Svensson	MAIF OL	28.30

D 12 2.500 m 67 st.

1.	Anna Schmiterlöw	Hjobygden OK	18.38
27.	Sofia Fransson	MAIF OL	25.27

D 14 2.440 m 96 st.

1.	Sara Eskilsson	Haninge SOK	21.30
48.	Ulrika Fransson	MAIF OL	34.04

D 18 3.050 m 27 st.

1.	Lisa Håkansson	IFK Göteborg	32.43
16.	Lisa Korall	MAIF OL	62.33
18.	Caroline Nordh	MAIF OL	64.13
19.	Susanne Eliasson	MAIF OL	66.43
21.	Therese Fransson	MAIF OL	77.55

D 21-2 3.540 m 103 st.

1.	Annika Billstam	Järfälla OK	29.21
58.	Petra Korall	MAIF OL	47.01

D 40 2.930 m 72 st.

1.	Ulla Svahn	IFK Mora OK	29.00
15.	Carina B-Svensson	MAIF OL	38.48
37.	Ingrid Roos	MAIF OL	53.17

H 14 2.850 m 122 st.

1.	Mikael Kristensson	OK Torfinn	19.18
96.	Erik Melén	MAIF OL	48.24

H 16-2 3.600 84 st.

1.	David A. Skantze	Järla IF OK	29.09

68. Rickard Claesson MAIF OL 78.29

H 21-4 4.590 m 117 st.
1. Andreas Andersson OK Skogshjortarna 30.37
51. Fredrik Jönsson MAIF OL 38.33
55. Per Johansson MAIF OL 39.06
84. Daniel Hasselström MAIF OL 44.56
97. Krister Berger MAIF OL 55.33

H 40 3.540 m 95 st.
1. Bengt Haglund Leksands OK 23.49
15. Christer Fransson MAIF OL 30.20
31. Thomas Svensson MAIF OL 34.00

H 50 3.180 m 131 st.
1. Bengt-Göran Månsson Pan-Kristianstad 25.30
51. Anders Hedin MAIF OL 40.32
103. Leif Hasselström MAIF OL 58.43

H 55 3.010 m 106 st.
1. Tommy Olsson OK Dacke 26.24
97. Nils-Erik Palm MAIF OL 73.50

H 65 2.540 m 40 st.
1. Rune Carlsson Sundbybergs IK 26.11
30. Ramon Berger MAIF OL 54.10

Falkdrevet, kort, OK Skogsfalken 6/10
H 21 4.650 m 64 st.
1. Johan Håkansson Ronneby OK 25.28
43. Johan Hasselström MAIF OL 33.44

Östgötakavlen, Tjällmo-Godegårds OK 6/10
H 17 18 st.
1. OK Hällen lag 1 172.43
9. Motala AIF OL 191.31
(Fredrik Jönsson 7, Daniel Hasselström 5, Martin Hammarlund 10, Emil Svensson 9, Per Johansson 6).

H 180 23 st.
1. SOK Viljan 146.40
8. Motala AIF OL lag 2 161.14
(Anders Bruhn 15, Mats R Johansson 1, Ramon Berger 21, Thomas Svensson 4).
14. Motala AIF OL lag 1 183.22
(Leif Efraimsson 9, Göran Johansson 21, Anders Wärn 9, Christer Fransson 13).

D 125 10 st.
1. Linköpings OK lag 1 113.00
9. Motala AIF OL 135.24
(Carina Berger-Svensson 4, Kerstin Bengtsson 8, Ingrid Roos 8).

H 195 10 st.
1. OK Eken 108.59
3. Motala AIF OL 118.48
(Stig Bengtsson 9, Bengt Johansson 6, Karl Åkerman 3).
Direktklass 7 st
1. Direkt lag 1 OK Motala 97.22
6. Direkt lag 3 Motala AIF OL 113.59
(Nils-Erik Palm 6, Ulrika Fransson 3, Anders Hedin 5).

