MOTALA AIF ORIENTERINGSLAG:s Foliant

QVISTKNÄCKAREN

2002 - 2 nr 136 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

MAIF på vårläger, läs mer längre fram ! Foto Krister Berger

Innehåll ...

- Englandstripp
- PÅ och AV listan.
- Resultat
- OL i Portugal
- Spring-Cup i Danmark
- Träning, Näring och hälsa Del 2
- Vårlägret
- Med mera, med mera …..

Utgivningsplan 2002

		Manusstopp
Nr 2	4/4	20/3
Nr 3	10/6	1/6
Nr 4	20/8	10/8

MAIF-OL:s PÅ och AV sida

ABSOLUT PÅ:

- Våren är kommen, med bifogad OL-säsong

PÅ:

- Häxjakten i Skara.
- H 120 och D 120 på Kolmårdskavlen !
  3:a i resp. klass

AV:

- SOFT:s klubben Online
- Distriktsregister som inte dateras upp

EXTREMT AV:

- Nya hyggen sydväst om Vishult gård.

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Kan man tänka sig, då är vårsäsongen i gång. Äntligen kan man ut i skogen och orientera efter en lång vinter med mycket träning. Årsmöte har vi klarat av. Inget oförutsätt hände. Ordföranden i MAIF alliansen, Thomas Samuelsson svingade med säker hand klubban och verksamhetsplan och budget blev beslutad. Om Du inte var med och vill läsa vad vi i styrelsen har tänkt att vi skall göra i laget så finns den att läsa i Fålehagsstugan (protokollpärmen) eller på vår hemsidas medlemssida.

I styrelsen har vi gjort en liten justering då Krister Berger har blivit adjungerad för att sköta det löpande med redovisning av vår ekonomi. Så, har du någon fråga om vår ekonomi under kommande år så prata med Krister.
Som Du kan redan vet så har ju orienteringsförbundet gjort en hel del i anmälningsförfarandet och även en del annat. Det har medfört att en del rutiner har ändrats. Det fungerar så där, kan jag säga. Det verkar som det inte är riktigt färdigutrett ännu. Det gäller även den nya mjukvara som skulle vara färdig till denna säsong för att användas vid våra tävlingar. Det är mycke nu.

Själv skall jag nu intensifiera arbetet med Augustiloppet den 11/8. Jag kommer inom kort att försöka få ihop ett gäng huvudfunktionärer. Vi hörs.

Till dess. Orientera mycket och väl.

Vid årsmötet instiftades ett nytt pris. Det kommer att vinnas av den som har den jämnaste kilometertiden på Kort-KM och Klassiska-DM

Vad som fattas är nu ett klatschigt namn på priset.
Kom gärna med ett förslag till Redaktören

Portugal 2002 i februari.

Mona å Kalle

Årets första OL på riktigt gynnades av ett underbart vårväder till skillnad från förra årets eviga regnande. Efter att ha hämtat ut 3 minibussar i Lissabon drog vi norrut till Marina Grande, C-ort för årets 4-Dagars. Trafiken var om möjligt än värre än tidigare, färsk statistik berättar att om man skulle översätta portugisiska dödstal till svenska förhållanden skulle vi ha 2200 döda per år. Det gäller att ta sig i akt och hålla koll åt alla håll. Men om man inte satt vid ratten fanns mycket vackert att se, massor av vårblommor och träd mitt i lövsprickningen, som första veckan i maj hemmavid. Och magnolior, flickorna i bussen ropade titta , titta ! titt som tätt, vad det nu är för speciellt med magnolior, kanske ytterligare nå't man missat på livsens väg. Atlantens eviga dyning vaggade oss till sömns om kvällarna, hade inte jorden varit rund hade vi sett Amerika från hotellfönstret. OS som pågick under den här tiden såg vi däremot inte något av, Eurosport var något helt okänt på våra hotell, vi fick förlita oss på de rapporter som den norska delen av ressällskapet tillhandahöll, inte utan viss ironi i rösten. Men på plats hade vi Yngve Johansson från Kristinehamn som hyvlade av alla närvarande norrmän jäms med knäna så det jämnade liksom ut sej. Och som det i Portugal inte tävlas längre upp i årsklasserna än H/D 60 blir mor och far långt efter även med rätt justa löp, det är sån't man får ta. Banorna blir långa särskilt för mor, herrar och damer har i 60-klassen samma bana nämligen. Men många givande inomäktenskapliga resonemang kan bli följden av utflykter i den detaljrika strandskogsterräng som bjöds.
Efter 4-Dagars hade vi några dagars paus från OL, vi åkte över till Spanien, tillbringade ett par dagar på en stor bondgård som hämtade huvuddelen av sitt levebröd från tjuruppfödning.

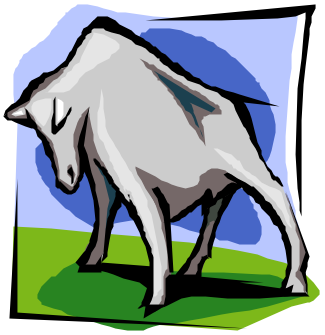
Tjurfäktningsfarm

Nu ska ingen tro att tjurarna var nå'n slags biffdjur, dom var avsedda för tjurfäktning och den spanska landsbygden har många sådana gårdar, att tjurfäktning var stort i Spanien hade vi väl lite hum om men att det var såå stort hade vi ingen aaning om. I sista ändan blir tjurarna i alla fall biff sa våra spanska värdar lite urskuldande när dom såg våra frågande nunor. Dom av oss som ville fick prova en liten kalvfäktning, redan tjurar i vardande lämnade några rejäla blåmärken hos oerfarna nordiska toreadorer. Vi skulle rida också, det ingick i priset liksom. Fram leddes några Rosinanteliknande (se längre fram) ömfotade hästkrakar som på en inlärd 15 min lång runda tog oss med på ryggen. Att vi själva skulle styra lite kom inte på fråga och alldeles på slutet var dom lärda att trava lite försiktigt, detta till oförställd skadeglädje hos våra åskådande hustrur. Trav gör sej bäst på TV.

OS som pågick under den här tiden såg vi däremot inte något av, Eurosport var något helt okänt på våra hotell, vi fick förlita oss på de rapporter som den norska delen av ressällskapet tillhandahöll, inte utan viss ironi i rösten.

En dag vandrade vi i bergen runt gården, lätt frost under natten, den här delen av Spanien ligger 900 m öh, men solen steg och med den värmen, fram på fm gick vi alla i kortärmat och utsikten mot snötäckta berg på 3-tusenmeters nivå kunde vara sämre om man säger så. Där vi gick växte mest ekskog som ersättning för den barrskog som ursprungligen växte här. Inte för att ge ny bra skog utan för att binda marken, den här sortens ek betade dessutom boskapen så resultatet blev ett slags halvskog som på en OL- karta mest skulle ritats grön i olika nyanser. Så här högt upp och tidigt på året fanns inga löv men gott om vild krokus, dom åt inte djuren, säkert var dom giftiga, får missar inget ätligt.
Vi avslutade vår spanska utflykt i Salamanca, en stad stor som Malmö. Runt om här i trakterna har Cervantes förlagt handlingen i sin roman om Don Quijote, Riddaren av den Sorgliga Skepnaden som red omkring på sin eländiga häst Rosinante och stred med traktens väderkvarnar. Framgångsrikt kan man tro, vi såg i alla fall inte till några överlevande kvarnar. Men torg och gatunamn och andra hänvisningar fanns i rikt mått. Vi fick även lära oss att Zamora är en betydande stad och inte bara ett namn på en världsberömd spansk målvakt (och senare på en inte fullt så världsberömd Pekingsk kollega). Massor av kyrkor förstås, traktens storkar gillade trappgavlarna, hundratals bon klängde där och den förbrukade maten färgade väggarna stripigt vita. Mycket finns från den spanska storhetstiden på

femton- och sextonhundratalet, mycket lite om den moderna historien, Franco-tiden ligger väl än så länge allt för nära kan man tro.
Så var det dags att återvända till Portugal och tävlandet, nu i Mira. Men badhotellet vi hyrde in oss på hade nog inte haft gäster på det senaste halvåret, bistert kallt och fuktigt på rummen. Tom skolsalshärdade orienterare grymtade och ställde till ringa nytta termostaten på max hos dom små leksakselementen. Men på dagarna lyste solen och Yngve fortsatte att hålla norrmännen bakom sej så inte for vi mer illa än att vi nog redan har så där halvt om halvt har bokat in oss till nästa år. Då springer nog mor alla etapperna, i år avstod hon, och dom andra äldre flickorna likaså, sista etappens dryga 6 km. Men till nästa år med ännu ett helt års träning bakom sej, då ska dom få se.
Vi sa i alla fall så när Lissabon blev allt mindre under babords vinge och siktet riktades om mot den svenska våren och dess härliga iskalla mossar och snögloppiga TC:n med lera till knäna. Vilket härligt liv vi lever vi orienterare!



