

Qvistknäckaren



Redaktionsadress:

Lisa Korall

Strömgatan 24

591 45 Motala

0141-510 69

lisa_korall@spray.se

Medredaktör:

Anders Hedin

andershedin@telia.com

Resultatbörsansvarig:

Ramon Berger

ramon.berger@spray.se

Nr 3-2004 146 sedan starten



Vi sprang tiomila 2004!

Innehåll....

Skånepåsen

Hälsingland

10-Mila i Kolmården

Resultatbörsen

Och mycket mer

Utgivningsplan

		Manusstopp
Nr 4	16 augusti	9 augusti
Nr 5	1 oktober	24 september
Nr 6	1 december	15 november

Redax

u
t
a
n

Hej!

Nu är den äntligen här Qvistknäckaren alltså!

Vårsäsongen lider mot sitt slut. Just nu har jag bara tre tävlingar kvar, två sprint och en kavle om man får räkna Björkalägrets gängbudkavle för en tävling, jag tycker det. Så nervöst det är att springa den så borde den räknas som flera styckena tävling.

Att inte veta vilka som är i sitt lag från början, att tävla mot sina klubbkompisar på blodigt allvar, att springa i björkaskogen eller är det att bli dragen först som är värst, du

Pengar är liksom gödsel,
till ingen nytta om de
inte blir spridda

Francis Bacon

kan bara tappa inte ta en endaste placering, direkt när du får kartan så har du ingen aning om vart du ska, kanske mot badet, till brunnen eller mot hällsjövägen chansen att ta fel vägval under stressiga förhållanden är ganska stor. Njut av sommaren och lycka till alla ni som ska tävla i sommar!!!

Hälsningar Lisa Korall

ORIENTERING FÖR DUMBOMMAR

EMIT -

Det överlägset bästa stämningssystemet. Den här brickan har en backup-lapp vilket är en genialisk idé. Hur den här backup-lappen fungerar rent praktiskt är det dock ingen som vet. Många säger att man vrider handleden ur led när man skall stämpla med EMIT men det är nog bara såna som har svårt att skilja på höger och vänster, upp och ner, fram och bak samt mitt och ditt. EMIT hette Renl.. Regg..Rengn.. äschh.. det hette något annat från början.



Budkavle -

I alla normala sporter heter stafett stafett, men inom orientering heter det budkavle. En gång i sportens begynnelse hade man en lite träbit som man skulle växla med. Numera växlar man på mer stillösa sätt. Budkavle kan löpas på många olika sätt men Farstametoden är en av dom bättre sägs det. Tittar man på en karta över Farsta så förstår man inte alls vad som skulle vara så bra med det. Dom bästa budkavlelöparna är dom som hittar den bästa löparen att hänga.

Ordförande har ordet

Självförtroende. Tänk vilken innebörd det finns i detta ord. Självförtroende har för mig på sista tiden blivit synonymt med Halden SK. Tänk vad mycket det finns i den klubben. Jag måste påminna om vad Jarkko Houvilas gjorde på långa natten i år. Att gå ut ensam (helt svartklädd för att lura konkurrenter som eventuellt skulle komma ifatt) med 3 minuters marginal till ett helt koppel med "natträvar" med Thomas Asp i spetsen och köra på för fullt. Inte en tanke på att köra lugnt de första kontrollerna så de andra kommer i fatt och sedan ligga med. Nä, här skall avgöras och det var ju vad han gjorde. I mål hade ledningen ökat från 3 minuter till 16 minuter.

Är självförtroende något man bara får eller ärver kan man undra. Nä, jag tror att sådant förtjänar man genom idog träning och till slut en säkerhet i det man gör. Alltså, det finns inga genvägar träning och åter träning är det som gäller. Sedan är jag övertygad om att

när det börjar gå bra för någon eller några i en klubb så smittar det av sig. Men vi måste och påminnas att vi gjort något bra. En klapp på axeln eller ett grattis kan vi alla kosta på oss till våra klubbkompisar, ja kanske till och med till våra konkurrenter.

MAIF alliansen har haft årsmöte. Den här typen av årsmöte är inte så upphetsande, därtill är det alltför förutsägbart och välregisserat. Valen gjordes och vi har ett nytt VU och nya representanter från de sju klubbarna som bildar en alliansstyrelse. På mötet presenterades också klubbens ekonomi. Det kan konstateras att klubben har en god ekonomi. Anledningen till det vet Du som läsare och kan stavas i ett ord; Vätternrundan. Det senaste året har en del rationaliseringar gjorts med sammanläggningen av kanslierna som en av de viktigaste. Det har medfört att klubben i år visade upp positiva siffror samtidigt som det inte finns några större skulder.

Årsmötet beslutade att årets

vinst skall delas ut till klubbarna. Det rör sig om ca 500.000:- att dela på. På senaste styrelsemötet togs beslut hur det skall gå till. Pengarna kommer att delas ut efter att klubbarna ansöker om medel och en del kommer att användas till utvecklingsfrågor och en del kommer att användas för att kunna bjuda in någon intressant föreläsare eller liknade. Jag motsatte mig denna typ av lösning då jag tycker det skapar onödig pappersbyråkrati och i värsta fall godtycke. Jag pläderade i stället för att överskottet skulle delas rakt av till de sju klubbarna i lika delar. Så blev det inte tyvärr, men sådan är demokrati.

Nu ser vi framåt mot sommarens orienteringar. Är det inte kul så säg.

Så. Orientera mycket och väl

Thomas

Orienterarens 10 budord

- 1: Du skall inga andra klubbtränare hava vid sidan av Pelle Johansson.
- 2: Du ska icke missbruka din tränares anabola steroider.
- 3: Tänk på träningsdagen, så att du helgar den
- 4: Du ska hedra din elittränare och Ramon
- 5: Du skall icke hänga.
- 6: Du ska icke begå klubbyten

- 7: Du ska icke bryta.
- 8: Du ska icke bära tights under älgarnas brunstperiod.
- 9: Du skall icke hava begär till din nästas rankingnummer.
- 10: Du ska icke hava begär till din nästas träningsdagbok.

Källa: En gammal Qvistknäckare



Några sidor från Annas dagbok påskan 2004

Torsdag den 8 april 2004, 17:15

Nu är även vi på väg till Ängelholm, och vi är jag (Anna), Lisa, Fredrik, Krister, Pelle, Martin och Nisse. En bil åkte tidigare för att hinna ner till tävlingen i den bilen satt Tord, Emil och Erik. Idag börjar 7-mannakavlen. Vi kommer att ställa upp med ett 7-manna lag och ett lag i klassen propaganda lång. 7-manna-laget startar klockan 21.00 ikväll, Emil springer första sträckan, Erik andra och Johan tredje. Resten av sträckorna springer man i dagsljus på fredagen.



Anna, Lisa och Nisse äter kvällsmat och laddar till fredagenslopp.

Fredag den 9 april 2004, 18:52

Nu börjar även denna dag gå mot sitt slut. Idag började klockan väsnas redan klockan sex på morgonen för oss som skulle springa idag. När vi låg och drog oss i

sängen kom Krister att berätta att 7-manna laget var längre efter än vi hade räknat med så vi fick ligga kvar i sängen 30 minuter till. På natten hade Erik lyckats bäst. Vi var nu efter tre sträckor 60 minuter efter täten.

Den extra halvtimmen i sängen gick fort så det var bara att gå upp och ladda med en tallrik havregrynsgröt. Efter våra bestyr gav vi oss iväg till TC som var belägget vid Kungsbygget, en av Skånes slalombackar. När vi kom fram upptäckte vi att Martin som skulle springa fjärde sträckan skulle starta kl:9.20 i omstart. Medan Martin var ute på sin 9,4 km långa sträcka var det dags att släppa iväg första sträckan i klassen propaganda lång. Det uppdraget hade Krister fått ta hand om.

På TC anslöt sig Gunnar och hejade på oss. När Martin hade klarat av sin bana så släppte han ut Fredrik på en lång sträcka, 12 km. Martin hade haft det ganska jobbigt i skogen, han hade mest hittat stark kuperad terräng, den måttliga fanns inte på hans bana. Tätt efter Martins målgång kom Krister efter sina 5,7 km och växla ut till Lisa.

Nu var det dags för mig att ladda,

jag hade fått till uppgift att springa sjätte sträckan i 7-manna laget. Innan man ska ut i skogen måste man ju bara gå på toaletten. På dagens tävling bestod toaletten av gröna vagnar med fyra toaletter i varje vagn. Mitt i mitt besök hör jag någon be om toapapper för det var lite kris i på hans toa, som tur var det en liten glipa under väggen så att någon kunde skicka toapapper. "Han" som ville ha toapapper heter för övrigt Per Johansson. När jag värmdde upp kom Lisa i mål och växla över till Nisse som skulle springa sista sträckan i propaganda lång. Fredrik sprang bra och växlade över till mig efter 92 minuter. Jag hade det bra i skogen, såg inte speciellt mycket folk och dom jag såg var oförsämda och sprang ifrån mig. Men jag kom i mål efter 58 minuter på min 6,4 km långa bana. Jag hade tyvärr ingen att växla till. Pelle som skulle springa den avslutande sträckan hade redan startat i omstart. Pelle gick bra på sista och plockade platser så vi slutade som 24.

När vi kom tillbaka till stugan var det dags för käk. Efter en liten stund då riset kokat klart och kyckling var stekt var det bara att hugga in och man var ganska hungrig, alla fall vi som hade sprungit idag. De som hade varit ute i skogen på natten hade tagit en ordentlig sovmorgon så deras frukost var nog ganska sen. Nu var det bara att börja samla krafter till morgondagen då tävlingen ska vara på samma ställe. Allra helst

för mig som ska springa D21L, 7,6 km det känns skönt att man får utnyttja anmälningsavgiften.

Lördag den 10 april 2004, 18:10

Idag hade Krister kokat havregrynsgröt som stod på bordet tjuugo i sju redo att inta. Den första bilen gav sig iväg till TC kvart över åtta. Lisa ville ha lite extra tid för hon var tvungen att köpa orienteringsskor. När hon kom i mål i går var hennes ena skor nästan två delad, så det var lite kris. Vi övriga kom iväg kvart i nio efter att lyckats kolla lite på TV innan. När vi kom till TC var det inte bara Lisa från klubben som var tvungen att köpa skor. Martin hade lämnat sina skor i stugan så det var bara att inhandla ett par nya.

Idag var det dags för min andra individuella tävling för året så det kändes lite ovanligt att bege sig dom 1400 metrarna till start. Dagens banor var gick i samma område flera av oss hade samma kontrollor som dagen innan. Jag fick bitvis lite tuffare terräng, kraftig kupering, mot igår. Jag hade fasat lite för mina 7,6 km men det var inte så jobbigt, efter 78 minuter var jag tillbaka till mål. De som lyckades bäst från Motala AIF OL var Gunnar som tog hem segern i klassen H80, Pelle slutade tvåa i H35L. Klubbkampen i H21L vann Johan över Fredrik och Martin.

När dom flesta tävlande hade lämnat TC och det var nästan tomt var det även dags för oss att packa in oss i bilarna. En bil drog direkt till ett matställe och dom andra åkte tillbaka till stugorna och åt köttfärssås och pasta. Efter disken var diskad och kartorna studerats så var det dags för en promenad ner till havet. Den stranden var stor,

jag hade svårt att se var den slutade. Efter promenaden var lite vila som gällde, klockan åtta är det dags att pressa i sig lite mat igen, man måste ju äta ägg när det är påsk.