Falkdrevet, kort, OK Skogsfalken 7/10
H 21 4.680 m 43 st.
1. Johan Håkansson Ronneby OK 24.41
24. Johan Hasselström MAIF OL 30.29

Zoorienteringen, IK Ymer, Borås 7/10
H 21 4.580 m 52 st.
1. Jonas Pilblad OK Skogsfalken 20.58
27. Peter Bergstrand MAIF OL 28.40

H 10 2.210 m 124 st.
1. Oscar Andersson Säterbygdens OK 14.46
68. Victor Bergstrand MAIF OL 27.56

D 35 3.610 m 61 st.
1. Anette Bernhed FK Herkules 25.45
6. Maria Bergstrand MAIF OL 27.43

Inskolning 1.880 m 245 st.
Frida Bergstrand MAIF OL Godkänd

Tjällmoträffen, Tjällmo-Godegårds OK 7/10
H 80 3.170 m 6 st.
1. Einar Jading Västerviks OK 59.17
2. Stig Nyström MAIF OL 67.55

H 75 3.170 m 17 st.
1. Willy Hansson Mjölby OK 43.54
6. Stig Andersson MAIF OL 49.10

H 70 3.970 m 16 st.
1. Rune Karlsson LOK 42.57
6. Bengt Johansson MAIF OL 52.01

H 65 3.950 m 20 st.
1. Börje Seltin Eksjö SOK 40.44
9. Ramon Berger MAIF OL 48.45
15. Karl Åkerman MAIF OL 51.25

H 60 4.600 m 23 st.
1. Stig Israelsson OK Tylöskog 41.34
12. Stig Bengtsson MAIF OL 57.26

H 55 5.100 m 30 st.
1. Curt Carlsson Nyköpings OK 46.50
13. Nils-Erik Palm MAIF OL 59.22

H 50 5.700 m 32 st.
1. Håkan Gustafsson Boxholm-Mjölby OL 45.05
16. Leif Hasselström MAIF OL 66.17
25. Tord Fransson MAIF OL 82.31
27. Rolf Hammarlund MAIF OL 83.28

H 40 6.900 m 18 st.
1. Göran Valfridsson Boxholm-Mjölby OL 50.22
7. Christer Fransson MAIF OL 59.29

H 35 7.500 m 10 st.
1. Stefan Thellsén OK Roxen 53.14

2.	Mats R Johansson	MAIF OL	55.17
8.	Anders Bruhn	MAIF OL	63.06
H 21 Lång 12.100 m		39 st.	
1.	Magnus Johansson	OK Ravinen	76.55
28.	Daniel Hasselström	MAIF OL	94.54
35.	Martin Hammarlund	MAIF OL	110.09
H 21 7.980 m		12 st.	
1.	Björn Axelsson	FAIK	54.37
2.	Fredrik Jönsson	MAIF OL	59.48
3.	Per Johansson	MAIF OL	60.58
5.	Thomas Svensson	MAIF OL	66.49
11.	Krister Berger	MAIF OL	89.55
H 18 7.000 m		18 st.	
1.	Jimmy Iby	Ödeshögs SK	51.48
4.	Emil Svensson	MAIF OL	56.37
H 12 2.670 m		23 st.	
1.	Oscar Vångell	LOK	19.30
16.	Emil Nordh	MAIF OL	40.36
D 65 3.170 m		8 st.	
1.	Gunnel Nilsson	LAIK	42.16
7.	Mona Åkerman	MAIF OL	68.24
D 55 4.030 m		7 st.	
1.	Inga Johansson	Nyköpings OK	49.06
5.	Kerstin Bengtsson	MAIF OL	62.02
D 40 3.890 m		6 st.	
1.	Marianne Nyman	LOK	39.01
5.	Ingrid Roos	MAIF OL	54.48
D 21 Lång 6.600 m		11 st.	
1.	Marie Svensk	LOK	60.20
10.	Sofie Svensson	MAIF OL	78.46
D 18 4.600 m		8 st.	
1.	Emma Öberg	OK Hällen	43.04
6.	Susanne Eliasson	MAIF OL	76.51
7.	Caroline Nordh	MAIF OL	80.30
D 14 3.570 m		20 st.	
1.	Amanda Almén	LOK	34.27
10.	Ulrika Fransson	MAIF OL	55.03
15.	Lisa Andersson	MAIF OL	64.19
D 12 2.670 m		8 st.	
1.	Linnéa Lindström	LOK	32.26
2.	Sofia Fransson	MAIF OL	36.39
Inskolning 1.800 m		26 st.	
Emma Karlsson		MAIF OL	Fullföljt
Per Hallros		MAIF OL	Fullföljt
Kristina Hallenberg		MAIF OL	Fullföljt
Ellinor Andersson		MAIF OL	Fullföljt
Erik Hallros		MAIF OL	Fullföljt
Öppen 1 2.220 m		9 st.	
1.	**Magnus Hallros**	**MAIF OL**	**30.26**
Öppen 2 2.670 m		12 st.	
1.	David Engström	LOK	25.57
3.	Jessica Hallros	MAIF OL	44.22