ÄGGPROMENAD I BJÖRKA

Lycklig vinnare med två kartor med ägg.
Samtidigt hälsar vi Tobbe välkommen tillbaka i den svartvita dressen eftersom han valt att springa för MAIF i år. Ett välkommet tillskott i kavlarna framöver.

Foto: Lasse Gyllin

För vilken gång i ordningen arrangerade trivselkommittén äggpromenaden undrar redaktören?

Personligen så har jag upplevt denna tradition sedan slutet av sjuttio-talet när jag hade träffat en viss flicka som hette Berger. Men promenaden har ju funnits sedan lång tid före det. Hur långt tillbaka går vanan frågar jag härmed någon av de ”gamle”.

I ett underbart vårväder hade man ordnat lagom svåra frågor och efteråt kunde kaffe och äggmackor avnjutas.

Första priset gick i år till Tobbe Wrighed och eftersom dessutom pappa Henry kom trea så blev det många ägg till familjen

England, ja, ja

Anders H är din reseguide

Somliga hade inte så mycket ledigt kring jul och nyår, så man känner att januari vore en bra månad att vara lite ledig i. Vad gör man, om man inte kan vara hemma, för att telefonen bara ringer? Jo, man kan ju fara till England. Jag hade planerat att gå på opera i Buxton, en liten trevlig stad söder om Manchester, och se ett av mina favoritstycken: Piraterna från Penzance. Man beställer biljett dit (fast det var krångligt, man fick ta hjälp av Stina), man fixar flyg, hotell och dessutom hotell i London, för dit måste man ju också, och dessutom en hyrbil, för man måste ju orientera också, så klart! Allt sker per dator, ju, numera. Så sista lördagen i januari flyger man från Säve med Ryan Air, för några hundra tur och retur, försenade på grund av ymnigt snöfall över Göteborg, och kommer till Stansted, tar tåget till London, kommer med ett jätteförsenat tåg norrut (det glider iväg en minut efter det att jag satt mig) och får byta i Stockport (som man bara känner som ett fotbollslag som det aldrig verkar bli något av) och sen går tåget till Buxton en minut senare - allt som smort! Installerar mej på hotell och tar en öl på puben och sover gott i väntan på orienteringsdagen morgonen därpå. Jag hade beställt hyrbil, som skulle levereras vid hotellet - den kom, något senare än jag önskat. Men så var vi tvungna att åka och fixa papper och körkortskopior och sånt, så det blev kvart i elva inna jag kom iväg. Och jag startade 12.03. Och det var sex mil dit... Man far iväg, lite ovan vid att ha växelspaken till vänster och dörren till höger, men det har man ju gjort förr, i en VW Lupo. Det gick fort, men engelska vägar är smala och kurviga och det är inte alltid lätt att köra om. Man kommer till Macclesfield (fotboll igen...) och tappar bort vägen i en rondell. Man vänder om och kommer till ett trafikljus, som just håller på att bli gult - bilen hackar till, jag försöker växla ner snabbt, men det man gör med ryggmärgen i snabba lägen är ju det gamla invanda, så jag kör handen i dörren innan jag kommer på att jag ska växla på andra sidan, och det gula slår kanske om till rött, men jag är mitt i korsningen. Två sekunder senare: blåljus, sirener, mc-polis i backspegeln. Kör en bit, blir inviftad. Och tillsagd skarpt: jag ***såg*** inte om du körde mot rött, men du måste nog ha gjort det, men jag ***såg*** det inte, så jag kan inte skriva någon bötes-lapp, men du ska vara rädd om ditt körkort. Och så förmanade han mej ett tag till och jag hade inte så mycket att säga, men när han slutat kunde jag fråga om detta var vägen till Knutsford, vilket det var - så vinkade vi faväl, jag tackade och for iväg med en glad suck.

Fast jag sprang H55 LÅNG, så det var 7.1 km och det var skönt att få göra ett ordentligt lopp med lite längd (det har jag sällan känt förr).

Nu gick det fort, klockan tickade och det var en bra bit kvar. Ett stycke motorväg, där Lupon fick visa, att Lupo betyder varg på latin. En snabb varg.
Klockan 12.02 gled jag in på parkeringen. Klockan 12.04 hade jag betalat ett pund i parkeringsautomaten - TC var på en naturområdesparkering, där alla möjliga vandrare och hundrastare också stod. Klockan 12,06 kom jag till registreringen - man måste registrera sig och visa att man är där. Man säger att man är sen (vilket dom ju också lätt insåg) men att man gärna vill springa ändå. Det fixar sig, säger dom. Vi skriver en lapp. Visa den vid starten, så ordnar det sig. Alltså går man och byter om, man joggar iväg efter snitseln och kommer fram till starten, mycket försenad. Lämnar fram sin lapp och hux flux får man en ny starttid. Går det bra med 12.26? Eller 12.27 kanske? Så lätt var det! Det kanske inte var världens bästa uppladdning för ett race, men man stack SportIdentpeggen i hålet and away I was. Det var inte särskilt kuperat (men 125 meters stigning i alla fall). En hel del grönt, mycket stiglöpning på sina ställen, men fint och trevligt, kontrollerna satt där som skulle och jag kom rakt på dom. Missade kanske en minut eller två. Och det är ju ingenting för en sån som jag. Fast jag sprang H55 LÅNG, så det var 7.1 km och det var skönt att få göra ett ordentligt lopp med lite längd (det har jag sällan känt förr).
Till slut (efter målgång i en vägkorsning, där det satt en ensam SportIdentenhet utan skärm, plus en ensam man, som sa att nu kunde man gå till bilen och det var därät - han pekade åt ett håll) kom man tillbaka till TC, fick sin tid och så var det med det. Jag åt mat och drack sportdryck och gick omkring och var nöjd med livet.
Till slut kom jag 21:a, en kvart efter segraren - inte mycket - och var glad över det. Jag hade 10 min/km,

och med tanke på skogen och ösregnet och så, så var det bra. Jag hade ju inget missat. Och om jag sprungit H21 KORT hade jag kommit 5:a av 17 stycken..... Dom hade samma bana.
Sen for man via roliga omvägar hem, man var på puben. Dagen efter var det opera (som var VÄLDIGT bra) och jag hann med att klättra i grottor och njuta av lantlivet dessförinnan.
Och dagen efter tog jag tåget till London, där allt var fint, men det är det ju alltid - kameliorna blommade i Kew Gardens, Turner-tavlorna på Tate Gallery var lika underbara som alltid, man vandrade miltals och njöt, man åt och drack, man åkte tunnelbana och buss och såg sig omkring, man kollade på utställningen 'Agatha Christie och arkeologin' och firade sitt 25-årsjubileum av min prästvigning på onsdagen. Så förgick tre dagar. Sen for man hem och kom till Motala mitt i natten, och såg att det snöat här. I London var det bara storm, men varmt. Nu var man en utvilad, glad man igen.
Se, det var en bra resa!

Nostalgisk tillbakablick

Redaktören har lyckats föra över en del gamla godingar från papper till dator. Så här nedan finns en berättelse som tidigare varit med i en tidig Qvistknäckare. Håll till godo !

Det var år 1919 som orienteringen tog fart på allvar i Sverige, i Stockholmstrakten, i huvudsak genom Bertil Nordenfelts försorg. Till Östergötland kom sporten i början av 20-talet, där framför allt Kisa och Norrköping blev starka fästen.

År 1925 hade Eric Samuelsson, som var friidrottsledare i Motala AIF, fått nys om sporten och på föreningens höstmöte på Hammarströms konditori den 22 oktober samma år, föreslog han att föreningen skulle ta upp grenen. En kommitté, bestående av Axel Fernstedt, Ivar Lindberg, Eric Samuelsson, Per Beije och Axel Andersson, tillsattes med uppgift att snarast ordna en tävling. Eric Samuelsson skänkte en pokal som pris i tävlingen.

Torsdagen den 29 oktober stod följande annons att läsa i ortens tidningar:

> Orienteringslöpning.
>
> Söndagen den 1 nov. Samling vid Idrottsparken kl. 10 fm. Kompass medföres. Anmälningar t.o.m. fredag. MAIF.