Söndag den 11 april 2004, 18:12

Klockan 11.00 var första start idag. Alltså fick vi sovmorgon idag till klockan åtta. Det var nog bra för vissa var ju tvungen att se en Harry Potter film igår kväll. På dagens tävling avgjordes första deltävlingen av juniorcuppen. Från Motala AIF OL hade vi en deltagare i cuppen, det var Emil. Emil hade stått över gårdagens tävling för att vara riktigt på hugget. Terrängen idag var inte riktigt lika vacker som igår. Fastnade man i ett grönområde tyckte man nog att terrängen vara riktigt dålig. Kuperingen skulle vara måttlig till stark enligt inbjudan, men jag hittade ingen stark kupering men jag hade ju inte så lång bana. De som hade längre banor fick nog känna på lite mer kupering. Flera av oss kände i benen att man tävlat två dagar tidigare. Idag stod Pelle i H21L och Lisa i D20 för segrarna i klubben. Emil slutade 37 i H20E.

Efter tävlingen delade vi på oss, två bilar åkte och åt allt annat än husmanskost. En bil åkte till stugan och käka fiskpinnar. Just nu avgörs den spännande matchen mellan HV71 och färjestad.

Måndag den 12 april 2004, 17:18

Nu har vi inte långt kvar hem till Motala. Just nu åker vi igenom Jönköping. Den sista tävlingen den här påsken avgjordes på samma ställe som igår. Sa jag igår att jag inte hade speciellt kuperat så fick jag det idag. Inte långt från

starpunkten började slutningen där jag hade två kontroller och jag gillar inte att springa på skrå. Efter detta skulle man upp och ha två kontroller så det var bara att krypa så fort man kunde. Sen var det naturligtvis dags att gå ner i samma sluttning lite längre bort och ha två kontroller. Resten av banan var inte lika jobbig men jag var ganska sliten. Dagens pris tog Krister hem, en förbandsväska. Pelle lyckades slå till igen och tog hem segern i H35L. Den interna kampen mellan Pelle och Emil, H35L och H20L hade samma bana, vann Emil. Johan tog även idag hem klubbkampen i H21L 3 minuter före Fredrik.

MAIF-ORIENTERARE TALAR UT OM HOMOFOBI OCH SEXTRAKASSERIER

Jag erkänner. Jag har brutit mot en av mina heligaste principer – att aldrig någonsin bära tights. Nu när jag ändå gjort det vill jag tala ut. Inte som en ursäkt, därtill är principbrottet alltför allvarligt, men som ett försök till förklaring.

Redan när de första tightsen dök upp på manliga MAIF-orienterare för ett antal år sedan tyckte jag att synen var anskrämlig. Inget ont om sådana som Ramon, Frasse och Pelle i övrigt, men åsynen av deras lår och skinkor inklämda i blanka, tättsittande tygfodral fick mig att må illa, för att citera Magnus Ugglå.

Inte ens det faktum att min ständige överman, Thomas Svensson, var tidigt ute med ålskinnsbyxor kunde, eller kan, få mig att inse dess fördelar.

Det går inte heller att prata tights utan att nämna Anders Hedin, mannen som haft den goda smaken att driva den dåliga smaken till sin spets. Var han får tag på sina märkliga kreationer skulle jag bra gärna vilja veta. Elloskatalogens damsidor? I den storleken?

Mats Roland var länge min trogne bundsförvant. Vi pratade skit om tights, hur fjantigt det såg ut och så vidare. Nylonbyxor var det enda rätta. Mats var faktiskt ännu mer konservativ än jag. Ni minns väl hur han klippte av sina byxor strax under knäna och kompletterade med räfflade orienterings- strumpor av 60-

talsmodell.

Sedan, plötsligt en tisdag eller torsdag för några år sedan dök den förräddaren upp på en träning iförd tights!

”Men va’ fan Rolle”! sa jag.

”Tights”?

Mats bara log och förklarade att hans gamla nylonbyxor var för trasiga för att lagas fler gånger och att det bara fanns tights när han skulle köpa nya benkläder.

Jag vill inte påstå att hela min värld rasade samman, men snudd på. Jag menar, Mats R Johansson är ju en kille med omvitnat god smak. Inte förväntar man sig att någon som har Neil Young som en av sina favoritartister ska bära ett så vidrigt klädesplagg!

Varför äger jag då ett par tights? Och varför använder jag dom?

Förklaringen är att snålheten är en gång bedragit visheten. När en sportaffär i Motala hade utförsäljning hittade jag byxorna för halva reapriset, en hundring.

Mina barn säger att jag är snål och det ligger nog ganska mycket i det. Annars hade jag väl aldrig fallit för frestelsen.

”Kan vara bra att cykla MTB i”. Så försvarade jag köpet inför mig själv. ”Jag ska absolut inte ha dom när jag orienterar”. Att Gunnilla, Petter och Kalle drev med mig där hemma kunde jag stå ut med. Det är jag van vid.

Men ni vet hur det är.... En dag i våras när jag skulle på tränings-OL fanns inga nylonbyxor rena. Jag drog på mig tightsen och började redan i bilen tänka ut de ar-

gument jag skulle använda när Mats tog mig på bar gärning. Men undrens tid är inte förbi. Jag stod och pratade med honom flera minuter ute i skogen. Kanske såg han inte tightsen, kanske var han för finkänslig för att säga något. Jag förde förstås inte heller saken på tal.

Jag använde blankbyxorna igen, flera gånger dessutom, utan att Mats Roland eller någon annan reagerade. Jag är som sagt snål och har jag köpt något, så använder jag det. Men avslöjandet kröp obevekligt närmare....

Ankan Wärn har alltid varit en skarpögd kvinna.

”Försöker du sexa till dig, Röret”? Det var hennes första replik när jag iförd tights anslöt till MAIF:arna på OK Motalas tävling.

Nu är jag inte känslig på det viset, men så här i efterhand vill jag nog påstå att jag blev sextrakasserad. Lite i alla fall, tillräckligt för att använda som blickfång i rubriken.

Hursomhelst. Mina billigt inköpta tights har inte gjort mig till en bättre orienterare, men väl en sliskigare sådan. Jag ser mig inte gärna i spegeln iklädd fjantbyxor.

Vid något tillfälle för många år sedan läste jag en insändare i Skogssport. Skribenten hävdade på fullt allvar att man tjänade si eller så många sekunder på att springa i tights, jämfört med vanliga orienteringsbyxor. Vilket

larv! Vilken dynga! Och skulle det ändå finnas ett endaste litet korn av sanning i påståendet, så är jag ändå mycket hellre långsam och snygg än snabb och ful. Därför lovar jag härmed heligt och dyrt att mina nästa OL-byxor blir

av gammal hederlig nylonmodell. Antar du utmaningen, Rolle?

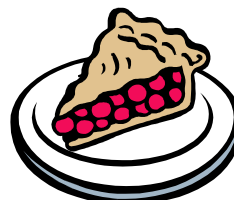
Anders Rörby

Priser till Augustiloppet!!!

Annika Wärn tar med tacksamhet emot priser till årets Augustilopp. Alla är välkomna att lämna in till henne gärna så tidigt som möjligt eftersom tävlingen är redan den 8 augusti.

Bakverk till augustiloppet!!!

Kerstin Bengtsson tar gärna emot bakverk till markans brödlotteri på samma tävling. Hör gärna av er till henne så hon vet vilka som har med bröd.



Nybörjarkursen 2004

Nybörjarkursen i år måste man väl beteckna som en succé. Lisa och Emil huvudansvarade för de tre första tillfällen med start den 27/4. Första tillfället deltog ca 20 barn och ungdomar och fortsättningsvis har det varit ca 15 varje gång.

Lisa och Emil har fått hjälp av andra medlemmar under kursen gång och ni ska ha ett stort tack, ingen nämnd och ingen glömd. Från och med den 18/5 skolades u-kommittén in och tar över ungdomarna framöver. Vi är mycket tacksamma för allt arbete som Lisa och Emil har lagt ner och vill på detta vis visa vår uppskattning.

Vi hoppas att så många som möjligt av de nya kommer på Björkaläggret så övriga medlemmar får en chans att visa vår verksamhet och lära känna dem.

Ungdomskommittén

VETERANORIENTERING

Lite historia om veteran-ol.

Linköpings OK hade startat upp med träffar för sina pensionärer –veteraner-, där de under kamratlig samvaro hade sprungit en orienteringsbana och efteråt fikat tillsammans. Finspång hade också någon liknande verksamhet och i Västra Östergötland hade det blivit en hel del pensionärer. Någon, det kan vara Åke Svensson i Mjölby, väckte frågan om inte även vi kunde starta upp något liknande. År 1996 startades det upp med veteran tävlingar, där både Linköping, Finspång, Åtvidaberg och västra länsdelen var med. Det är en vår- och höstsäsong, där arrangörsskapet alterneras mellan klubbarna och två torsdagar i månaden är dessa träffar.

Utvecklingen har gått framåt och numera år 2004 är det tre banor på cirka 2 km, 3 km och 4 km. En tipspromenad till start sedan orienteringsbanan därefter dusch och fika. För detta är det en startavgift på en tjugga. Antal startande rör sig för det mesta mellan 40 till 60 personer.

Numera är det ju en del, som blir pensionärer redan vid 60 års ålder och dessa kommer också och deltar. Det finns även de som endast går tipspromenaden, men de kommer ju ut i skogen och kan sedan sitta och prata vid kaffet.

Det har även kommit till en veteranmatch mot NÖ Småland, så dessa veteran tävlingar är mycket populära.

Rab. En som brukar vara med.

Kavletestet i Linderö

Jag tillhör ju den skara människor, som verkligen kan säga spydiga saker om andra - och ibland menar jag till och med vad jag säger, eller skriver. Om andra (ofta näraliggande) klubbar har man väl uttalat en eller annan sarkasm, speciellt när dom har lyckats med att sätta ut fel eller glömma rita in kontroller. Själv lägger jag mig härmed platt på marken och hoppas att alla samlade sanningsord får hagla över mej, nu när jag åter har klantat till det (som om jag vore med i OKM eller TGOK - [*skrev han spydigt...*]) när jag skulle få till lite intressanta gafflingar till ettan på kavletest-träningen. När man har ny karta och bitvis fin skog - hänger man då inte ut fel siffra på fel kontroll? Jovisst! Så rutinerade och icke så fullt rutinerade lär ha sprungit runt och vimsat ordentligt, när 32:an satt på 33:ans plats och vise versa - bara 31:an hade rätt siffra. Får man verkligen göra såna misstag? Nix! Jag ber härmed åter om offentlig tillgift: man kan kräva bättre, speciellt om man åker miltals för att springa. Usch! Skäms som en gris. Fy! Säg gärna spydigheter till och om mej. Påminn mej - om jag till äventyrs skulle få lägga nån liknande träning nån mer gång - att jag förstörde en torsdagskväll i maj 2004 för en hoper MAIF:are.

Med underdånigaste hälsningar,

Hedin



10-MILA 2004 I KOLMÅRDEN

Nej, jag vinner nog inget VM-guld i Västerås i höst. Det finns en viss risk att jag inte ens blir uttagen. Men även om jag sopade rent och tog guld på kort, lång och mittemellan-distans, så skulle faktum ändå kvarstå: säsongen 2004 var en säsong då det gick dåligt på 10-mila och därmed en misslyckad säsong. Otur att man inte blev sjuk veckan FÖRE istället för veckan EFTER...

Men annars började det bra. Innan jag ens satt min fot på TC, beläget öster om Kolmårdens djurpark i ett område som var grönt med enstaka inslag av vitt (=mindre svårframkomlig skog). Vill ni ha en positivare beskrivning av den ledstångsbefriade plotterdyngan till terräng får ni fråga någon som gick bra, så det så...

Vårt veteranlag fick stryk av två OKM-lag, men gjorde en jämn insats. Tord Fransson, Stina Korall och Nils-Erik Palm växlade 83 – 82 – 82. Palm var för säkerhets skull 82:a också på sträckan. Andralaget Anders Hedin, Kerstin Bengtsson och Karl Åkerman växlade 108 – 105 – 106. Rena berg- och dalbanan jämfört med förstalagets jämnhet. 115 lag fullföljde.