Klubbmästerskap, klassisk 15/9 och 7/10.

D 10	1 st.	
1.	Emma Karlsson	27.06
D 12	1 st.	
1.	Sofia Fransson	25.32
D 14	2 st.	
1.	Ulrika Fransson	31.54
2.	Lina Pernbratt	37.08
D 18	1 st.	
1.	Lisa Korall	72.58
D 21	3 st.	
1.	Maria Bergstrand	46.24
2.	Sara Johansson	49.57
3.	Petra Korall	56.29
D 40	1 st.	
1.	Ingrid Roos	52.36
D 55	1 st.	
1.	Kerstin Bengtsson	62.02
D 65	1 st.	
1.	Mona Åkerman	68.24
H 10	2 st	
1.	Victor Bergstrand	17.14
2.	Gustav Åhrén	18.32
H 10 med följeslagare	1 st.	
1.	Leo Korall	16.54
H 12	1 st.	
1.	Emil Nordh	19.32
H 14	1 st.	
1.	Erik Melén	37.20
H 16	1 st.	
1.	Rickard Claesson	54.58
H 18	1 st.	
1.	Emil Svensson	56.37
H 21	4 st.	
1.	Fredrik Jönsson	59.48
2.	Per Johansson	60.58
3.	Thomas Svensson	66.49
4.	Krister Berger	89.55
H 35	2 st.	
1.	Mats R Johansson	54.58
2.	Anders Bruhn	70.36
H 40	1 st.	
1.	Christer Fransson	49.20
H 45	2 st.	
1.	Anders Wärn	53.30
2.	Leif Efraimsson	55.43
H 50	4 st.	
1.	Tord Fransson	50.49
2.	Leif Hasselström	52.19
3.	Nils-Erik Palm	54.14
4.	Anders Hedin	63.09
H 60	4 st.	
1.	Stig Bengtsson	34.09

2. Karl Åkerman 34.23
3. Bengt Johansson 34.42
4. Ramon Berger 36.26

H 75 2 st.
1. Stig Andersson 48.35
2. Stig Nyström 74.55

Veteran OL Linköpings OK 11/10

Långa banan 3.900 m 21 st.
1. Ola Kleist Mjölby OK 31.30
4. Stig Bengtsson MAIF OL 34.09
5. Karl Åkerman MAIF OL 34.23
6. Bengt Johansson MAIF OL 34.42
9. Ramon Berger MAIF OL 36.26

Mellanbanan 2.800 m 20 st.
1. Kerstin Bengtsson MAIF OL 34.34
9. Stig Andersson MAIF OL 41.12
18. Mona Åkerman MAIF OL 49.11

Dala-dubbeln , Karlsbyhedens IK 13/10
Etapp 1 Sprintbudkavlen

H 20 5 st.
1. Martin Hammarberg/Jörgen Johansson
Sundsvalls OK Vittjärvs SK 1.01.36
3. Tomas Liss/Martin Hammarlund
Eskilstuna fors OL MAIF OL 1.10.05