Var anmälan skulle ske stod inte angivet, men hela Motala visste var det skulle göras vid MAIF:s tävlingar: Nilsson och Kindbloms Järnaffär. Staden var mindre på den tiden.

Sex man anmälde sig, samtliga var friidrottare inom föreningen. De tyckte att det kunde vara trevligt pröva något nytt fram på höstkanten efter den egentliga tävlingssäsongens slut.

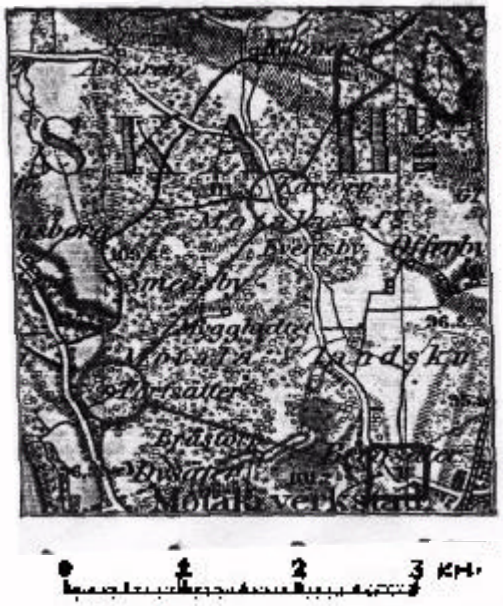
På tävlingsdagens morgon -snarare väl förmiddagen- tran-

sporterades de sex ut till Kolmetorps gård, okända öden till mötes.

Allt var så här i orienteringens barndom mycket hemligt. Efter diverse irrfärder till fots, naturligtvis en och en, utefter en kringlande anitzel, kom så de tävlande fram till den egentliga startplatsen, ett torp.

Startmellanrummet var 5 minuter. För att ingen kontakt skulle ske ute på banan, var det tänkt.

Kontrollangivelsen hade följande lydelse. Inritandet av banan ingick i tävlingstiden.



Bansträckning vid orienteringslöpningen den 1 nov 1925.

Start: Torpet 200 meter söder om or i Kolmetorp.

1:sta kontrollen: Sydsydväst 1200 meter. Gården omedelbart söder om K i Kartorp.

2:dra kontrollem: Sydväst 2200 meter. Gården omedelbart väster om T i Torfsätter.

Mål: Ostsydost 2500 meter. Mindre herrgården omedelbart söder om s i Hergsäter.

Tävlingskartan, med banan inritad, är här uppförstorad till ungefärliga skalan 1:75 000. År 1925 var skalan 1:100 000, vilket motsvarade en kartstorlek av omkring 3x4 centimeter.

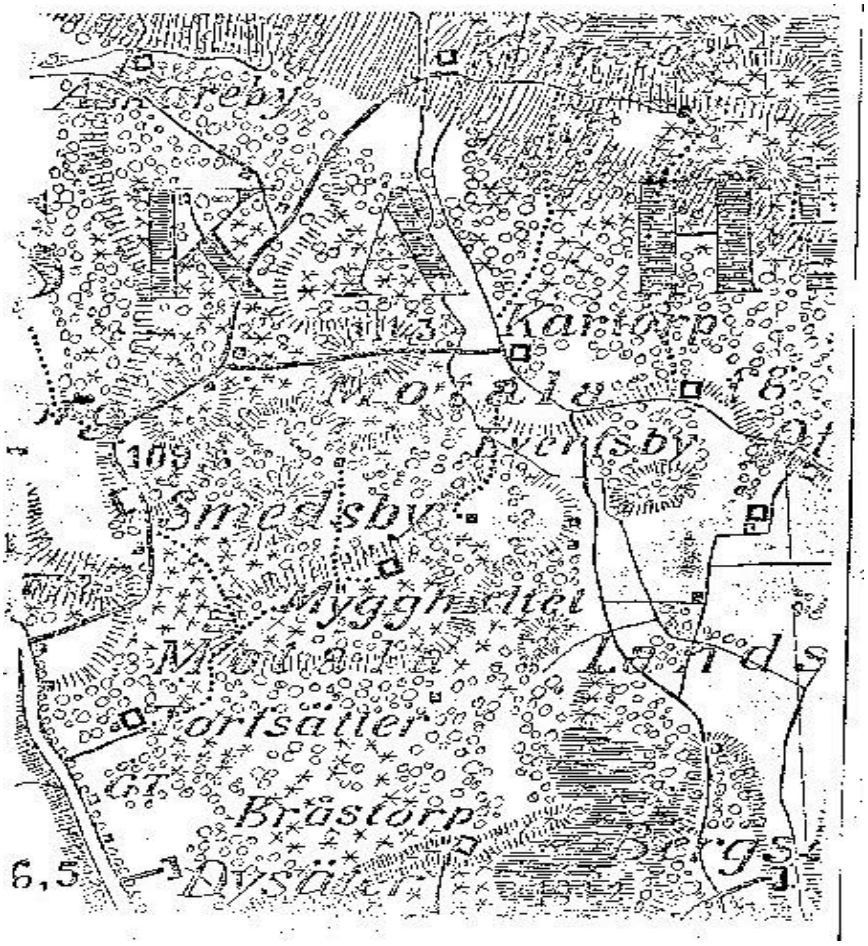
Redan vid den första kontrollen hade 5 av de 6 startande stött samman och följdes sedan åt banan runt, ehuru 2 man drog ifrån något på slutet.

Resultatlistan blev följande:

1	Sven Persson	0.45,35
2	Gösta Persson	0.50,54
3	Sven Sundahl	0.57,11
4	Valter Qusbeck	1.07,50
5	Gösta Lindberg	1.17,29

Tydligen måste en av de fem ha tappat ytterligare tid på väg mot målet, förutsatt att startmellanrummet var 5 min. för samtliga. Segrartiden, 45 min. på nästan 6 km., får väl anses som rätt bra.

GK.



Här bredvid finns samma karta som på förra sidan. Kartan är således över det område som vi idag har kartan ”Bråstorp” och där vi genomförde ”Älgfritt” förra året. Måhända kan Du lista ut var kontrollerna fanns genom att jämföra kontrollbeskrivningen och kartan här. Originalet blev lite svårt att få bra vid överföringen från papper till dator. Redax.

Spring – Cup 2002

Sofie Svensson rapporterar

Jag hade inte tänkt på det förut men Spring-Cup kan man faktiskt tolka på två olika sätt. Dels Spring-Cup med Spring som i springa, så har jag alltid tolkat det, och dels med Spring som i engelskans ord för årstiden vår, spring. Så tolkar nog de flesta det eftersom det är många utomnordiska löpare som deltar. Det var en imponerande samling nationsflaggor som prydde TC. När jag satt i solen bakom en sanddyn på söndagen dök plötsligt den tanken upp i mitt huvud. Anledningen till att jag satt där i solen var att Emil, Johan, Martin och Daniel under ett planeringsmöte i vintras bestämde sig för att de ville ha med ett lag i Spring-Cup. Jag misstänker att Reto hade ett finger med i spelet för han ville också dit. Efter ungefär tio sekunders funderande bestämde jag mig för att följa med, dels för att få träffa Reto igen men mest för att jag tycker så förtvivlat

mycket om att springa orientering i Danmark. Jag hade visserligen inget lag till kavlen men fredagens natt-sprint och lördagens