Ungdomarna hade ett bra förstalag med ankaret Erik Melén på första sträckan. Det startade också bra – växling som 60:e bara 3.41 efter täten, men ändå var Erik inte helt nöjd. Även Åsa Axén (eminent nyförvärv från OKM) samt Gustav Åhrén höll ställningarna och placering efter tre sträckor var 55:a, bara 8.41 efter. Att Ulrica Fransson skulle tappa på sista sträckan

var väntat, men stryk av lillsyrran som sprang samma sträcka i lag 2...? Kanske några minuter för mycket som försvann där. Slutplacering dock 104:a av 383 startande. Ser bra ut i protokollet vid framtida arkeologiska utgrävningar. TGOK blev 62:a.

I lag 2 var man mest spänd på hur 12-årige Victor Bergstrand skulle klara förstasträckan, men eftersom han – till skillnad från sin morbror – kan hantera karta och kompass, så var det inga problem. I laget sprang också Emma Karlsson, Stina Hallenberg och Sofia Fransson med växlingsserien var 233 – 266 – 259 – 228.

Sammanfattning: två lag med löpare som har framtiden för sig i denna kavle, utom Erik Melén, som lär behövas i herrlaget kanske redan nästa år. (Vissa +40-löpare verkar ha gjort sitt där...)

Damerna var så jämna att det vore orättvist att säga för mycket eller för lite om någon. I laget sprang Anna Korall, Lotta Oscarsson, Lisa Korall, Carina Berger-Svensson och Maria Bergstrand. De höll sig kring 250-strecket hela tiden och blev slutligen 245:a. TGOK 1 gick inte något att göra åt, men man utklassade i alla fall TGOK 3 med 11 sekunder. Vad damerna behöver är att bli bättre löpare. Intervallträning med

blodsmak nästa vinter, eller...?

Och så var det dags för herrarna. Efter succén i Surahammar 2002 och fiaskot i Kungsör 2003 trodde man att nu... på hemmaplan! Men natten ödelade allt. Våra bästa kort, Fredrik Jönsson och Pelle Johansson löpte klart under sin kapacitet. Det gäller även undertecknad, som dock kanske inte hade

några större förväntningar på sig. Far och son Thomas och Emil Svensson klarade sig med betyg godkänt, med tanke på svårigheterna och Peter Bergstrand klarade långa natten på 2.16. En extra



Herrstarten har gått!! Var är MAIF?

tra sadistiskt lagd bana på 16,5 km som avrundades med lite skråorientering a la Kilsbergen Modell Värre ner mot Bråviken.

Dagsträckorna räddade dock vårt anseende. Fredrik Korall, Johan Hasselström, Mats R Johansson och Reto Flückiger gick från 213 till en slutlig 177:e plats. Vi tog en hel timme på TGOK på de två sista sträckorna (som slutade 132:a, 25 minuter före oss). Mats R och Reto var båda bland de 100 bästa på sina sträckor! Och vi slog Finspång och var inte så förfärligt långt efter lag som Roxen och Boxholm-Mjölby. Inte så illa ändå, trots allt.

Fortsättning nästa sida

Herrarna kan behöva intervall med blodsmak dom också, men mest teknikträning och då i synnerhet PÅ NATTEN. Mer om det i separat krönika.

vanliga Sportspegeln lite väl kortfattat.

Torbjörn Wrighed



Arrangemanget fick välförtjänt beröm av alla inblandade. Den moderna tekniken har kommit för att stanna. En halvtimmeslångt reportage i digital-TV var uppskattat, men i gengäld blev inslaget i

FRÅN 1985 TILL 2004

Så har då vårens höjdpunkt Tiomila genomförts. Ett stenkast från Kolmårdens djurpark arrangerade Norrköpingsklubbarna tillsammans med 10-milaföreningen årets tävling. För min egen del var det 18:e gången.

Det blev mycket diskuterande om de korta 4:e och 6:e sträckorna och speciellt sträckan till första kontrollen. Undertecknad var ute och seglade en stund nordväst om kontrollen (se bild) men Tobbe Wrighed på 6:e var värre med en sträckt看 på 29 minuter. Tobbe hade en sänka, tror jag, öster om min kontroll men på samma höjdparti. (Se bilden precis väster om svarta pilen.) Till vårt försvar får man nog säga att vi inte var ensamma om att missa. Anledningen var att grönområdet innan var väldigt tätt och det gjorde att sikten blev obefintlig i den mörka kolmårdsnatten och därmed blev det svårt med riktningen. När man sedan kom

upp på en höjd var det väldigt svårt att veta på vilken höjd man var på.

Men som alltid, man lär så länge man lever. Fast ibland tänker jag, skall JAG aldrig lära mig. TA DET LUGNT TILL FÖRSTA !!!!

Som sagt det var inte första gången på Tiomila.

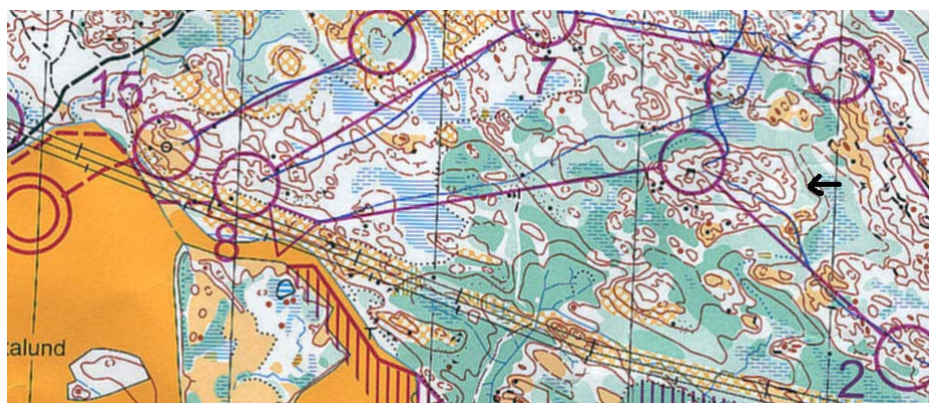
1985 debuterade jag på 8:e sträckan i Dunker. 1985 var en kall vinter så när tävlingen genomfördes var det 2 dm snö i skogen. Vad jag

skola i Trondheim) åkte skidor i lera på TC. För lera fanns det gott om det året.

1990 genomfördes tävlingen i trakten av Norrtälje. Jag sprang "långa natten" för första gången. Vädret var sagolikt med sommartemperaturer även under natten. På dagen var det t-shirt och kortbyxor som gällde. Jag minns att Patrik Korall gick och duschade på natten för att skölja bort damm och svett, och då hade han inte sprungit !!.

16 km natt var ju också en upplevelse och dessutom gick det bra så jag kom in på strax under 2 timmar.

Jag kan säga att jag skulle göra nästan vad som helst för att få tag



på den kartan därför det är den enda karta som fattas av alla som jag tävlat på sedan första tävlingen 1981.

kan minnas arrangerades det bara två tävlingar den våren, 7-manna i Huskvarna och Tiomila. Man skall dessutom komma ihåg att då genomfördes tävlingen första helgen i maj. Från den tävlingen kommer jag ihåg hur entusiasterna från NTHI (Norges Tekniska Hög-

1991 i Ånhammar var det dags för lång natt igen. Fredrik Korall löpte sträckan före och gjorde det så

pass bra att jag inte såg honom och hade lite för mycket överdrag på mig när han dök upp i växelfällan. Det blev stress, stress och så iväg. På med lampan och det bar sig inte bättre att jag fick på 20 W lampan. Jag hade också ett litet batteri så efter ca 60 minuters löpning märkte jag att jag hade mycket svagare lampsken än kamraterna bredvid. Till slut slocknade lampan totalt och jag kunde fortsätta springa i skogen men jag såg inte vilken kontrollsiffra jag skulle ha. Jag gick en sträcka med noggrann kompass och hade tur för vid kontrollen satt två kontrollanter som hade ett batteri som jag fick låna. Ca 10 minuter tog denna fadäs men laget kunde fortsätta.

1994. Detta år så skulle jag springa en kort 3:e sträcka på nat-

ten. Men av det blev intet. Fredrik K som var uttagen till långa natten tränade på Håleberget veckan före och stukade foten. Det var bara att dra på stora batteriet igen och ge sig ut i det okända. Tävlingen avgjordes norr om Flen i närheten av Hälleforsnäs. Terrängen var småskuren och stig och väg fanns i stort sett inte. När jag ser på den banan i efterhand så kan jag säga att detta är nog den svåraste bana jag sprunget. På grund av svårigheterna så var sträckan ogafflad. Jag kom ihop med några andra och det gick rätt hela tiden. Jag kunde lugnt hänga med på kartan och styra rätt till kontrollerna. Men hade jag varit ensam och även om det varit dag så hade jag nog inte varit tillbaka ännu.

1999. Kavlen genomfördes norr

om Enköping. Från det året minns jag att Pelle J gjorde ett kanonlopp på första och jag sprang tredje sträckan. Jag fick verkligen till det och jag minns när jag kom till radiokontrollen så stod "Frasse" där och gav glada tillrop. Det var helt OK därför att det var samtidigt en publikkontroll. Det som gjorde den kavlen lite speciell för mig personligen var att Emil S, då 14 år. Det var hans debut. Som ni förstår så var Emils pappa stolt. Det året



		HERRAR					
	LÄNGD	MAIF	STR	LAG	EFTER	BAN	STR
STR	(Km)	LÖPARE	TID	PLAC	TÄTEN	PLAC	PLAC
1	11,8 N	Fredrik Jönsson	1.31.19	241	19.30	19	241
2	11,8 N	Per Johansson	1.52.48	238	50.25	29	248
3	11,8 N	Emil Svensson	1.41.43	201	1.09.40	23	161
4	6,6 N	Thomas Svensson	1.06.29	209	1.32.34	58	223
5	16,5 N	Peter Bergstrand	2.16.20	192	1.57.33	157	157
6	6,6 N/D	Torbjörn Wrighed	1.24.35	213	2.36.59	80	334
7	7,3 D	Fredrik Korall	1.05.56	211	2.57.27	223	223
8	10,2 D	Johan Hasselström	1.25.10	202	3.14.31	15	125
9	9.9 D	Mats R Johansson	1.21.46	183	3.34.42	99	99
10	16,1 D	Reto Flückiger	2.00.57	177	3.54.21	10	78

		DAMER					
	LÄNGD	MAIF	STR	LAG	EFTER	BAN	STR
STR	(Km)	LÖPARE	TID	PLAC	TÄTEN	PLAC	PLAC
1	6,5	Anna Korall	58.43	287	17.44	31	287
2	6,5	Lotta Oscarsson	1.01.06	266	32.23	43	248
3	4,2	Lisa Korall	54.01	281	54.03	303	303
4	5,0	Carina Berger-Svensson	53.46	276	1.11.33	40	250
5	7,9	Maria Bergstrand	1.18.25	245	1.37.39	32	208

		UNGDOMAR					
	LÄNGD	MAIF Lag 1	STR	LAG	EFTER	BAN	STR
STR	(Km)	LÖPARE	TID	PLAC	TÄTEN	PLAC	PLAC
1	5,1	Erik Melén	36.26	60	3.41	7	60
2	3,2	Åsa Axén	31.23	52	7.49	55	55
3	4,3	Gustav Åhrén	31.25	55	8.42	94	94
4	5,6	Ulrica Fransson	1.00.31	104	31.42	32	215

		UNGDOMAR					
	LÄNGD	MAIF Lag 2	STR	LAG	EFTER	BAN	STR
STR	(Km)	LÖPARE	TID	PLAC	TÄTEN	PLAC	PLAC
1	5,1	Victor Bergstrand	45.23	233	12.38	30	233
2	3,2	Emma Karlsson	33.22	266	24.45	339	266
3	4,3	Stina Hallenberg	37.12	259	35.25	236	259
4	5,6	Sofia Fransson	59.43	228	57.37	204	228

		VETERANER					
	LÄNGD	MAIF Lag 1	STR	LAG	EFTER	BAN	STR
STR	(Km)	LÖPARE	TID	PLAC	TÄTEN	PLAC	PLAC
1	4,5	Tord Fransson	41.46	83	9.52	16	83
2	3,1	Stina Korall	34.58	82	15.30	49	49
3	4,4	Nils-Erik Palm	49.00	82	31.59	23	82

		VETERANER					
	LÄNGD	MAIF Lag 2	STR	LAG	EFTER	BAN	STR
STR	(Km)	LÖPARE	TID	PLAC	TÄTEN	PLAC	PLAC
1	4,5	Anders Hedin	49.56	108	18.02	25	108
2	3,1	Kerstin Bengtsson	50.15	105	39.57	110	110
3	4,4	Karl Åkerman	1.01.30	106	1.07.56	29	108

TOBBE BESSERWISSER SLÅR TILL



Dagens ämne: Varför springer inte Mats R nattorientering???