H 18 19 st.
1. Isak Jakobsson/Andreas Johansson
Tibro SOK/Rydboholms SK 54.06
4. Erik Blomdahl/Emil Svensson
IKHP/MAIF OL 57.15
7. Johan Hasselström/Kristoffer Norin
MAIF OL/TGOK 1.00.22

H 16 88 st.
1. Erik Thorsson/Martin Härberg
Tullinge SK/Järla IF-OL 51.26
82. Rickard Claesson/Staffan Engström
MAIF OL/Almby IK 1.32.41

H 12 66 st.
1. Axel Mattsson/Olle Boström
Järla IF-OL/Enebybergs IF 28.32
47. Emil Nordh/Tobias Augustsson
MAIF OL/TGOK 43.33

D 14 81 st.
1. Märta Mollén/Malin Sand
OK Denseln/OK Tisaren 45.44
10. Anna-Lotta Irevall/Ulrika Fransson
TGOK/MAIF OL 52.03
59. Lina Pernbratt/Lisa Andersson
MAIF OL 1.16.56

D 12 61 st.
1. Ida Hedman/Jenny Lönnkvist
OK Hällen/Tullinge SK 32.00
Åsa Axén / Sofia Fransson
OK Motala/MAIF OL Felstämplat

Etapp 2 Långdistans 14/10

H 20 5 st.
1. Martin Hammarberg/Jörgen Johansson
Sundsvalls OK/Vittjärvs SK
1.55.06
3. Tomas Liss/Martin Hammarlund
Eskilstunafors OL/MAIF OL 2.21.25

H 18 19 st.
1. Jonas Engström/Robbin Kantorp
OK Hällen 1.25.54
5. Erik Blomdahl/Emil Svensson
IKHP/MAIF OL 1.33.06
6. Johan Hasselström/Kristoffer Norin
MAIF OL/TGOK 1.35.14

H 16 88 st
1. Erik Thorsson/Martin Härberg
Tullinge SK/Järla IF-OL 57.34
54. Rickard Claesson/Staffan Engström
MAIF OL/Almby IK 1.22.50

H 12 66 st.
1. Jesper Lysell/Jerker Lysell
Rehns BK 31.58
56. Emil Nordh/Tobias Augustsson
MAIF OL/TGOK 56.59

D 14 81 st.
1. Märta Mollén/Malin Sand
OK Denseln OK Tisaren 51.16
33. Anna-Lotta Irevall/Ulrika Fransson
TGOK MAIF OL 1.11.09
57. Lina Pernbratt/Lisa Andersson
MAIF OL MAIF OL 1.21.42

D 12 62 st.
1. Sara Garpenlund/Anna Smiterlöv
KFUM Örebro Hjobygdens OK 34.09
21. Åsa Axén / Sofia Fransson
OK Motala MAIF OL 41.57

Öppen 2 44 st.
1. Carina Lauri OK Tisaren 33.23
34. Therese Fransson MAIF OL 1.05.02

Sammanlagt efter 2 etapper.

H 20
1. Martin Hammarberg/Jörgen Johansson
Sundsvalls OK Vittjärvs SK 2.56.42
3. Tomas Liss /Martin Hammarlund
Eskilstunafors OL MAIF OL 3.31.30

H 18
1. Jonas Engström/Robbin Kantorp
OK Hällen OK Hällen 2.20.20
5. Erik Blomdahl/Emil Svensson
IKHP MAIF OL 2.30.21
6. Johan Hasselström/Kristoffer Norin
MAIF OL TGOK 2.35.36

H 16
1. Erik Thorsson/Martin Härberg
Tullinge SK Järla IF-OL 1.49.00
71. Rickard Claesson/Staffan Engström
MAIF OL Almby IK 2.55.31

H 12
1. Jesper Lysell/Jerker Lysell
Rehns BK Rehns BK 1.00.31
51. Emil Nordh/Tobias Augustsson
MAIF OL TGOK 1.40.32