Allan Mogensen, Farum-Tisvilde följd av Robert Banach, Orion på sista sträckan

klassiska fanns ju också.
Vi åkte tidigt fredag morgon. Emil, Daniel och jag tog bron över Öresund och hämtade Reto på Kastrup. Vi bodde på en skola i Hillerød, ungefär mitt på Sjaelland. När vi efter många om och men kom dit (vägvisningen var inte den bästa) var resten av gänget, Fredrik, Johan och Martin, redan där. De hade dessutom hunnit sopa golvet i klassrummet en gång. Vi konstaterade snabbt att danska skolbarn nog går in med skorna på för ett skitigare golv får man leta efter.
Den kvällen skulle jag övervinna en fobi. Under ett väldigt mörkt och svårt natt-DM för några år sedan svor jag, trött och rädd och ensam, att jag aldrig mer skulle springa nattorientering. Den här kvällen kände jag mig så illa tvungen, man kan ju inte åka till Danmark för att springa ett enda lopp. Jag tröstade mig med att det nog skulle vara mycket folk i skogen. När jag efter 41 minuter kom i mål var min fobi ett minne blott.
Banan var rolig, terrängen precis så dansk som jag hoppats och det var folk överallt.
Under lördagens klassiska distans pressades kilometertiderna nästan under vad som känns mänskligt, men det berodde inte på bloddoping utan på flack, lättframkomlig och bitvis makalöst fin terräng. Ni som varit med på vårläger i Skåne vet nog vad jag menar med pelarsalar, bokskog där träden är höga och raka och marken är täckt endast av ett tjockt lager löv, som man nästan studsar fram i. Jag sprang min 6.2 km långa bana på 51 minuter, men kom ändå långt ner i resultatlistan i D21A. Fast jag var nöjd ändå för så fort hade jag inte sprungit på länge.
Den kvällen upptäckte jag att Reto lärt känna grabbarna i Maif-OL tillräckligt väl för att ta med sig öronproppar, och även om det är roligt att umgås med pojkarna fanns det stunder då jag längtade intensivt efter ett par jag med.
På söndagen åkte vi ut mot havet. Tävlingsområdet hette Tisvilde-Hegn, och vi tyckte nog att det var lite mystiskt att segrarlaget i herrkaveln hette Farum-Tisvilde Hegn. Men det är klart, har man Carsten Jörgensen och Allan Mogensen i laget vinner man kanske vad tävlingsområdet än heter.
På Kastrup konstaterade vi att det bara var en månad kvar tills Reto kommer till Sverige igen för att springa Tiomila för Maif-OL.
På vägen hem körde jag över Öresundsbron och det är en upplevelse som nästan är värd de 275 kronorna som man får betala i broavgift.
Nästa år är det påsktävlingar på Jylland. Någon mer än jag som är sugen?

Herrarnas lag hade nog den yngsta medelåldern på länge (Redax kommentar)

Här följer del två av artikeln, Träning, Näring och hälsa från Holistic health.

Träning, Näring och hälsa.

Syrebrist som en följd av näringsbrist.

Den mest begränsade faktorn vid träning och idrott är inte socker som många tror, utan tillgången till syre i cellerna som behövs för att förbränna kolhydrater och fett för att frigöra energi. För att syret man andas ska kunna transporteras från blodet in i cellerna, där energiomvandlingen av kolhydrater och fett sker, krävs det att miljön och pH-värdet i och utanför cellerna är rätt. Denna balans upprätthålls till stor del av mineraler. Vi ser alltså att både för transporten av syre till cellerna och för nedbrytning och förbränning av glukos är mineraler och vitaminer av avgörande betydelse. De utgör en begränsande faktor vid träning.

Träning, fria radikaler och antioxidanter

Ungefär 2% av det syre vi andas oxiderar i cellerna och bildar syreradikaler och andra fria radikaler som skadar cellerna.
När man tränar andas man mer, vilket medför att mängden syre som oxiderar också ökar och därmed mängden fria syreradikaler som bildas. Vid hård träning kan behovet av syre öka ända upp till 20 gånger den mängd som förbrukas under vila. Detta genererar en kaskad av fria radikaler, vilket i sin tur kräver tillgång till kraftigt ökade mängder antioxidanter för att hålla jämna steg. Tyvärr är detta sällan fallet. När man tränar och idrottar bryts muskelvävnad ner. Man drabbas också av inre och yttre skador, som till exempel slag, stötar, slitage, bristningar och mikroblödningar. Alla dessa skador leder till bildandet av mer fria radikaler. Detta är ett stort problem inom idrottsmedicinen och problemet ökar med stigande ålder.

Sammanfattningsvis leder allt tränande och idrottande till en ökad förbrukning av mineraler och vitaminer, samt till en ökning av mängden fria radikaler.

Vid mikroblödningar går kapillärer sönder och blod strömmar ut i vävnaderna. Blodkroppar går sönder och hemoglobinet, som innehåller hembundet järn för att binda syre, bryts ned och järnet frigörs. Detta järn kan reagera med fria radikaler och bilda hydroxylradikaler, som är en av de farligaste fria radikalerna.
Myoglobin är ett protein som liknar hemoglobin och som lagras i musklema för att binda syre. Myoglobinet kan brytas ner så att syret kan frigöras. På detta sätt finns det en syrereserv i musklema som kan utnyttjas vid ansträngning. När denna reserv är tömd utvinnes energi genom en anaerob (syrefri) process där det bildas mjölksyra. Det uppstår en syreskuld i kroppen och vi får träningsverk. Myoglobin innehåller järn för att kunna binda syret och detta järn frigörs när myoglobinet bryts ner, varvid det kan bilda fria radikaler. Alla skador, även de minsta, leder till lokala inflammationer. När immunförsvaret aktiveras bildar de vita blodkropparna bland annat en fri radikal som kallas superoxidradikal, får att städa upp.
Under hård träning och tävling uppstår lätt stress. Stress leder till ökad adrenalinutsöndring som i sin tur leder till mer fria radikaler . Mer fria radikaler leder också till lipidperoxidation. Detta innebär att fria radikaler angriper fettsyror och fettliknande ämnen som finns överallt, inte minst i cellmembranen. Resultatet blir att fetterna omvandlas till fettradikaler, härsknar och blir obrukbara eller direkt skadliga. Lipidradikaler är en av de viktigaste faktorerna till hjärt-kärlsjukdomar, den främsta dödsorsaken i västvärlden.
Kroppens antioxidanter utgörs till stor del av vitaminer och mineraler, samt av enzymer som är vitamin- och mineralberoende. Men vitaminer och mineraler behövs också till andra funktioner än får att neutralisera syreradikaler. Viktiga antioxidanter är C-vitamin, E-vitamin och karotener. Zink, mangan, koppar, selen och magnesium behövs för att stödja olika enzymer i kroppen som fungerar som antioxidanter, bland annat superoxiddismutas och glutationperoxidas. Sammanfattningsvis leder allt tränande och idrottande till en ökad förbrukning

av mineraler och vitaminer, samt till en ökning av mängden fria radikaler. Vi har också konstaterat att man förlorar mineraler och vitaminer genom svettning. Om man inte tillför extra mängd vitaminer, mineraler och antioxidanter vid träning för att kompensera för förlusterna, leder det till en försämrad ämnesomsättning, samt sämre skydd mot den ökande mängden fria radikaler. Resultatet blir ofta skador, ökade infektioner och mer trötthet. Ömma muskler, stelhet och trötthet orsakas delvis av fria radikaler, men också av direkta näringsbrister. Man riskerar också att drabbas av degenerativa processer, för tidigt åldrande och olika sjukdomar längre fram. För mycket träning i relation till en persons konstitution och ålder är skadligt. Ännu värre blir det när man inte tar hänsyn till personens näringsstatus.

Idrott och kost

Vid all träning är kosten grundläggande, men de flesta som tränar får inte i sig tillräcklig med mineraler, vitaminer och antioxidanter. Träningsdieten har koncentrerats på proteiner för att bygga muskler och kolhydrater för att ge energi. Vitaminer och mineraler har till stor del glömts bort. Men dessa är oundvikliga när det gäller att bygga upp ett bra skydd mot fria radikaler, samt för många andra funktioner, bl.a. för muskelarbete, nervledning, koncentration, energiutvinning, proteinsyntes, immunförsvar etc.

Vi har sett att det är viktigt att äta mycket kolhydrater vid träning för att bygga upp ett förråd av energi. Men vi har också konstaterat att förutom energi är mängden syre, mineraler och vitaminer i kosten några av nycklarna till en väl fungerande ämnesomsättning.

Kolhydrater har också flera andra fördelar än att de innehåller energi. Det är huvudsakligen genom komplexa kolhydrater som vi tillför kroppen mineraler och vitaminer. Komplexa kolhydrater är också rika på syre som används vid förbränningen av energi. Komplexa kolhydrater innehåller mer än 50% syre, medan fett bara innehåller 10-15% syre, samtidigt som fett förbrukar mer syre än kolhydrater gör vid förbränning. Proteiner innehåller 0-50% syre beroende på sammansättningen av aminosyror .