Plötsligt har jag börjat skriva i Qvistknäckaren igen. Varför gjorde jag inte det när Thomas var redaktör? Svar: jag blev tillfrågad flera gånger, men glömde bort det hela tiden. Man lever ju ett sånt hippt och coolt och crazy liv här uppe i storstan, så man kan ju inte komma ihåg allt.

Med detta vill jag bara säga att

det alltså inte föreligger någon schism mellan mig och den där... vår käre ordförande Thomas S. Jag har inget ont alls att säga om honom faktiskt, utom de där gångerna när... (utelämnas pga utrymmesbrist).

Den här gången hade jag tänkt breda ut mig om nattorientering. Vi är många som tycker det är häftigt och spännande med nattorientering. Tyvärr är vi inte alltid så bra på det. En bra nattorienterare

är en orienterare som är så stabil och säker att man kan ställa klockan efter honom. Glädjande nog har vi en sådan i klubben. Hans namn är Mats R. Mindre glädjande är att karln aldrig springer nattorientering. Han finns inte då vi bäst behöver honom: på en gafflad nattsträcka med kontrollplock i kilometerbreda grönområden... Skönt att ha någon att skylla på, men det löser bara halva problemet.

Vad sägs om tio dagsträckor på 10-mila och H43? MAIF skulle gå mot en storhetstid, eller...?

Nej, knappast. "Alla" klubbar kan vaska fram 10 man som går runt 10 dagsträckor utan halvtimmesbommar. Går vi felfritt blir vi 177:a på 10-mila i alla fall. Detsamma gäller om vi någon gång får ett 10-mila med "normal" nattorientering i stigräk friluftsområdesterräng modell Vindingsjö eller Vilsta.

Nej, nyckeln till framgång – och här är Surahammar 2002 ett bra exempel – är att göra bra ifrån sig på natten när alla andra träsklag får problem. Samma hemlighet kan sägas gälla för framtida H43-kavlar.

Ett exempel från vår grymma natt i Kolmården: Pelle Johansson sprang sträcka 2. Tappade 30 minuter på täten och hade 1.52 på 11,8 km. Alla vet att Pelle kan bättre. Men han tog faktiskt in 3 placeringar! Då tänker man tanken att om vi bara

hållit styrfart och gått felfritt, så hade vi varit minst 100 platser bättre när det ljusnat.

Hur blir man bättre, då? Bara att kopiera Södertälje-Nykvarn, som kör två långa nätter i veckan november till mars. 17 km natt tisdag och torsdag. Ingen konst, eller hur? Eller så gör vi som Halden. Samma längd och lika ofta, men alla måste köra solo. Ingen klunglöpning. Efter

Han finns inte då vi bäst behöver honom: på en gafflad nattsträcka med kontrollplock i kilometerbreda grönområden!

det lär vi inte missa något när det är dags för nattsträckor på 10-mila. Närmare bestämt: vi lär inte ha några löpare kvar... De har av någon mystisk anledning gått över till dataspel, bowling, pilsnerrundor och annat fördärv.

Nej, det gäller att anpassa träningsmängden efter ambitionsnivån. Många kommer till start på 10-mila med 1,2 eller kanske 3 nattävlingar som enda "träning". Om man till det kunde lägga åtminstone 1 tekniskt krävande nattpass i veckan under februari och mars, löptid 40 till 70 minuter beroende på ambitionsnivå – så vore det kanske ett fall framåt.

Ska jag vara ärlig har jag ingen aning om hur MAIF-orienterarnas träningsvardag ser ut, eftersom jag själv bor på annan ort 22 mil bort. Flera av våra bästa löpare kanske redan ser till att träna natt under svåra förhållanden i större omfattning än den jag i all hast föreslagit.

Vad jag vill komma fram till är att om vi herrar ska förbättra oss väsentligt i framtiden på 10-mila och H 43 – ja, då är det PÅ NATTEN vi ska sätta in stöten. På dagsträckorna är de marginaler vi kan ta in högst marginella.

Exakt hur vi ska göra detta kan vara en lämplig karamell att suga på inför den kommande vintern. (Detta sagt av en person som – med tanke på sin kilometertid på 10-mila – förmodligen är den minst lämpade att överhuvudtaget yttra sig i ärendet...)

Dagboksblad från skogen.

Det är dagen efter mina första konfirmationer för året. Hasse och Elsie barnbarn Rasmus har varit Jona i den stora fiskens mage; uppspottad på tredje dagen. Hoppfullt. Ständigt nya chanser. Jag har sovit på landet och tagit igen mej.

Jag bestämmer mej för att reka kavleträningsterrängen. Det är ju ny karta och allting. I den skogen sprang jag för fyrtio år sen. Jag tar mej ett skönt bad i Vättern, frukosterar och åker iväg. P2 med klassisk musik först, sedan första delen av radiogudstjänsten. Medevi-Tjällmovägen, bortåt Vilkhytan, som jag bara har dåliga minnen av. Stannar innan jag får se eländet. Det var där vi skulle haft TC en påsk, men blev utslängda med kort varsel. Jag hittar min tänkta start&målplats.

Var det verkligen så här skogen skulle se ut? Man har ju talat om öppen och fin skog. Det här var ju vresigt och buskigt riktigt ordentligt. Jag tar kartan i handen och höftar uppför. Dom ska få bli trötta redan från början. Det var inget vidare. Jag kliver över kullfallna trän, mycket ris på backen, lite stenigt. Och dessutom bär det uppför. Jag blir lite trött. På två månader har jag bara tränat en enda gång. I förrgår. Tävlats lite har jag gjort, men inte tränat. Jag måste ju komma igång nån gång. Ont i knäna fortfarande. Hela kroppen stum och stel.

Jag kommer lite snett, ut på ett hygge. Men det är ett rent och fint hygge, med många frötallar. Jag skulle tvekat: skulle kanske låta det vara vitt. Då rör det sig. En

älgko. Jag tar några steg framåt. Då är det en liten, antagligen mycket, mycket ung kalv, som försöker följa morsan. Hon drar in i skogen. Ungen kravlar framåt lite. Jag står still. Då ser jag nästa kalv. Den står stilla i ett litet kärr. Mamman kommer tillbaka, vädrar efter mej. Jag står stilla som en stenstod. Efter ett bra tag smyger jag in i skogen.

Jag minns hur banläggarna till ett kavle-SM för massor av år sen, i årsboken Skärmen, berättar om hur dom hade en bra kontrollplats - en liten tjärn; dom kommer dit och rekar och ser en älgko simma omkring med sina ungar. Jag minns den lakoniska kommentaren: "Där skulle ingen kontroll hänga detta år." Dom ändrar hela sin planläggning till första kontrollen.

Jag smyger bort. Hittar min egen tänkta första. En liten brant. Det är lite tätt. Fint, tänker jag... Då blir det lite svårt. Kravet på täthet är ju ökad, för att man ska ha ljusgrönt på kartan. Jag kommer att märka det under dagen: vitt kan vara nästan hygge och riktigt tät ungskog.

Jag kommer ut på ett hygge igen. O, så fint. Precis som jag hoppats - löpbart! Bättre än i skogen, tycker jag. Då kanske jag kan lägga den där hyggessträckan jag funderat på. Det kan ju vara så förrädiskt; man ser långt, nästa för långt. Kan man då få in lite ordentlig orientering också, kan det bli svårt...

Jag drar mej mot slutet av min tänkta bana. Hittar ett par murklor. Då kan dagen bli hur som helst - regn, storm, vilse. Med murklor i fickan är man jätteglad ändå. (Soppa: avgiftade murklor, lite svampfond, lite smör, lite kryddor, lite grädde, lite lök, en skvätt matlagningsvin eller nåt - njut!)

Sista lilla detaljerade delen känns underbar. Fast någon komplett idiot har dragit en taggtråd rakt igenom skogen. Bara en enda tråd. Mitt i skogen. Ny tråd, inte alls rostig. Lite älghår hänger på en tagg. Helt barockt. Jag kan inte hitta något enda syfte (mer än att skada???). Men jag hittar mina sänkor. Härligt.

Jag tar bilen och far och kollar några kontroller till, längre västerut. Här är det dels buskigare, dels har man gjort nya hyggen, som inte finns på kartan. Fast å andra sidan skulle jag ju kanske inte haft med dom i alla fall...

Jag letar efter en sänka, men den finns bara inte (det är den enda riktiga kartmissen jag ser under hela promenaden). Jag får ta "mellan punkthöjderna" i stället. Men några andra planerade punkter är så fina - dels lite tätare skog än jag fantiserat om, dels så vackert. En sänka jag funderat på visar sig vara ljuvlig som jag vet inte vad.

Nu är jag i farten. Jag åker iväg en bra bit på Kristineforsvägen och kollar min sista kontroll. Där hade

jag tänkt mej en liten fjäril för att lösa upp eventuella klungor, men det såg så öppen ut där, att jag nog struntar i hela iden. Fjärilar i för öppen terräng ger inget - man ser för mycket. Kanske något på slutet i stället. En fjäril när det bara är 500 meter kvar? Eller inget alls - jag kör slut på klungorna på en gång? Tja, man får se. Den lilla streckade höjden jag tänkte ha som skärmplats är i alla fall en pärla. Den kommer några nog att missa, tänker jag i min grymhet. Nädå, bara dom som slarvar eller springer för fort och inte läser av de få detal-

jer som finns.

Min första tanke när jag gick med kartan i handen var att "här skulle jag i alla fall inte ha lagt ner en massa kartpengar..." - det var buskigt och stenigt. Sen såg jag andra partier, ljuva, lättlöpta. Och andra åter: finskurna, där man måste läsa kartan hela tiden. Men dom riktigt goda partierna ligger så spritt, långt ifrån varandra. Där emellan är det detaljfattigt. Jag vet inte hur man ska kunna ha en tävling på den här kartan. Men det är ju det som är charmen - rätt

vad det är slår det till: man ser stråken tydligt. Lite som att lösa korsord: först ser man inget, sen inget, sen finns ordet bara där. Eller som att plocka murklor: kottar, kottar etcetera. Tills kotten plötsligt är en murkla. Och allt är ljuvlighet och glans!

Lycklig efter ett par timmar i skogen.

A

Augustiloppet 2004

Färsk information om årets Augustilopp som går av stapeln den 8 augusti vid Sågen är enligt följande.