D 14
1. Märta Mollén/Malin Sand
OK Denseln OK Tisaren 1.37.00
23. Anna-Lotta Irevall/Ulrika Fransson
TGOK MAIF OL 2.03.12
59. Lina Pernbratt/Lisa Andersson
MAIF OL MAIF OL 2.38.38

Älgfritt, OK Motala/MAIF OL 21/10

H 14 3.270 m 15 st.
1. Emil Tengvall Boxholm-Mjölby OL 26.10
8. Erik Melén MAIF OL 32.30

H 10 1.940 m 18 st.
1. Oskar Svensson FAIK 14.07
7. Gustav Åhrén MAIF OL 18.32
8. Victor Bergstrand MAIF OL 18.41

D 14 3.270 m 17 st.
1. Märta Mollén OK Denseln 27.44
5. Ulrika Fransson MAIF OL 34.25

D 12 2.260 m 10 st.
1. Anna Forsberg OK Kolmården 18.18
7. Sofia Fransson MAIF OL 30.50

Inskolning 1.930 m 26 st
Daniel Palmgren MAIF OL Fullföljt
Frida Bergstrand MAIF OL Fullföljt
Daniel Wärn MAIF OL Fullföljt
Clara Lund MAIF OL Fullföljt
Daniel Landén MAIF OL Fullföljt
Leo Korall MAIF OL Fullföljt
Kristina Hallenberg MAIF OL Fullföljt
Emma Karlsson MAIF OL Fullföljt
Ellinor Andersson MAIF OL Fullföljt

Öppen 3 3.080 m 15 st.
1. Kristina Ljunggren LOK 26.44
9. Stig Bengtsson MAIF OL 52.26

Öppen 4 3.270 m 19 st.
1. Anna Sand OK Tisaren 33.32
5. Stig Bengtsson MAIF OL 42.51

Veteran OL, Mjölby OK 25/10

Långa banan 3.700 m 30 st.
1. Rune Fritz LOK 36.42
5. Karl Åkerman MAIF OL 38.22
8. Ramon Berger MAIF OL 40.06
11. Stig Bengtsson MAIF OL 41.27
14. Bengt Johansson MAIF OL 43.07
18. Kerstin Bengtsson MAIF OL 48.52

Korta Banan 2.800 m 7 st.
1. Vive Sundberg LOK 42.09
3. Mona Åkerman MAIF OL 50.32

Bornholm Höst Open IK Rönne 27-28/10

D 17-20 5.825m 5.575 m 5 st.
1. Lotta Lewis-Jonsson Helsingborg SOK 1.34.54
2. Sofie Svensson MAIF OL 1.47.37
E 1 2, E 2 2
3. Caroline Nordh MAIF OL 2.30.21
E 1 5, E 2 3
4. Lisa Korall MAIF OL 2.31.14
E 1 4, E 2 4

D 21 B 4.625m 4.525 m 19 st.
1. Katrin Andersson IF Rigor 1.09.05
7. Stina Hedin MAIF OL 1.23.28
E 1 9, E 2 8

D 40 A 5.825m 5.575 m 8 st.
1. Ann Nilsson Markarydss FK 1.30.53
5. Carina B-Svensson MAIF OL 1.48.58
E 1 4, E 2 6

D 55 3.925 m 4.000 m 19 st.
1. Ulla Lindhe IK Stern 1.16.43
14. Kerstin Bengtsson MAIF OL 1.51.05
E 1 11, E 2 14

D 65 3.750 m 3.625 m 10 st.
1. Maj Carlsson Härlövs IF 1.57.26
4. Mona Åkerman MAIF OL 2.17.24
E 1 3, E 2 7

H 17-20 8.525 m 7.900 m 5 st.
1. Emil Svensson MAIF OL 1.54.13
E 1 1, E 2 1
2. Johan Hasselström MAIF OL 1.58.33
E 1 2, E 2 2

H 21 A 9.875 m 9.050 m 28 st.
1. Lars-Ola Larsson OK Orion 2.02.08
9. Fredrik Korall MAIF OL 2.16.07
E 1 4, E 2 14

H 21 B 7.025 m 7.025 m 44 st.
1. Gustav strindhagen FK Vittus 1.28.02
24. Krister Berger MAIF OL 1.58.11
E 1 26, E 2 25

H 40 6.650 m 7.000 m 10 st.
1. Thomas Svensson MAIF OL 1.36.06
E 1 2, E 2 1

H 50 5.825 m 5.575 m 40 st.