Komplexa kolhydrater innehåller också fibrer, vilket är nödvändigt för att upprätthålla en god tarmfunktion. Idag vet man att ämnesomsättningen av kompakta livsmedel, som fett och proteiner, kräver extra tillgång till syre på cellnivå, vilket tas från blodet. På en sådan kost kommer en mindre mängd syre att vara tillgänglig för aktiv muskelvävnad.
Tidskriften The American Journal of Clinical Nutrition rapporterade om en studie som
klart visade att en kost bestående av komplexa kolhydrater resulterade i signifikant högre nivåer av muskelglykogen 48 timmar efter idrottsutövande. En annan studie i Physiologica
Scandinavia, visade att förmågan att utöva tung träning ökade 300-400 procent, när kosten före träningen ändrades från en låg till en hög halt av komplexa kolhydrater .
Snabba kolhydrater, som socker och druvsocker, kan ibland behövas vid långvarig fysisk träning. De bör dock undvikas som kost för uppladdning, samt före träningspass, eftersom blodsockret ökar kraftigt. Som en följd av detta frisätts mycket insulin och blodsockret faller kraftigt efter cirka 30 min., vilket i sin tur kan framkalla trötthetskänsla och ökat vätskebehov.
Skräpmat består bland annat av fett och raffinerade kolhydrater, vilket belastar hela systemet och stjäl viktiga råvaror som syre, mineraler och vitaminer. Resultatet blir att kroppens celler dräneras på den näring de behöver, varvid både ämnesomsättningen och energiomsättningen försämras. Prestationerna vid träning och idrott blir sämre och i förlängningen utvecklas degenerativa processer och olika sjukdomar. Att öka näringsinnehållet i cellerna är viktigt för alla, men speciellt för personer som tränar. Detta åstadkommer man genom att äta mer av sådan mat som innehåller större mängder syre, mineraler och vitaminer, det vill säga komplexa kolhydrater. Grönsaker, frukt, fullkorn, gryn, bönor, nötter och frön innehåller stora mängder komplexa kolhydrater. Pasta, vitt mjöl
och andra raffinerade kolhydrater ger visserligen energi, men har berövats sitt innehåll av mineraler och vitaminer. I längden ger det upphov till problem.
När det gäller fett bör man även äta bra fettsyror det vill säga smör, olivolja, linfröolja och lecitin. Margariner och lättprodukter bör undvikas.

Rekommendation av kosttillskott vid träning

Förutom en bra kost bör man vid träning komplettera med tillskott av mineraler och vitaminer av bra kva-

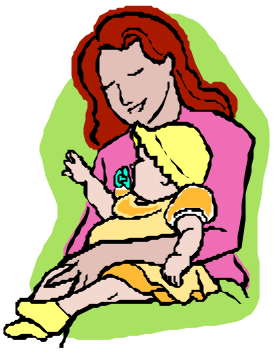
litet för att kompensera förlusterna och för att upprätthålla kroppens näringsbalans.
Syretransporten till cellerna kan då fungera optimalt, det vill säga syret räcker både till normal ämnesomsättning i cellerna och till ansträngande träning. Samtidigt skyddar man sig mot fria radikaler. Många idrottsutövare har rapporterat förbättrad uthållighet och bättre resultat med hjälp av tillskott av mineraler och vitaminer.

För att minska muskelskadorna vid hård träning rekommenderar vissa experter 100 mg C-vitamin, 800 IU E-vitamin, 10 mg betakaroten och hela B-komplexet med minst 25 mg av vitamin B6.
I en studie visade det sig att löpare som tar dagliga tillskott av C-vitamin (250 mg), E- vitamin (1.000 mg d-alfatokoferol), betakaroten (7,5 mg) visade en dramatisk minskning av tecken på skador från fria radikaler jämfört med innan de började ta dessa tillskott.
SuperGreens är perfekt för människor som tränar, både på motions- och elitnivå. Många idrottsutövare och kroppsbyggare använder sig av SuperGreens både som kosttillskott för uppbyggnad och som sportdryck. SuperGreens är troligen marknadens bästa sportdryck.
Tillskott av superfoods som chlorella, spirulina, korngräs och vetegräs har visat sig öka prestationsförmågan. SuperGreens innehåller rikligt av dessa superfoods, samt mycket annat.
Algerna Spirulina och Chlorella innehåller cirka 60% lättupptagliga proteiner och samtliga, för kroppen nödvändiga aminosyror.
SuperGreens är basisk och innehåller just de mineraler och vitaminer som man förlorar vid träning. Vidare innehåller SuperGreens massor av antioxidanter och enzymer, bland annat SOD, (superoxiddismutas) och katalas. Många idrottsmän använder också Aquagen för att öka syremängden i kroppen före träning och tävlingar. Det har visat sig förbättra prestationerna. Intag av Aquagen efter träning gör att man nollställer syreskulden och eliminerar mjölksyra snabbare och därmed återhämtar sig snabbare under vilofasen
För att ytterligare förbättra skyddet mot fria radikaler rekommenderar vi AO[12], marknadens mest kompletta antioxidant. För att säkerställa nivån av B-vitaminer bör man ta ett tillskott av B-komplex med minst 25 mg B6 per dag. Helavit är utmärkt för detta ändamål och ger dessutom tillskott av alla andra vitaminer.

Referenser:

Free Radicals, Exercise, and Antioxidant Supplementation, Kanter, Mitchell 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. ,i .J Appl PhysioI74:965-9, 1993.
Int J Sprot Nutr 4:205-20, 1994.

OL-laget bara växer och växer !
Grattis säger vi alla till Magnus och Jessica Hallros som häromsistens fick tillökning i familjen. Det blev en Anna.



VÅRLÄGRET

Krister Berger

Så står då åter en ny tävlingssäsong för dörren, och som vanligt valde ett gäng MAIF:are att starta den med att vara med på det traditionella vårträningslägret någonstans i sydsverige.
Onsdagen den 13 mars bänkade sig ett knappt 20-tal träningssugna i bilarna för avresan till lägret. Efter sedvanligt fikastopp i djupa Småland var vi till slut framme vid vår förläggning, en kursgård i det lilla kustsamhället Olsäng ett par mil från Karlskrona. Efter inkvartering och kvällsmat var det dags att gå till sängs och börja uppladdningen för träningen.

Torsdagens förmiddagsträning gick i ett område norr om Rödeby. Terrängen var väldigt detaljrik, så de som skulle köra lite kortare banor fick en 10000-dels-karta, vilket de var väldigt glada för. Skogen var mestadels fin och vädret visade sig från sin allra bästa sida, så det var härligt att springa. Största bekymret var en saknad kontroll. Den skulle dessutom sitta i ett detaljrikt parti, så jag gick där ett tag innan jag var säker på att jag var rätt.

Efter mellanmål och lite vila var det dags för eftermiddagspasset. Det var förlagt till FK Vittus klubbstuga i Karlskronas norra del. Här var det mer närområdesterräng som gällde, med en hel del stig och väg, och mer flack och lättlöpt skog. Fast några kontroller var nog så luriga, det var det flera som kunde intyga.

Anders H och Nisse P ritar kartor eller ????

Fredagens förmiddagspass gick i ett relativt flackt område någon mil nordöst om Karlskrona. Att flackt dock inte automatiskt betyder lättorienterat fick vi lära oss ganska snart. Stigfattigt, många sankmarker och väldigt lurigt och svårt. Träningen bestod av flera slingor, och till och med mittpunkten var svår att hitta. Det gällde med andra ord att ta det lite lugnt och vara noggrann, något som åtminstone inte jag lyckades med hela tiden. Eftermiddagens pass gick återigen i ett lite lättare område, med en hel del stig och många stenmurar. På sina håll fick man även stifta bekantskap med den för Blekinge välkända snårigheten med tät sly och taggbuskar.

På lördagsförmiddagen var det så dags för den sista träningen. Det var väl mer än en som var lite mör i kroppen,

men lite uppvärmning så fick man fart på benen igen. Första delen av banan gick i terräng som påminde om tredje passets. Den här gången tog jag det lite försiktigare, och då gick det bättre. Andra halvan blev det lite lättare, men

misstag kan man göra ändå. Det gäller att hålla reda på vilken göl man passerar. Eftermiddagen tog de flesta det ganska lugnt innan det var dags att bege sig in till Karlskrona för att äta middag. De flesta hamnade som vanligt på en kinesrestaurant utom några stycken som föredrog svenskt.

På söndagen gick den avslutande tävlingen, som liksom i fjol var Ronneby OK:s Ronnebykavlen. TC låg vid deras klubbstuga Karlsnäsgården, där vi för övrigt hade en av våra träningar förra året. Två H21-lag, ett D21-lag samt tre lag i Propagandaklassen hade vi fått ihop. Vi nådde väl inga mer framskjutna placeringar, inte särskilt konstigt med tanke på att vi hade fem ordentliga pass på tre dagar i benen. Bäst lyckades förstalaget i H21 där man kom 14:e bland 40-talet startande lag. Jösse låg bra med i täten vid radion men gjorde senare en ordentlig vurpa och halkade efter.