Vi har skickat ut inbjudan till övriga Östgötaclubbar och även annonserat i Skogsport. Någon har kanske varit uppmärksam och sett det. Vi har även beslutat att bara ha en H 20 och en H20L klass och likadant i D eftersom vi vet av erfarenhet att det är väldigt få deltagare i DH18 och 20 och i år går Augustiloppet dessutom samtidigt som Götalandsmästerskapet. Nytt för i år är också att inskolningsbanan inte har glada och ledsna gubbar utan ett röd-vitt snöre i skogen. Snöret går från kontroll till kontroll men omväg så närmaste vägen är att orientera själv.

Vi har rekryterat att antal huvudfunktionärer och saknar nu bara ett fåtal. Måndagen den 17/5 var ett gäng uppe och tittade på TC och dess omgivningar. Ni kan framöver förvänta er en förfrågan om funktionärsdeltagande och hör ni inget så hör av er till mig. Alla behövs.

Annika har även i år tagit på sig prisfördelning och utdelning. Vi har bestämt att ungdomsklasserna får priser enligt gängse regler dvs i inskolning, U1 och HD 10 får alla pris. I HD 12, HD 14, U2, U3 och U4 ca hälften, i HD 16 ca en tredjedel, i HD 20 klasserna och HD 21 klasserna ca 3 i varje klass. I övriga klasser får endast segraren pris.

Vi återkommer kontinuerligt med hur arbetet fortskrider i kommande nummer av Qvistknäckaren.

Carina

Tävlingsresa till Hälsingeskogarna

eller

Resan då ordet "kuperat" fick en annan betydelse

19-23 maj

Avresa onsdag

Efter idogt planerande av under-tecknad och Anna fick vi ihop bilarna och 3 av bilarna kunde fara från Motala vid 14-tiden. Den sista fick vänta på att Emil skulle sluta jobbet. Med tanke på att det var ett gäng orienterare som åkte iväg var det kanske inte så konstigt att det diskuterades vägval redan från start. Vissa ifrågasatte starkt om det verkligen var bäst att åka över Västerås, trots att Nisses dataprogram visade att det var snabbast och att undertecknad har viss erfarenhet av att åka upp mot Gästrikland.

Hur som helst kom vi iväg. Men redan innan Västerås tvingades vi till ett stopp då höger bakdäck på Kristers bil fick punka. Det var bara att stanna så nära kanten som det gick och byta till reservdäcket. Med tanke på att det var mitträckes-väg och att det var enfiligt just där så kan man vara glad att det inte var ett däck på vänster sida...

Fika strax innan Sala fick vi göra i bilarna pga regn. Handlade gjorde vi i Bollnäs och på väg in mot parkeringen kollade vi att följebilarna verkligen hängde med genom att åka några extra varv i en rondell.

Väl framme visade det sig att "toppstugorna" verkligen låg nära toppen av slalombacken. Ett gäng med tjejer samt Krister och Pelle fick hålla till på nedervåningen och "grabbarna" i lägenheten ovanför.

Torsdag

Första tävlingsdagen var det sen start. Tur för vissa andra Östgöta-klubbar som åkte hemifrån på morgonen (eller snarare natten). Torsdag var det klassisk distans som gällde.

Frukost nere hos oss. Krister visa-

Speakern råkade dock förvirra MAIF med OK Motala, men ursäktade sig strax därefter.

de sig vara grötmästare nr 1. Det kan dock lätt bli lite trångt då 17 personer ska äta i en stuga gjord för 8.

TC både torsdag och fredag var i Sörforsa strax öster om Delsbo. Eftersom det var sen start och vi inte riktigt visste hur lång tid det skulle ta till TC, visade det sig att vi var i god tid. Detta gjorde att vissa av oss fick vänta länge på att få starta. Väl ute i skogen visade det sig att det var jobbigt, stengt och rätt så klurigt på sina håll. Och kuperat. Men det skulle bli värre...

Vädret var helt klart växlande, plötsliga regnskurar följdes av sol som följdes av hagel som följdes av sol igen. Det enda som hängde i hela dagen var blåsten och den blev vi inte av med på hela helgen, ja inte förrän vi sista dagen gömde oss bakom en grushög. Resultaten från dag 1 var lika omväxlande som vädret, men Emil verkade trivas och slog till med en 2:a plats i H20 Elit. Speakern

råkade dock förvirra MAIF med OK Motala, men ursäktade sig strax därefter.

Duscharna var inte de bästa vi sett, ungefär i storlek som på ett KM här hemma. Vattnet från herrarnas dusch flödade ut där det var meningen att de skulle byta om, så herrarna bytte om utanför ingången till damernas. Arrangörerna uppmärksammade tydligen att detta inte fungerade tillfredställande så då Lisa kom och skulle duscha blev hon hänvisad till inomhusdusch som var LÅNGT från alla andra.

På kvällen blev det sen middag i form av kyckling, ris och sås. Massor av kyckling. Som följdes av kortspel.

Fredag

Åter till samma TC som på torsdagen, men denna dag var det kavle. Premiär av Nya Hälsingekavlen som tagit efter 25-mannas idé. 16 st i laget där sträcka 3-6 hade 3 på varje sträcka. Sträcka 1, 2, 15 och 16 var raka, resten gafflade. Emil sprang första och var med in bland de bästa till varvning och hade sprungit upp sig till 10:e plats in till växling, bara sekunder efter 2:a platsen. Och eftersom vi hade toppat laget i början (!!!) fick undertecknad springa ut med alla snabba tjejer på andra sträckan. Med 3 veckors förkylning och hosta som uppladdning kunde man ju inte räkna med annat än att bli om- och ifråsprungen på långsträckan till första kontrollen. Laget som helhet gjorde en klart godkänd insats med tanke på att vi var 17 som

åkte till Hälsingland och det var 16 med i kavlen.

Samma dusch som under gårdagen, men Lisa var nöjd för hon fick duscha nära TC idag. Vädret var soligt med kalla vindar, så framåt kvällen kunde man skåda en hel del röda näsor.

Terrängen var stenig, öppen, torr och jobbig.

På kvällen gjorde matmästarna (Anna, Lisa och undertecknad) god köttfärssås som åts med makaroner. 3 personer envisades dock med att gå ut och äta, Tord, Erik och Martin beställde pyttipanna som visade sig vara micrad och enligt ryktet kostade det extra om man ville ha ägg till, dagens miss?!

Dagen till ära var det efterrätt med glass, maränger, bananer och chokladsås. Smaskens!

Lördag

Klassisk distans skulle avgöras strax utanför Färila. Bilar åkte enligt uppgjort schema så ingen skulle behöva vänta för länge på TC. Då sista bilen skulle fara iväg lyckades undertecknad med det omöjliga, nämligen tappa dörrnyckeln under farstubron. Krister lyckades dock pilla fram den från gruset.

Dagen bjöd på kallt, blåsig och regnigt väder. TC var i en grusgrop, vilket betyder grus i skorna och terrängen runt omkring var minst sagt kuperad! Kraftiga åsar och stora gropar à la Ödeby x10. De som hade 1:15 000 fick springa på ett område med MASSOR av sten, kluriga hyggen och klättra, klättra. De andra som sprang på 1:10 000 slapp stenarna, men hade minst lika mycket klättra.

Eftersom regnet strilade ner drog de flesta av oss hem för att duscha och basta. Sedan åkte alla utom 3

iväg för att äta pizza.

Kvällen ägnades åter åt kortspel där undertecknad efter många om och men lyckades uppgradera sig från bonntölp till president! Krister räknade pengar, naturligtvis med hjälp av medtagen dator. Grabbarna på övervåningen hade "upprepningar" och "Tiisaren" på hjärnan.

Några kommentarer från dagen:

"Vi har spelat väldigt mycket kort och det var fint i skogen!" (Åsa)
 "Jag är dålig, så jag bröt" (Nisse, som dock syftade på sin onda hals!)

"Fin skog, men VÄLDIGT stengt! Klarade i alla fall 2 timmars gränsen!" (Krister som fick springa i sin favoritterräng)

Söndag

Åter till grusgropen. Första bilen med tidigt startande tjejer kom till ett väldigt blåsigt TC. Vindskyddet som lämnats kvar sedan dagen innan var utspritt över TC och tappra försök gjordes för att få det att stå kvar där vi satte upp det, men vi fick ge oss för vindarna.

Idag slapp vi regnet, men det var KALLT i vinden. För oss mellan 16 och 55 var det bara 500 meter till start, men ändå kunde inte funktionärerna transportera överdrag. Vilket betydde att man fick frysa rejält innan start.

Distansen för dagen skulle vara kortdistans, men det fanns delade meningar om det egentligen var så kort. Terrängen var återigen upp på åsar, ner i gropar. Klättra på alla fyra uppför jättebranta backar var något vi alla fick prova på. Duschen var inte mycket bättre än i Sörforsa. Det var så dåligt tryck att man fick sitta på huk för att vattnet skulle orka upp genom slangen och ut genom munstycket.

Några kommentarer från dagen:

"Är det här ett skämt eller?" (Anna då hon kommer in till duschen)

"Det var ganska jobbigt och jag var nära att spy då jag hängde Tomas Asp (IFK Göteborg) i uppförsbacken!" (Emil)

"Bommar man och springer sakta, då går det inte bra" (Martin)

Till slut var det ändå dags för hemresa. Det blev stopp för matintag på MAX i Bollnäs. De stackarna som jobbade på MAX hade inte fått någon rast på hela eftermiddagen pga alla orienterare som stannat på hemvägen från tävlingen.

Även hem var det diskussion angående vägvalet, vissa envisas fortfarande att åka över Ockelbo och Fagersta. Som tur var när man är orienterare så är vägvalet fritt!

Helgen i stort har erbjudit annorlunda terräng och omväxlande väder, massor av kortspelande och en hel del skavsår. Men vi är nog alla överens om att det var himla fint i Hälsingland!

Lotta

Debut som skribent i Qvistknäckaren



Nostalgisk tillbakablick

I MAIF:s Minneskrift inför sitt 50-årsjubileum 1957, står det bl. a. så här: "1925 inleddes orienteringen i Motala. 1926 blev det riktig fart på 'träskluffningen'. Den 10 okt. hölls den första stororienteringen efter den tidens mått mått."

Det var alltså 3 veckor innan o-sektionen bildades, vilket, som vi kunde läsa i Ramons Återblick i nr. 5 av Qv-Kn, skedde den 2 nov. 1926. Det var således den året innan utsedda kommittén, som stod för arrangemanget.

Grävandes i gamla tidningar har jag fått fram följande fakta: Onsdagen den 6 okt. var denna annons införd i ortens tidningar:

Tävling i Orienteringslöpning äger rum söndagen den 10 d:s, med samling vid järnvägsstation kl. halv 10 fm.

Utrustning: Karta, kompass, klocka, papper och blyertspenna samt strumpor och underkläder för byte vid målet jämte kr. 1;50 till resa och kaffe. Anmälan till deltagande sker hos Nils Johansson, Nilsson & Kindbom, senast lördag kl. 12 middag.

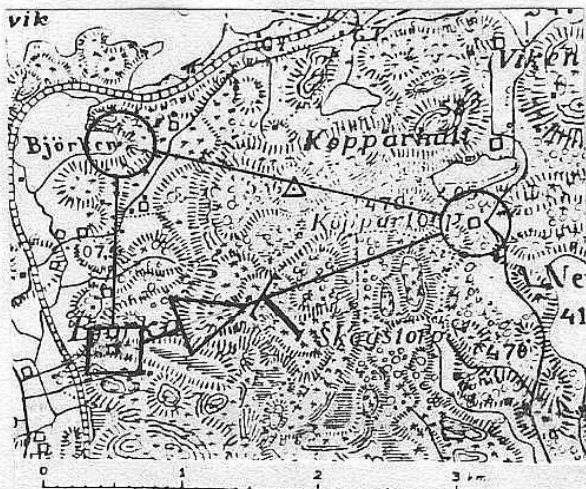
Tävlingen är öppen för alla. MAIF.