1.	Willy Olsson	OK Skogsfalken	1.19.59
21.	Anders Hedin	MAIF OL	1.48.20
	E 1 21, E 2 19		
24.	Leif Hasselström	MAIF OL	1.53.22
	E 1 23, E 2 26		
26.	Nils-Erik Palm	MAIF OL	1.59.05
	E 1 28, E 2 28		
38.	Tord Fransson	MAIF OL	2.29.56
	E 1 32, E 2 38		

H 60 4.725 m 4.400 m 42 st.

1.	Bertil Olofsson	Andrarums IF	1.20.16
28.	Stig Bengtsson	MAIF OL	1.50.16
	E 1 33, E 2 28		

H 65 4.475 m 4.175 m 26 st.

1.	Ulf Eskilsson	OKS	1.17.19
13.	Ramon Berger	MAIF OL	1.39.29
	E 1 15, E 2 14		
20.	Karl Åkerman	MAIF OL	1.46.44
	E 1 23, E 2 16		

Veteran OL, Linköpings AIK,IFK Linköping 8/11

Långa banan 3.860 m 15 st.

1.	Ola Kleist	Mjölby OK	38.10
4.	Karl Åkerman	MAIF OL	42.53
6.	Ramon Berger	MAIF OL	45.13
9.	Stig Bengtsson	MAIF OL	52.46

Mellanbanan 2.850 m 11 st.

1.	Allan Bengtsson	OK Eken	38.02
2.	Kerstin Bengtsson	MAIF OL	38.36
9.	Mona Åkerman	MAIF OL	49.38

Korta banan 2.190 m 3 st.

1.	**Bengt Johansson**	**MAIF OL**	**27.06**

Novembersprinten, Mjölby OK 4/11

Stora Kavlen 55 st.

1.	Ronneby OK lag 1	240.56
22.	Motala AIF OL lag 1	285.40

(Peter Bergstrand 33,Anders Hedin 76, Emil Svensson 26, Krister Berger 68, Petra Korall 50, Sara Johansson 55, Johan Hasseslström 8, Mats R Johansson 25, Lisa Korall 83, Fredrik Korall 25, Per Johansson 27, Maria Bergstrand 20, Fredrik Jönsson 26).

37.	Motala AIF OL lag 2	325.00

(Christer Fransson 60, Rolf Hammarlund 75, Thomas Svensson 55, Leif Lundberg 74, Sofie Svensson 56, Caroline Nordh 72, Anders Wärn 49, Rickard Claesson 52, Leif Efraimsson 36, Leif Hasselström 76, Anders Bruhn 41, Tord Fransson 70, Lisa Andersson 60, Sofia Fransson 70, Martin Hammarlund 29).

Lilla Kavlen 55 st.

1.	Göteborgs OF lag 2	111.41
18.	Motala AIF OL lag 1	133.15

(Nils-Erik Palm 32, Ulrika Fransson 26, Erik Melén 33, Ingrid Roos 70, Carina Berger.Svensson 19).

43.	Motala AIF OL lag 2	156.44

(Stig Bengtsson 62, Bengt Johansson 62, Rampn Berger 47, Karl Åkerman 50).

Träningshelg med MAIF-OL 2-3/3

Lördag:

Samling kl. 09.00 vid Fålehagsstugan.

Träningen börjar 09.30. Plats Fålehagen. Träningen är ett löpbetonat pass.

Efter lunch i Fålehagen så drar vi till södra Ödeby för ett teknikpass.

Söndag:

Tränings-OL.

Alla välkomna att delta, på ett eller flera pass. Ungdomskommittén fixar träning för de yngre.

Anmälan till Emil Svensson eller Johan Hasselström.
Håll utkik efter inbjudan och PM för det kommer.