Sammanfattningsvis kan man bara konstatera att det som vanligt var ett mycket lyckat läger. Bra träningar på bra kartor och bra boende med gott om utrymme och där vi i år t.o.m. blev bortskämda med en diskmaskin! Och inte minst bra väder i stort sett hela tiden. Det gör mycket det. Ett stort tack till Fredde och Pelle för ett utmärkt läger.

Björkalägret 2002
31/5 - 2/6

Ja, då är det dags att boka månadsskiftet maj/juni för träning, gemenskap och bad i Björkastugan.

Ungdomskommittén och träningskommittén återkommer med inbjudan.
Man kan vara med hela helgen eller delar av den samma.
Alla hjärtligt välkomna.

VÄTTERRUNDAN

Det börjar närma sig årets cykelvecka i Motala. MAIF-OL kommer som vanligt att ansvara för Förrådet, Hamarsundsdepån (eftermiddagspasset) och Bäckhemsdepån under MTB-Vättern. Vi skall även i år som så många gånger för diska på söndagen efter Vätterrundan.

Patrik K och Krister B är ansvariga för förrådet
Stina K och Carina B-S för Hammarsundet och Bäckhem.

Är Du inte tillfrågad eller redan en del av arbetsstyrkan men kan tänka dig att göra en insats för MAIF hörs av dig.

Patrik 558 90
Stina 510 69
Carina 432 47

Sagan om orienterarnas resa till väst

Av Lisa Korall och Caroline Nordh

Det var en gång några orienterare från Motala AIF Orienteringslag som skulle åka och jaga häxor i Bert Karlsson stad. En sådan stad, en skärtorsdag natt kan verka ganska skrämmande men MAIFs orienterare trivdes alldeles utmärkt och sprang fortare än häxorna flög. Somliga t.ex. Emil startade dock inte men lyckades ändå få 'fullföljt' i resultatlistan.

Som oftast var TC inne i sporthallen i Bert Karlsson stad, med bussning till och från start och mål. Som vanligt var det någon i familjen Svensson som glömde något, idag var det Carinas tur att glömma OL-skor men Sofie blev hennes räddning eftersom hon inte skulle springa. Efter tävlingen åt Erik och Sofie makaroner. Skillnaden på deras burkar kan liknas vid skillnaden på deras ryggsäckar, en tändsticksask och en banankartong.

10 av 15 orienterare åkte sedan vidare till Stenrösets camping utanför Trollhättan där två av dem (Lisa och Carro) fick bo i en lekstuga medan de andra fick villor.

Följande dag, när Jesus dog, gjorde MAIF orienterarna en mycket spännande utflykt till Dalaborgs slottsruin, från 1200-talet, vid Vänern. Med tanke på slottets ålder kan man ju föreställa sig hur mycket som finns kvar av det… Men utsikten var fin. Färden gick sedan vidare mot ICA Supermarket i stadsdelen Sylte. Där handlades det en massa mat, som ni kanske kan räkna ut…

Väl hemma i Stenröset igen blev det en dramatisk uppdelning av orienterarna: De förnuftiga stannade hemma och lagade en billig och mättande middag och de andra, lata, åkte till någon pizzeria och åt en något dyrare pastamiddag. Visserligen var det ganska slitsamt att laga maten eftersom konservöppnare inte verkar finnas i denna del av Sverige, men eftersom orienterarna var orienterare lyckades de ändå (med störst insats av Emil) bryta sig in i burkarna.

Den kvällen kom Familjen Bergstrand och det fanns då 14 glada MAIF orienterare på Stenrösets camping. Lekstugan var den enda byggnaden i Stenröset utrustad med en fungerande TV. Så klockan sju när "Grynets Show" började kom två gäster vid namn Victor och Frida dit.

Vid kvällsmaten blev 14, 13 för en stund (usch…13 en långfredag…) för Tord åkte till akuten för att plocka ut en lins som inte fanns. De flesta åt mackor men en hungrig person från Norbergs OK åt makaroner.

God natt!

Påskafton började tidigt med gröt och fil, innan orienterarna for till Öjetrampen, en tävling med mycket stig och inte så stora höjdskillnader. Skogen var utslängd mitt på vi-

schan. I dag var det Emils tur att glömma OL-skor. Men räddningen finns ju oftast, som ni redan vet, i släkten: Krister råkade ha 1500 kronor på sig så Emil kunde gå och köpa sig ett par nya skor. När de andra tog fram sina medhavda mackor tog Erik som vanligt upp sin tvåliters glassburk med makaroner. Efter tävlingen stod vi kvar och diskuterade vilka som skulle äta 'lat-mat', det vill säga gå på restaurang.

Campingstuga för MAIF:are

När författarna till denna lilla saga satt och åt deras hemlagade mat kom en campingvärd och sa: "Ni gör i ordning efter er och torkar av spisen och så för det kommer andra efter er." Där satt vi och kände oss nertryckta. Kärring…

Sedan var det barnprogram och dags för gäster i lekstugan igen. En påskafton utan ägg, sill och påskmust går ju inte så det blev det till kvällsmat, när orienterarna hade kommit på hur de skulle ställa borden eftersom det var så trångt alltså.

På uppståndelsens dag åkte orienterarna till Uddevalla och Bohuslunken. Där väntade en glad överraskning: Juhuu! D18, D20 0ch D35 (MAIFare i samtliga klasser) hade 6.2 km, notera att H18 hade 6 km, H35 6.6 km och D21 4.4 km. Elitklasserna hade simpel kortdistans. Arrangörsklubben hade lite problem med omställningen till sommartid så en del personer fick minustid och inga resultat kom upp, något som 'somliga' var väldigt glada för. Den här dagen fick alla äta 'lat-mat' på pizzeria Nilen i Uddevalla, stans bäst personalbemannade.

Lekstugan blev den här dagen dubbelt så trång för Stina och Nils-Göran skulle bo där.

Sista dagen började precis som de andra dagarna: Krister gick upp och kokade gröt, Pelle anlände till köket och dukade fram, lekstugans invånare kom därefter, Nisse och Tord tog sig också dit ganska skapligt och efter en kvart droppar resterande personer in.

Efter noggrann städning tog orienterarna sitt pick och pack och drog till dagens tävling, Vikingaträffen, utanför Trollhättan. Arrangörsklubben lyckades med att arrangera en tävling med EMIT, något som de misslyckats med 4 gånger tidigare enligt PM.

Dagens största fråga var: Ska man ta kartan i startögonblicket eller inte? Tydligen inte i D18 och D20 i alla fall. Som vanligt hade damerna inomhusdusch, vilket för det mesta är lika med kallt vatten. Herrarna däremot hade utomhusdusch uppbyggd av genomskinlig plast fem meter från uppploppet, mycket trevligt… Dessutom tog vattnet i herrduschen slut.

På hemvägen blev det mat på "Tre älgar".

Snipp Snapp Snut så var sagan slut.

Apropå framsteg på tekniken område

RESULTATBÖRSEN

Gatloppet Etapp 1, OK Motala 13/1
Resultat efter handikapp

Långa Banan		12 st.	
1.	Johan Pettersson	Hagaby	46.30
2.	Fredrik Jönsson	MAIF OL	52.50
3.	Emil Svensson	MAIF OL	54.13
5.	Per Johansson	MAIF OL	56.46
6.	Mats R Johansson	MAIF OL	58.01
8.	Anders Bruhn	MAIF OL	60.50

Mellanbanan		8 st.	
1.	**Thomas Svensson**	**MAIF OL**	**37.02**
2.	Johan Hasselström	MAIF OL	38.29
4.	Leif Hasselström	MAIF OL	48.18

Korta banan		6 st.	
1.	**Stig Bengtsson**	**MAIF OL**	**26.43**
5.	Ellinor Andersson	MAIF OL	58.85
6.	Emma Karlsson	MAIF OL	59.56

Gatloppet Etapp 2, OK Motala 20/1

Långa banan		13 st.	
1.	**Fredrik Jönsson**	**MAIF OL**	**50.44**
5.	Fredrik Korall	MAIF OL	64.01
9.	Anders Hedin	MAIF OL	85.48

Mellanbanan		11 st.	
1.	**Anders Wärn**	**MAIF OL**	**44.40**
2.	Anders Bruhn	MAIF OL	45.41
7.	Leif Hasselström	MAIF OL	57.40
9.	Carina B-Svensson	MAIF OL	59.79

Korta banan		6 st.	
1.	Erika Stadig	OK Motala	28.91
4.	Stig Bengtsson	MAIF OL	36.24