Man fick in hela 23 anmälningar. En minst sagt förbluffande siffra. En till antalet mer än 300-, ja nästan 400-, procentig ökning sedan förra årets premiärtävling, med dess 6 anmällda. Att kalla 1926 års tävling för stor-

tävling är alltså en klar underdrift.

Tyvärr var det dåligt väder på tävlingsdagans morgon och endast 9 st. kom till start.

Bansträckningen var denna:



Start: Gården 100 meter
söder ö i Björka.

Kontroll 1:
Gården 100 meter
öster 3:dje p i
Koppartorp.

Kontroll 2:
Sjöänden vid n i
Björken.

Mål: Samma som start.

Här slås man ju av med vilken frimodighet, för att inte säga fräckhet, som banläggarduon Fernstedt och Widén placerat ut andra kontrollen, en sjökant dit ju ingen väg leder. Det kan tveklöst kallas att vara före sin tid när det gäller att välja svåra kontrollpunkter. För övrigt ser man ju direkt att detta är en verklig toppbana som MAIF bjudit på i den vilda Tylöskogen.

Undrar Ni över det snedställda T:et på tävlingskartan så är det första bokstaven i namnet Tylöskog.

7 man fullföljde. De bästa resultaten blev:

1:	T. Borén	MAIF	1.20,36
2:	Eric Samuelsson	MAIF	1.36,57

Se det var en stortävling det.

Det jag skrev i förra numret av Qv-Kn. att Ivar Lindberg var den förste MAIF:are som vann ett DM-tecken, var inte rätt. Visserligen vann han YO-klassen vid DM 1928, men den gällde inte DM. Uppgiften fanns i den förut nämnda Minnesskriften, där MAIF:s samtliga DM-segrare, alla idrotter, fram till 1957, finns med. Enligt ÖOF:s kalender gick de första DM-tävlingarna för YO, ÄO och Damer år 1932. 1933 vann dock trion C-E Jonsson, E Samuelsson och C Svanström DM i lag för ÄO. De blev alltså MAIF:s första DM-mästare. Första individuella DM-tecknet tog Alf Widén i ÄO-klassen 1944, tätt följd av Barbro Enocsson i Damklassen två år senare.

GUSTAV O

Till minne av...

TVå av Motala AIF OL: s äldre trotjänare har gått ur tiden. Harald Danell insomnade i januari 2004 och Gunnar Nylander i mars 2004.

Harald Danell kom med i Motala AIF 1932 och sysslade med skidåkning, terränglöpning, cykel och gångsport. År 1937 började han orientera och 1940 vann han sin första orienteringstävling, som avgjordes på Håleberget och höll på orientera in på 1950-talet. Sina största framgångar hade han i mitten av 1940-talet, då han vann MAIFs Stora Propagandan och LAIK-matchen. Han representerade även MAIF på SM i budkavle under denna period och var en duktig natllöpare. Harald var dessutom styrelsemedlem i orienteringssektionen under nio år mellan 1938 och 1946, varav ett år som ordförande 1943 och ett år som sekreterare 1946. Medlem i MAIF-orienterarna har han varit som passiv i alla år fram till sitt frånfälle och har även varit medlem i Skogskarlar Klubb sedan 1943.

Gunnar Nylander blev MAIF-orienterare som junior 1941 och vann en juniortävling redan under sista första tävlingsår. Han tävlade sedan i ett 25-tal år och nådde en hel del framgångar under denna tid både individuellt som i budkavlesammanhang. I slutet av 1960-talet var han tvungen att lägga av med orienteringen på grund av ryggbesvär, men började i stället att cykla. Gunnar var med på minst de 25 första Vätternrundorna och var en av initiativtagarna till att bilda Vätternrundans Veteranklubb och var i början dess ordförande.

Kontakten med orienteringen släppte han inte utan åkte runt som flitig åskådare i hela mellan-Sverige för att bland annat titta på sin närmaste Gunilla och Anders Bergman samt barnbarnet Per-Anders Bergman, som tillhörde Sverigeeliten.

Även Gunnar var med i MAIF-orienterarnas styrelse i två perioder. 1947 – 1950 varav de två sista som sekreterare och 1960-1963 och då som ordförande 1960-1961. Dessutom var han orienteringssektionens representant i MAIFs huvudstyrelse under många år. 1950 blev han invald i Skogskarlar Klubb

Motala AIF OL deltagar i sorgen efter de båda hedersmännen.
Ramon Berger.

RESULTATBÖRSEN

Tibrotrippeln,natt Tibro AIK 2/4

H 70	4000 m	8 st.
1. Sven-Johan Persson	IK Gandvik	
	42.40	
3. Karl Åkerman	MAIF OL	48.44

H 45	5860 m	16 st.
1. Sören Jonsson	Nydalens SK	43.16
2. T Svensson	MAIF OL	44.37

Svartnatta, Vingåkers OK 2/4

Herrar	126 st.	
1. Leksands OK lag 1		
	1.32.29	
74. Motala AIF OL	1.50.27	
(Per Johansson 67, Fredrik Korall 86)		

Öppen klass	38 st.	
1. Hagaby Golf lag 3		
	1.06.52	
29. Motala AIF OL lag 2	1.42.31	
(Krister Berger 33, Anders Hedin 27)		
30. Motala AIF OL lag 1	1.42.33	
(Anna Korall 30, Lisa Korall 29)		

Tibrotrippeln,kort Tibro AIK 3/4

H 70	2870 m	12 st.
1. Nils Jansson	Skattkärrs IF	26.14
7. Karl Åkerman	MAIF OL	34.02

D 70	2350 m	7 st.
1. Anita Pehrson	Istrums SK	34.25
7. Mona Åkerman	MAIF OL	53.53

IFK Linköpings Vårorientering 3/4

H 80	2110 m	4 st.
1. Åke Svensson	Mjölby OK	27.05
4. Gunnar Karlsson	MAIF OL	37.41

H 75	2280 m	13 st.
1. Ingvar Lundgren	Mjölby OK	27.44
7. Stig Andersson	MAIF OL	34.45

H 70	2610 m	11 st.
1. Carleric Thiger	Mjölby OK	28.57
3. Ramon Berger	MAIF OL	30.58
7. Bengt Johansson	MAIF OL	35.56

H 55	3440 m	19 st.
1. Håkan Gustafsson	Boxh-Mj.OL	25.58
13. Tord Fransson	MAIF OL	39.29
16. Nils-Erik Palm	MAIF OL	41.03

H 50	3740 m	16 st.
1. Anders Åberg	TGOK	28.19
15. Leif Hasselström	MAIF OL	41.35

H 21	5880 m	83 st.
1. Johan Ivarsson	Freidig	30.37
71. Martin Hammarlund	MAIF OL	43.53

D 60	2280 m	6 st.
1. Britt Pettersson	OK Roxen	29.16
4. Kerstin Bengtsson	MAIF OL	31.28

D 55	2280 m	3 st.
1. Kerstin Eriksson	Kisa SK	39.51
2. Stina Korall	MAIF OL	40.03

D 14	2960 m	16 st.
1. Anna Forsberg	OK Kolmården.	23.29
3. Åsa Axén	MAIF OL	26.57

Tibrotrippeln,klassisk, Tibro AIK 4/4

H 70	3700 m	20 st.
1. Sten Johansson	OK Kullingsh	37.40
5. Karl Åkerman	MAIF OL	41.32

H 21 lång	10970 m	30 st.
1. Johan Hellman	OK Tyr	65.16
29. Martin Hammarlund	MAIF OL	101.26

H 20	7.350 m	14 st.
1. Niclas Westerberg	IF Hagen	47.17
4. Emil Svensson	MAIF OL	48.10

Kolmårdskavlen, Krokeks OK 4/4

D 17	139 st.	
1. OK Linné lag 1		2.14.11
122. Motala AIF OL		4.42.19
(Lotta Oscarsson 126, Ulrika Fransson 134, Anna Korall 109).		

QVISTKNÄCKAREN

D 120 20 st.

1. Västerås SOK lag 1

2.09.17

8. Motala AIF OL 2.37.12
(Petra Korall 16, Carina B-S 5, Maria Bergstrand 4).

D 14 17 st.

1. OK Tisaren 1.18.54

4. Motala AIF OL 1.38.26

(Åsa Axén 3, Kristina Hallenberg 6, Emma Karlsson -,Sofia Fransson 6)

H 120 31 st.

1. IK Hakarpspojkarna

2.08.04

12. Motala AIF OL lag 2 2.32.09
(Fredrik Jönsson 3, Leif Efraimsson 22, Torbjörn Wrighed 7).

15. Motala AIF OL lag 1 2.33.39
(Peter Bergstrand 18, Thomas Svensson 15, Per Johansson 13).

26. Motala AIF OL lag 3 3.10.28
(Anders Bruhn 23, Christer Fransson 28, Anders Wärn 23).

H 180 30 st.

1. OK Roxen lag 1 1.32.35

Motala AIF OL Fullföljt

(Nils-Erik Palm 27, Stig Bengtsson ff ,Ramon Berger ff).

H 14 17 st.

1. Stora Tuna IK 1.14.02

5. Motala AIF OL 1.33.34

(Gustav Åhrén 7, Oskar Höglund 2, Victor Bergstrand 12).

Veteran-OL, Mjölby OK 8/4

Bana 1 4 km 16 st.

1. Roland Alsén OK Roxen 36.49

9. Karl Åkerman MAIF OL 51.06

Bana 2 3 km 23 st.

1. Ramon Berger MAIF OL 37.22

4. Stig Bengtsson MAIF OL 39.45

8. Hans Johansson MAIF OL 46.27

9. Bengt Johansson MAIF OL 48.04

13. Stig Andersson MAIF OL 50.27

Bana 3 2 km 7 st.

1. Uno Larsson OK Motala 40.09

4. Mona Åkerman MAIF OL 54.00

Sydsvenska 7-manna, Hälsingborg SOK 8-9/4

Herrar 48 st.

1. OK Orion lag 2 6.42.58

24. Motala AIF OL 9.10.19

(Emil Svensson 26, Erik Melén 25, Johan Hasselström 38, Martin Hammarlund 36, Fredrik Korall 21, Anna Korall 38, Per Johansson 10).

Propaganda lång 14 st.

1. OK Tisaren lag 1 1.41.11

12. Motala AIF OL 3.11.44

(Krister Berger 12, Lisa Korall 13, Nils-Erik Palm 13).

Häxjakten, IK Gandvik, Skara 8/4

H 45 6.300 m 44 st.

1. Lars Mattsson OK Kåre 49.48

24. Thomas Svensson MAIF OL 64.31

27. Christer Fransson MAIF OL 67.06

H 35 7.020 m 18 st.

1. Peter Jarl Tibro AIK 54.50

7. Fredrik Jönsson MAIF OL 62.53

D 45 3.830 m 12 st.

1. Inger Westerberg IF Hagen 39.12

8. Carina B-S MAIF OL 66.37

D 16 3.830 19 st.

1. Elsa Jansson Främmestad IK 33.30

11. Ulrika Fransson MAIF OL 52.23

Ärlaträffen, Ärla IF 9/4

H 40 6.800 m 20 st.

1. Mats Heldt SNO 40.52

13. Torbjörn Wrighed MAIF OL 51.12

H 35 8.000 m 13 st.

1. Ola Jernström Dalaporten 49.35

11. Peter Bergstrand MAIF OL 65.18

H 12 3.200 m 13 st.

1. Fredrik Carlsson OK Hällen 25.28

3. Victor Bergstrand MAIF OL 26.39

D 40 5.000 m 11 st.

1. A-B Karlsson Tylöskog 37.24

QVISTKNÄCKAREN

5. Maria Bergstrand MAIF OL 43.40
 D 10 2.450 m 9 st.
 1. Frida J-Hellstadius SNO 22.39
 3. Frida Bergstrand MAIF OL 28.53

Vättefejden, Tockarps IK 10/4

H 80 2.490 m 2 st.
1. Gunnar Karlsson MAIF OL 42.59

H 55 5.010 m 41 st.
 1. Leif Sandgren Frosta OK 33.30
 29. Nils-Erik Palm MAIF OL 54.27
 30. Tord Fransson MAIF OL 54.57

H 35 lång 8.470 m 10 st.
 1. T Johannesson Ronneby OK 56.56
 2. Per Johansson MAIF OL 58.00

H 35 6.970 m 13 st.
 1. Kristian Bengtsson FK Åsen 49.50
 12. Krister Berger MAIF OL 89.07

H 21 lång 13.090 m 27 st.
 1. Mats Röjgård OK Kolmården 78.54
 17. Johan Hasselström MAIF OL 99.55
 22. Fredrik Korall MAIF OL 105.39
 26. Martin Hammarlund MAIF OL 126.21

H 16 5.020 m 39 st.
 1. Johan Aronsson OK Tisaren 29.08
 16. Erik Melén MAIF OL 41.11

D 21 lång 7.610 m 7 st.
 1. Jenny Röjgård SNO 58.51
 5. Anna Korall MAIF OL 78.01

D 20 lång 5.570 m 19 st.
 1. Sofie Johansson Tierps SOK 41.16
 15. Lisa Korall MAIF OL 69.59

Öjetrampen, Främmestad IK 10/4

H 70 4.040 m 32 st.
 1. Nils Jansson Skattkärrs IF 42.28
 4. Karl Åkerman MAIF OL 44.16

D 70 2.540 m 10 st.
 1. Anita Pehrson Istrums SK 35.46
 9. Mona Åkerman MAIF OL 64.07

Hjärnarps GH OL-Silva Junior Cup 11/4

H 20 Elit 10.480 m 66 st.
 1. Mattias Merz Schweiz 58.23
 37. Emil Svensson MAIF OL 72.06

H 80 3.080 m 4 st.
 1. Uno Åshage Halmstad OK 54.17
 2. Gunnar Karlsson MAIF OL 56.51

H 55 5.720 m 37 st.
 1. Agne Bengtsson OK Kompassen 41.14
 28. Nils-Erik Palm MAIF OL 68.06
 31. Tord Fransson MAIF OL 69.45

H 35 7.410 m 9 st.
 1. Fredrik Smedberg OK Skogsfalken 47.36
 8. Krister Berger MAIF OL 80.56

H 21 lång 11.620 m 14 st.
1. Per Johansson MAIF OL 73.43
 12. Martin Hammarlund MAIF OL 90.45

H 16 5.940 m 34 st.
 1. Anton Östlin LOK 37.23
 7. Erik Melén MAIF OL 42.23

D 21 5.690 m 19 st.
 1. Emilia Åkesson Hässleholm OK 47.49
 7. Anna Korall MAIF OL 54.06

D 20 4.960 m 2 st.
1. Lisa Korall MAIF OL 67.18

Hjärnarps GH OL Nationella 12/4

H 80 3.350 m 6 st.
 1. Claes Claesson Malmö OK 55.07
 4. Gunnar Karlsson MAIF OL 61.58

H 55 5.700 m 42 st.
 1. Leif Sandgren Frosta OK 41.28
 19. Tord Fransson MAIF OL 59.50
 35. Nils-Erik Palm MAIF OL 72.21

H 35 lång 10.570 m 4 st.
1. Per Johansson MAIF OL 70.44

H 35 8.040 m 12 st.
 1. Magnus Johansson OK Löftan 56.03
 11. Krister Berger MAIF OL 100.05

QVISTKNÄCKAREN

H 21 lång 13.080 m 46 st.
 1. Andrey Khramov Ryssland 74.32
 37. J Hasselström MAIF OL 102.33
 40. Fredrik Korall MAIF OL 105.27
 42. M Hammarlund MAIF OL 112.05

H 20 lång 10.570 m 36 st.
 1. Ulf Troeng Dalaporten 61.16
 6. Emil Svensson MAIF OL 68.19

H 16 5.590 m 39 st.
 1. Johan Aronsson OK Tisaren 36.13
 12. Erik Melén MAIF OL 44.16

D 21 5.590 m 21 st.
 1. Linda Ranbro Malmö OK 50.12
 8. Anna Korall MAIF OL 59.39

D 20 5.050 m 3 st.
 1. Diana Persson Härlövs IF 60.57
 2. Lisa Korall MAIF OL 68.27

Finspångs SOK Vårötientering 12/4

H 75 3.240 m 17 st.
 1. Tage Olsson OK Tylöskog 36.58
 13. Stig Andersson MAIF OL 54.11

H 70 4.160 m 14 st.
 1. Tord Lidström Hagaby 41.27
 5. Karl Åkerman MAIF OL 51.41
 9. Ramon Berger MAIF OL 53.47

H 65 4.160 m 25 st.
 1. Bertil Engman IFK Norrköping 40.19
 15. Stig Bengtsson MAIF OL 49.39

H 50 5.710 m 34 st.
 1. Börje Vartiainen Kalevan Rasti 39.16
 31. Leif Hasselström MAIF OL 75.02

H 45 6.570 m 28 st.
 1. Mats Walheim Robertsfors 43.08
 7. T Svensson MAIF OL 54.50
 15. Anders Wärn MAIF OL 65.69
 16. Christer Fransson MAIF OL 66.01
 19. Leif Efraimsson MAIF OL 67.31

H 40 7.050 m 32 st.
 1. Ulf Magnusson Leksands OK 46.55
 20. Anders Bruhn MAIF OL 63.54

H 35 8.070 m 13 st.
 1. **Fredrik Jönsson MAIF OL 59.16**
 7. Peter Bergstrand MAIF OL 70.56

H 14 4.150 m 21 st.
 1. Olle Kalered Skogpojarna 34.52
 5. Gustav Åhrén MAIF OL 42.23

H 12 3.290 m 19 st.
 1. Oskar Svensson Finspång SOK 30.46
 2. Victor Bergstrand MAIF OL 32.56

H 10 2.920 m 12 st.
 1. Leif Svensson Finspång SOK 24.34
 5. Kalle Åhrén MAIF OL 41.21

D 70 2.790 m 6 st.
 1. Gunnel Nilsson LAIK 37.35
 5. Mona Åkerman MAIF OL 64.56

D 60 3.240 m 8 st.
 1. Britt-Marie Eklöf OK Milan 36.51
 4. Kerstin Bengtsson MAIF OL 46.57

D 55 3.760 m 10 st.
 1. Kerstin Eriksson Kisa SK 42.28
 9. Stina Korall MAIF OL 67.09

D 45 4.710 m 10 st.
 1. A Hartikainen Katrineholm OK 43.07
 3. Carina B-S MAIF OL 49.53

D 40 4.710 m 8 st.
 1. A-B Karlsson Tylöskog 38.20
 4. Maria Bergstrand MAIF OL 46.36

D 35 5.270 m 10 st.
 1. Ina Skalberg Eksjö SOK 47.32
 7. Petra Korall MAIF OL 63.37

D 21 5.710 m 15 st.
 1. Lena Ström TGOK 48.33
 11. Lotta Oscarsson MAIF OL 63.06

D 16 4.300 m 14 st.
 1. Kristin Karlsson Finspång SOK 42.58
 10. Ulrica Fransson MAIF OL 71.53

D 14 3.570 m 16 st.
 1. **Åsa Axén MAIF OL 33.52**

QVISTKNÄCKAREN

2. Sofia Fransson MAIF OL 35.29
 11. Kristina Hallenberg MAIF OL 51.17

D 10 2.920 m 10 st.
 1. Karin Svensson Finspång SOK29.56
 7. Frida Bergstrand MAIF OL 54.42

U 2 2.920 m 6 st.
 1. Ellinor Sundberg Finspång SOK40.38
 5. Erik Hallros MAIF OL 72.17

Inskolning 2.750 m 38 st.
 Jesper Bruhn MAIF OL Fullföljt
 Oskar Åhrén MAIF OL Fullföljt
 Per Hallros MAIF OL Fullföljt

Öppen 4 3.570 m 27 st.
 1. Kjell Holm Björkfors 39.52
 23. Jan-Erik Eriksson MAIF OL 73.26
 24. Anneli Knuutila MAIF OL 73.45

Öppen 5 4.150 m 22 st.
 1. P-O Wingren OK Roxen 39.15
 10. Susanne Fälth MAIF OL 53.08

Öppen 10 6.840 m 5 st.
 1. Alf Sneller Söders SOL 54.20
 2. Daniel Hasselström MAIF OL 63.48

Kavleträning, TGOK 14/4

Öppen 1 6.000 m 15 st.
1. Per Johansson MAIF OL 40.43
 10. J Hasselström MAIF OL 55.15
 11. Fredrik Jönsson MAIF OL 55.20
 12. Peter Bergstrand MAIF OL 55.23
 13. Emil Svensson MAIF OL 55.27
 14. M Hammarlund MAIF OL 57.42

Öppen 2 4.200 m 14 st.
1. Mats R J MAIF OL 41.13
 4. Anders Wärn MAIF OL 48.46
 10. Stig Bengtsson MAIF OL 71.55
 11. Bengt Johansson MAIF OL 71.58
 12. Lisa Korall MAIF OL 79.23
 13. Stina Korall MAIF OL 79.45

Stigtomtävlingen, OK Hällen 16-17/4

H 17 105 st.
 1. Leksands OK lag 1 5.42.51

37. Motala AIF OL 6.41.17
 (Fredrik Jönsson 35, Emil Svensson 70, Johan Hasselström 52, Fredrik Korall 55, Per Johansson 31, Reto Flückiger 31).

D 17 92 st.
 1. IK Hakarpspojkarna lag 1 2.20.19
 68. Motala AIF OL 3.46.34
 (Lotta Oscarsson 82, Petra Korall 75, Anna Korall 56).

D 13-18 21 st.
 1. OK Tisaren lag 1 2.06.33
 12. Motala AIF OL 2.33.59

Nässjö OK Jubileumstävling 17/4

H 80 3.080 m 8 st.
 1. Gillis Karlsson OK Njudung 42.33
 7. Gunnar Karlsson MAIF OL 46.22

Urban Hjärnekampen, OK Motala 18/4

H 75 3.230 m 12 st.
 1. Karl Andersson LOK 34.47
 3. Stig Andersson MAIF OL 45.17

H 70 4.050 m 11 st.
1. Karl Åkerman MAIF OL 50.00
 4. Ramon Berger MAIF OL 56.09
 10. Bengt Johansson MAIF OL 71.51

H 65 4.390 m 18 st.
 1. Lennart Sjöberg OK Denseln 45.29
 12. Stig Bengtsson MAIF OL 65.20

H 55 5.280 m 25 st.
 1. Håkan Gustafsson Boxh-Mj.OL 38.16
 21. Nils-Erik Palm MAIF OL 68.03
 22. Tord Fransson MAIF OL 69.51

H 45 6.490 m 21 st.
 1. Lars Almén LOK 47.28
 11. Anders Wärn MAIF OL 62.19
 16. Anders Rörby MAIF OL 67.05

H 40 6.490 m 25 st.
 1. Örjan Pettersson TGOK 40.45
 5. Mats R J NAIF OKL 44.27
 13. Torbjörn Wrigghed MAIF OL 51.17
 15. Anders Bruhn MAIF OL 56.26

H 35 7.210 m 10 st.