KM Bowling 19/1

Damer

1.	**Bibbi Hallin**	**Poäng 213**
2.	Eva-Karin Nordh	208
3.	Ingela Karlsson	193
4.	Kristin Karlsson	190
5.	Rita Melén	182
6.	Inger Fridolfsson	177
7.	Petra Korall	170
8.	Therese Fransson	167
9.	Kerstin Johansson	160
10.	Sofie Svensson	159
11.	Annica Wärn	156
	Susanne Eliasson	156
13.	Lisa Korall	155
14.	Maria Bergstrand	153
15.	Carina Berger-Svensson	152
16.	Ingrid Roos	145
17.	Caroline Nordh	121

Herrar

1.	**Ramon Berger**	**310**
2.	Fredrik Jönsson	292
3.	Pelle Johansson	285
4.	Peter Bergstrand	274
5.	Christer Fransson	271
6.	Anders Bruhn	262
7.	Nisse Palm	250
8.	Emil Svensson	249
9.	Anders Karlsson	244
10.	Anders Wärn	241
11.	Lasse Nordh	239
12.	Peter Andersson	236
13.	Janerik Johansson	226
	Lasse Melén	226
15.	Johan Hasselström	221
16.	Olle Fridolfsson	219
17.	Nicklas Korall	215
	Fredrik Korall	215
19.	Göran Johansson	213
20.	Krister Berger	201
21.	Thomas Svensson	193
22.	Stanley Fridolfsson	186
23.	Leif Hasselström	173
24.	Stig Bengtsson	161

Ungdom

1.	**Erik Melén**	**229**
2.	Emil Nordh	202
3.	Jonathan Hallin	196
4.	Jimmy Hallin	186
5.	Ulrica Fransson	177
6.	Leo Korall	171
7.	Victor Bergstrand	158
8.	Kristina Hallenberg	148
9.	Johan Melén	146
10.	Maja Fridolfsson	143
11.	Magnus Johansson	142
12.	Emma Karlsson	136
13.	Frida Bergstrand	115
14.	Ellinor Andersson	102
15.	Jesper Bruhn	88

Gatloppet, Etapp 3, OK Motala 24/1

Långa banan		11 st.	
1.	Johan Pettersson	Hagaby	39.39
3.	Fredrik Jönsson	MAIF OL	45.00
4.	Emil Svensson	MAIF OL	45.50
7.	Fredrik Korall	MAIF OL	50.58
	Mats R Johansson	MAIF OL	50.58
11.	Anders Hedin	MAIF OL	60.04

Mellanbanan		7 st.	
1.	**Carina B_Svensson MAIF OL**		**33.77**
2.	Thomas Svensson	MAIF OL	36.44
3.	Tord Fransson	MAIF OL	41.35

Korta banan		9 st.	
1.	**Stig Bengtsson**	**MAIF OL**	**14.21**
2.	Erik Melén	MAIF OL	14.31
7.	Ellinor Andersson	MAIF OL	49.82
8.	Kristina Hallenberg	MAIF OL	50.06
9.	Emma Karlsson	MAIF OL	50.53

Gatloppet, Etapp 4, OK Motala 7/2

Långa banan		8 st.	
1.	**Fredrik Jönsson**	**MAIF OL**	**44.26**
2.	Per Johansson	MAIF OL	46.15
3.	Emil Svensson	MAIF OL	47.18
5.	Mats R Johansson	MAIF OL	51.46
Mellanbanan		7 st.	
1.	**Anders Wärn**	**MAIF OL**	**29.44**
2.	Tord Fransson	MAIF OL	31.31
3.	Anders Rörby	MAIF OL	33.19
5.	Rolf Hammarlund	MAIF OL	36.57
Korta banan		6 st.	
1.	**Stig Bengtsson**	**MAIF OL**	**13.30**

Portugal "O"Meeting 2002 9-12/2

Etapp 1 9/2			
D 60 3.825 m		15 st.	
1.	Louise Guichot	LACO,Fra	45.28
9.	Mona Åkerman	MAIF OL	65.04
H 60 3.825 m		38 st.	
1.	Yngve Johansson	Kristinehamn	27.28
25.	Karl Åkerman	MAIF OL	43.59
Etapp 2 10/2			
D 60		15 st.	
1.	Louise Guichot	LACO,Fra	24.46
6.	Mona Åkerman	MAIF OL	36.08
H 60		38 st.	
1.	Pentti Koponen	Essu, Fin	17.41
24.	Karl Åkerman	MAIF OL	29.20
Etapp 3 11/2			
D 60		15 st.	
1.	Louise Guichot	LACO,Fra	55.59
8.	Mona Åkerman	MAIF OL	74.51
H 60		38 st.	
1.	Pentti Koponen	Essu, Fin	38.24
11.	Karl Åkerman	MAIF OL	45,59
Etapp 4 12/2			
D 60		15 st	
1.	Gudrun Broman	GMOK,Swe	58.48
9.	Mona Åkerman	MAIF OL	79.08
H 60		38 st.	
1.	Yngve Johansson	Kristineh.	34.19
15.	Karl Åkerman	MAIF OL	44.58

Sammanlagt efter 4 etapper.

D 60		15 st.	
1.	Gudrun Broman	GMOK	3.09.21
8.	Mona Åkerman	MAIF OL	4.15.11
H 60		38 st.	
1.	Pertti Virtanen	LS-37,Fin	2.06.01
18.	Karl Åkerman	MAIF OL	2.44.16

Gatloppet Etapp 5, OK Motala 12/2

Korta banan		4 st.	
1.	**Stig Bengtsson**	**MAIF OL**	**25.15**

Portugal, GP "O" de Mira 16-17/2

H 60		19 st.	
1.	Yngve Johansson	Kristineh.	1.44.33
8.	Karl Åkerman	MAIF OL	2.12.45
E 1 5, E 2 11			
D 60		12 st.	
1.	Beatrice Eyer Jo`s Travelbox		2.11.50
	Mona Åkerman		
	E 1 7		

Gatloppet Etapp 6,OK Motala 28/2

Långa banan		5 st.	
1.	Johan Pettersson	Hagaby GoIF	45.00
2.	Fredrik Jönsson	MAIF OL	50.15
3.	Per Johansson	MAIF OL	56.00
5.	Anders Hedin	MAIF OL	67.30
Mellanbanan		7 st.	
1.	**Fredrik Korall**	**MAIF OL**	**30.30**
2.	Anders Wärn	MAIF OL	31.00
Korta Banan		4 st.	
1.	**Stig Bengtsson**	**MAIF OL**	**18.30**

Slutställning Gatloppet 4 bästa resultat.

Långa banan		17 st.	
1.	Johan Pettersson	Hagaby GoIF	4
2.	Fredrik Jönsson	MAIF OL	6
5.	Emil Svensson	MAIF OL	60
	Per Johansson	MAIF OL	60
7.	Mats R Johansson	MAIF OL	68
9.	Anders Hedin	MAIF OL	75
12.	Fredrik Korall	MAIF OL	112
17.	Anders Bruhn	MAIF OL	158
Mellanbanan		21 st.	
1.	Jerry Martinsson	OK Motala	14
4.	Anders Wärn	MAIF OL	54
5.	Thomas Svensson	MAIF OL	102
6.	Tord Fransson	MAIF OL	104
8.	Leif Hasselström	MAIF OL	111
9.	Carina B-Svensson	MAIF OL	113
13.	Fredrik Korall	MAIF OL	151
14.	Anders Bruhn	MAIF OL	152
	Johan Hasselström	MAIF OL	152
16.	Anders Rörby	MAIF OL	153
19.	Rolf Hammarlund	MAIF OL	155
21.	Anders Karlsson	MAIF OL	158

Korta banan		13 st.	
1.	**Stig Bengtsson**	**MAIF OL**	**4**
7.	Ellinor Andersson	MAIF OL	112
8.	Emma Karlsson	MAIF OL	115
9.	Erik Melén	MAIF OL	152
13.	Kristina Hallenberg	MAIF OL	158

TräningsOL, MAIF OL, 3/3

Bana 1 10 km		4 st.	
1.	**Per Johansson**	**MAIF OL**	**97.05**
2.	Fredrik Jönsson	MAIF OL	101.00
3.	Fredrik Korall	MAIF OL	105.25
Bana 2 8 km		3 st	
1.	**Mats R Johansson**	**MAIF OL**	**73.20**
Bana 3 5 km		3 st.	
1.	Jerry Martinsson	OK Motala	80.40
2.	Krister Berger	MAIF OL	89.00
3.	Carina B-Svensson	MAIF OL	100.00
Bana 4 3.5 km		3 st.	
1.	**Stig Bengtsson**	**MAIF OL**	**63.15**
Bana 5		1 st.	
1.	**Thomas Svensson**	**MAIF OL**	**40.00**

Tränings-OL, TGOK 10/3

Bana A 10.5 km		12 st.	
1.	Örjan Pettersson	TGOK	77.31
2.	Per Johansson	MAIF OL	84.41
3.	Fredrik Korall	MAIF OL	87.55
4.	Mats R Johansson	MAIF OL	90.11
7.	Fredrik Jönsson	MAIF OL	94.05
8.	Anders Bruhn	MAIF OL	96.55
Bana B 8.0 km		11 st.	
1.	P-M Gustavsson	TGOK	72.12
2.	Peter Bergstrand	MAIF OL	72.59
4.	Anders Wärn	MAIF OL	80.41
5.	Leif Efraimsson	MAIF OL	83.29
6.	Krister Berger	MAIF OL	85.25
Bana C 6.2 km		8 st.	
1.	Arne Berg	LOK	60.09
4.	Tord Fransson	MAIF OL	75.11
6.	Rolf Hammarlund	MAIF OL	89.45
Bana D 3.8 km		11 st.	
1.	**Stig Bengtsson**	**MAIF OL**	**44.21**
2.	Karl Åkerman	MAIF OL	49.29
4.	Leif Hasselström	MAIF OL	51.21
5.	Ramon Berger	MAIF OL	55.39
6.	Kerstin Bengtsson	MAIF OL	60.01
7.	Bengt Johansson	MAIF OL	65.17
8.	Stina Korall	MAIF OL	69.17
Bana E 2.8 km		3 st.	
1.	A-C Sundqvist	OK Motala	35.21
2.	Gunnar Karlsson	MAIF OL	51.37
3.	Mona Åkerman	MAIF OL	53.59

Ronneby OK natt 15/3

H 65 3.180 m		4 st.	
1.	Sven Svensson	FK Vittus	38.28
3.	Karl Åkerman	MAIF OL	58.01

Vättefejden. Tockarps IK 16/3

H 60 4.860 m		26 st.	
1.	Inge Nilsson	OK Älme	39.02
17.	Stig Bengtsson	MAIF OL	55.43
D 55 3.680 m		12 st.	
1.	Karin Jakobsson	Eslövs FK	38.54
7.	Kerstin Bengtsson	MAIF OL	44.57

OK Orion 16/3

H 65 4.030 m		17 st.	
1.	Sivert Axelsson	Kalmar OK	38.31
7.	Karl Åkerman	MAIF OL	50.30
D 65 2.970 m		3 st.	
1.	Elsie Svensson	Torsås OK	51.07
2.	Mona Åkerman	MAIF OL	57.51

Laxträffen, Falkenbergs OK 17/3

D 55 3.130 m		10 st.	
1.	Gunnel Svensson	IK Ymer	40.39
9.	Kerstin Bengtsson	MAIF OL	56.52

Ronnebykavlen, Ronneby OK 17/3

H 21		39 st.	
1.	OK Orion lag 1		165.41
14.	Motala AIF OL lag 1	199.43	
	(Fredrik Jönsson 15, Emil Svensson 19. Johan Hasselström 16, Per Johansson 12)		
34.	Motala AIF OL lag 2	252.07	
	(Daniel Hasselström 38, Martin Hammarlund 33, Krister Berger 36, Fredrik Korall 29).		
D 21		22 st.	
1.	OK Orion lag 1		122.54
20.	Motala AIF OL		186.43
	(Carina B-Svensson 17, Sofie Svensson 15, Petra Korall 20).		
Propaganda		31 st.	
1.	Linköpings OK lag 1	94.49	
17.	Motala AIF OL lag 1	137.00	
	(Rickard Claesson 19, Lisa Korall 28, Leif Hasselström 16).		
20.	Motala AIF OL lag 2	142.57	
	(Anders Hedin 22, Caroline Nordh 25, Karl Åkerman 18).		
23.	Motala AIF OL lag 3	151.17	
	(Nils-Erik Palm 24, Olle Fridolfsson 24, Anna Korall 23).		

TräningsOL, OK Motala 17/3

Bana 2 3.500 m		7 st.	
1.	Lars Johansson	OK Motala	42.56
2.	Ramon Berger	MAIF OL	46.52
5.	Stina Korall	MAIF OL	58.00

7. Gunnar Karlsson	MAIF OL	85.25
Bana 3 4.800 m	8 st.	
1. Maria Bergstrand	**MAIF OL**	**49.45**
6. Ingrid Roos	MAIF OL	69.28
Bana 4 8.000 m	5 st.	
1. Anders Bruhn	**MAIF OL**	**75.06**
4. Anders Wärn	MAIF OL	93.56
Bana 5 9.700 m	5 st.	
1. Johan Pettersson	Hagaby	71.25
2. Mats R Johansson	MAIF OL	76.29

Veteranträff, Finspångs AIK 21/3

Bana A 3.200 m	15 st.	
1. Ola Kleist	Mjölby OK	42.23
2. Stig Bengtsson	MAIF OL	43.27
5. Karl Åkerman	MAIF OL	45.12
11. Stina Korall	MAIF OL	57.19
Bana B 2.400 m	13 st.	
1. Bengt Johansson	**MAIF OL**	**44.46**
6. Hans Johansson	MAIF OL	56.34
8. Mona Åkerman	MAIF OL	65.36

Spring Cup natt, Hilleröd,Danmark 22/3

D 21 A 4.225 m	28 st.	
1. Malin Wiklund	SWE Almby	32.27
18. Sofie Svensson	MAIF OL	43.21
H 21 E 6.125 m	108 st.	
1. Marius Mazulis	FIN Ikalist.	31.39
73. Reto Flückiger	MAIF OL	41.43
88. Martin Hammarlund	MAIF OL	45.07
H 21 A 5.050 m	58 st.	
1. Asgeir Lium	NOR Osi	29.40
22. Fredrik Korall	MAIF OL	36.16
H 17-20 E 5.650 m	68 st.	
1. Tobias Olsson	OK Alehof	33.08
14. Johan Hasselström	MAIF OL	38.05

Spring Cup klassisk,Hilleröd Danmark 23/3

D 21 A 6.250 m	51 st.	
1. Cecilia Gustavsson	OK Orion	38.38
38. Sofie Svensson	MAIF OL	51.03
H 21 E2 11.600 m	133 st.	
1. Rickard Svensson	Göteb-Maj.	54.13
43. Reto Flyckiger	MAIF OL	61.54
126.Marin Hammarlund	MAIF OL	93.30
H 21 A 9.725 m	91 st.	
1. Tommy Lindberg	OK Roslagen	50.27
47. Fredrik Korall	MAIF OL	62.57
H 19-20E 9.775 m	76 st.	
1. Wojciech Kowalski	Polen	45.18
62. Johan Hasselström	MAIF OL	64.17
H 17.18E 8.150 m	82 st.	
1. Simonas Krepsta	IFK Mora	38.01
30. Emil Svensson	MAIF OL	46.26

Kringelträffen, IFK Södertälje 23/3

H 80 2.340 m	6 st.	
1. Ville Björnmo	Kolmården	35.37
6. Gunnar Karlsson	MAIF OL	50.53
H 35 7.290 m	12 st.	
1. Ulf Magnusson	Leksand OK	47.46
11. Peter Bergstrand	MAIF OL	83.02
H 10 2.390 m	9 st.	
1. Christer Garpenlund	KFUM Öreb.	12.50
4. Victor Bergstrand	MAIF OL	19.11
D 35 4.710 m	8 st.	
1. Lena Sundqvist	Tullinge SK	44.34
4. Maria Bergstrand	MAIF OL	47.58
Öppen 9 6.560 m	13 st.	
1. Johan Eklöv	Tumba-Mäl.	44.31
8. Torbjörn Wrighed	MAIF OL	57.59

Spring Cup budkavle, Hilleröd, Danmark 24/3

Öppen klass herrar	158 st.	
1. Farum-Tisvilde OK DEN	234.06	
101. MAIF OL		320.24

(Reto Flückiger 97, Johan Hasselström 129, Fredrik Korall 122, Emil Svensson 101).

TräningsOL, Stjärnorps SK 24/3

Bana 1 8.1 km	9 st.	
1. Patrik Nilsson	Eksjö SOK	58.30
4. Mats R Johansson	MAIF OL	63.00
Bana 2 5.7 km	43 st.	
1. Jan Bäckström	LOK	43.00
39. Ingrid Roos	MAIF OL	83.40