QVISTKNÄCKAREN

1. Krister Palm	IK Hakarpspojkar	50.11
2. Fredrik Jönsson	MAIF OL	52.57
6. Peter Bergstrand	MAIF OL	59.05
8. T Svensson	MAIF OL	74.10
9. Krister Berger	MAIF OL	92.47

H 21 Lång	12.230 m	26 st.
1. Anders Berg	LOK	76.47
5. Per Johansson	MAIF OL	81.48
17. Reto Flückiger	MAIF OL	93.04
24. M Hammarlund	MAIF OL	146.05

H 18	6.490 m	13 st.
1. Mattias Ericsson	OK Denseln	46.58
13. Olle Fridolfsson	MAIF OL	67.22

H 16	5.480 m	17 st.
1. Emil Tenvall	Boxh-Mj OL	39.20
8. Erik Melén	MAIF OL	46.41

H 14	3.880 m	24 st.
1. Henrik Berggren	OK Denseln	27.23
15. Gustav Åhrén	MAIF OL	43.23
19. Oskar Höglund	MAIF OL	48.35

H 12	2.700 m	14 st.
1. Oskar Svensson	Finspång	19.12
2. Victor Bergstrand	MAIF OL	21.14

H 10	2.220 m	10 st.
1. Max Berggren	OK Denseln	16.19
5. Kalle Åhrén	MAIF OL	21.11
7. Viktor Höglund	MAIF OL	25.45
8. Jonathan Fälth	MAIF OL	26.41

D 70	2.680 m	4 st.
1. Jonna Engblom	LAIK	46.19
3. Mona Åkerman	MAIF OL	69.30

D 60	3.780 m	5 st.
1. Britten Person	Finspång SOK	48.47
3. Kerstin Bengtsson	MAIF OL	57.54

D 55	3.780 m	6 st.
1. Kerstin Eriksson	Kisa SK	48.45
4. Stina Korall	MAIF OL	59.19

D 45 motion	3.650 m	4 st.
1. Ulla Diaz	Tjalve	53.09
4. Annica Wärn	MAIF OL	69.53

D 35	5.300 m	9 st.
1. Mia Lindberg	Boxh-Mj OL	46.52
4. Anna Åhrén	MAIF OL	54.46
8. Carina B-Sv.	MAIF OL	69.02

D 20	4.390 m	7 st.
1. J Pettersson	OK Denseln	43.53
6. Lisa Korall	MAIF OL	61.38

D 10	2.220 m	8 st.
1. Karin Svensson	Finspång SOK	17.09
8. Frida Bergstrand	MAIF OL	49.32

U 3	2.700 m	8 st.
1. Sören Thor	Boxh-Mj OL	38.01
6. Ellinor Andersson	MAIF OL	50.18
7. Emma Karlsson	MAIF OL	

U 21	2.220 m	5 st.
1. Emil Ranka	OK Roxen	24.16
2. Oskar Åhrén	MAIF OL	27.04

Öppen 2	2.700 m	16 st.
1. T Pettersson	OK Eken	25.52
3. Anneli Höglund	MAIF OL	33.26
15. Anneli Knuutila	MAIF OL	76.21

Öppen 4	3.650 m	27 st.
1. Kjell Holm	Björkfors	32.27
5. Jan-Erik Eriksson	MAIF OL	47.44
14. Hans Johansson	MAIF OL	58.27

Öppen 7	3.230 m	18 st.
1. Nina Karlsson	OK Denseln	23.37
5. Sara Johansson	MAIF OL	31.43

Öppen 10	2.730 m	7 st.
1. Jesper Bruhn	MAIF OL	23.33
2. Rebecka Fälth	MAIF OL	32.24

Krets och KM natt, MAIF OL/Askersund OK 21/4

H 70 3.500	3 ST.	
1. Karl Åkerman	MAIF OL	57.36
3. Ramon Berger	MAIF OL	65.04

H 65	3.500 m	2 st.
1. Stig Bengtsson	MAIF OL	50.53

H 55	3.900 m	8 st.
------	---------	-------

QVISTKNÄCKAREN

1. Christer Johansson OK Motala 43.43

2. Tord Fransson MAIF OL 50.44
4. Anders Hedin MAIF OL 59.14
5. Leif Lundberg MAIF OL 62.08
6. Nils-Erik Palm MAIF OL 65.55

H 50 4.700 m 3 st.
1. Håkan Åberg TGOK 55.05
2. Leif Hasselström MAIF OL 73.10

H 21 6.800 m 11 st.
1. Johan Pettersson OK Motala 57.45
6. Emil Svensson MAIF OL 68.51
7. Per Johansson MAIF OL 75.33
8. Peter Bergstrand MAIF OL 80.42

H 16 4.700 m 2 st.
1. Vidar Sjögren TGOK 50.50
2. Erik Melén MAIF OL 58.16

H 14 2.600 m 3 st.
1. Gustav Åhrén MAIF OL 20.05

D 21 4.700 m 2 st.
1. Anna Korall MAIF OL 55.44
2. Lisa Korall MAIF OL 80.50

Veteran-OL, OK Denseln 22/4

Bana A 4.150 m 17 st.
1. Arne Hultqvist OK Denseln 48.39
11. Karl Åkerman MAIF OL 63.28

Bana B 2.950 m 30 st.
1. Karl Andersson LOK 34.44
2. Ramon Berger MAIF OL 34.53
3. Stig Bengtsson MAIF OL 35.59
7. Stig Andersson MAIF OL 38.49
9. Bengt Johansson MAIF OL 40.25

Bana C 2.000 m 6 st.
1. Sune Persson Hällestad OK 45.40
3. Gunnar Karlsson MAIF OL 47.48

Tio-Mila, Norrköping 24-25/4

Ungdomsklassen 382 st.
1. Järla IF OK lag 1 1.58.03
104. Motala AIF OL lag 1 2.29.45
(Erik Melén 60, Åsa Axén 55, Gustav Åhrén 94, Ulrica Fransson 215).
228. Motala AIF OL lag 2 2.55.40

(Victor Bergstrand 233, Emma Karlsson 339, Stina Hallenberg 236, Sofia Fransson 204).

Veteranklassen 122 st.

1. MS Parma lag 1 1.33.45
82. Motala AIF OL lag 1 2.05.44
(Tord Fransson 83, Stina Korall 49, Nils-Erik Palm 82).

106. Motala AIF OL lag 2 2.41.41
(Anders Hedin 108, Kerstin Bengtsson 110, Karl Åkerman 108).

Damklassen 388 st.

1. Ulricehamns OK lag 1 3.28.22
245. Motala AIF OL 5.06.01
(Anna Korall 287, Lotta Oscarsson 248, Lisa Korall 303, Carina B-Svensson 250, Maria Bergstrand 208).

Herrklassen 382 st.

1. Halden Skiklubb lag 1 11.52.32
177. Motala AIF OL 15.46.53
(Fredrik Jönsson 241, Per Johansson 248, Emil Svensson 161, Thomas Svensson 223, Peter Bergstrand 157, Torbjörn Wrighed 334, Fredrik Korall 223, Johan Hasselström 125, Mats R Johansson 99, Reto Flückiger 78).

IKHP/IK Vista Elitserien 1/5

H 20 Elit 10.870 m 24 st.
1. Martin Härberg Järla IF OK 78.12
7. Emil Svensson MAIF OL 87.03

H 80 3.450 m 9 st.
1. Åke Svensson Mjölby OK 41.42
9. Gunnar Karlsson MAIF OL 69.38

H 55 5.330 m 47 st.
1. Stefan Larsson OK Njudung 38.41
35. Tord Fransson MAIF OL 57.54
43. Nils-Erik Palm MAIF OL 63.53
46. Anders Hedin MAIF OL 73.50

H 50 5.560 m 48 st.
1. Hans Andersson VB OL 41.13
45. Leif Hasselström MAIF OL 75.36

H 45 6.440 m 38 st.
1. P-O Derebrant SOK Aneby 48.32
6. TSvensson MAIF OL 52.35
21. Leif Efraimsson MAIF OL 65.06

QVISTKNÄCKAREN

33. Christer Fransson MAIF OL 74.08

H 35 6.860 m 22 st.
 1. Lars Svensson Målilla OK 51.32
 15. Fredrik Jönsson MAIF OL 62.13
 21. Krister Berger MAIF OL 90.08

H 21 Lång 11.410 m 43 st.
 1. Anders Berg LOK 74.53
 11. Per Johansson MAIF OL 85.56
 38. J Hasselström MAIF OL 132.33

H 16 4.950 m 36 st.
 1. Lukas Petersson Ronneby OK 34.09
 12. Erik Melén MAIF OL 37.32

D 55 3.980 m 25 st.
 1. Gun-Britt Fransson Emmab-Verda 38.42
 20. Stina Korall MAIF OL 59.32

D 45 4.270 m 23 st.
 1. Carina Lauri OK Tisaren 37.34
 8. Carina B-Sv MAIF OL 43.11

D 21 5.330 m 16 st.
 1. Christina Jonsson Eksjö SOK 50.22
 15. Lisa Korall MAIF OL 83.49

D 16 4.320 m 31 st.
 1. Kristin Boman SOK Viljan 35.10
 25. Ulrika Fransson MAIF OL 55.20

D 14 3.720 m 38 st.
 1. Anna Gustafsson Jönköping OK 29.50
 11. Sofia Fransson MAIF OL 35.35

Boforsloppet, OK Djerf, Karlskoga 1/5

H 70 4.000 m 13 st.
 1. Tord Lidström Hagaby Golf 43.04
 2. Karl Åkerman MAIF OL 53.46

Dalaportens OL 1/5

H 65 2.500 m 28 st.
 1. Folke Lindblom Heby AIF 26.46
 19. Stig Bengtsson MAIF OL 40.15

D 60 2.210 m 16 st.
 1. Gunborg Westin Skogslöparna 30.06

7. Kerstin Bengtsson MAIF OL 39.08

IKHP/IK Vista, kortdistans 2/5

H 18 Elit 3.540 m 43 st.
 1. Oskar S-Bohman Nybro OK 20.54
 38. Erik Melén MAIF OL 34.46

H 80 2.180 m 7 st.
 1. Åke Svensson Mjölby OK 36.32
 6. Gunnar Karlsson MAIF OL 45.13

H 70 2.710 m 7 st.
 1. Birger Lööf Eksjö SOK 29.58
 2. Ramon Berger MAIF OL 32.05

H 55 3.350 m 25 st.
 1. Stefan Larsson OK Njudung 25.19
 21. Nils-Erik Palm MAIF OL 50.49
 22. Tord Fransson MAIF OL 54.16

H 35 4.170 m 16 st.
 1. Johan Hansson Nässjö OK 29.31
 13. Fredrik Jönsson MAIF OL 48.24
 15. Peter Bergstrand MAIF OL 73.46

H 21 4.450 m 29 st.
 1. Torgny Lindström Ronneby OK 28.50
 8. Per Johansson MAIF OL 35.29
 9. J Hasselström MAIF OL 36.26
 19. M Hammarlund MAIF OL 46.19

H 12 2.190 m 21 st.
 1. Pontus Petersson Lessebo OK 17.42
 11. Victor Bergstrand MAIF OL 27.53

D 40 3.350 m 14 st.
 1. Inger Berg LOK 23.55
 7. Maria Bergstrand MAIF OL 32.59

Letälvssträffen, Degerfors OK 2/5

D 21 5.050 m 9 st.
 1. Gunilla Ahola OK Djerf 50.48
 5. Anna Korall MAIF OL 55.36
 8. Lisa Korall MAIF OL 72.28

D 70 2.700 m 5 st.
 1. Gunnel Hammarsten Kils OK 41.00
 3. Mona Åkerman MAIF OL 61.03

H 21 7.540 m 7 st.
 1. Calle Andersson Skogsstjärnan 54.45

QVISTKNÄCKAREN

5. Fredrik Korall	MAIF OL	62.51	21. Fredrik Korall	MAIF OL	91.43
H 40	6.090 m	22 st.	D 55	3.420 m	14 st.
1. Bengt Johansson OK Tyr		44.05	1. Kajsa Toftén	Hjobygden OK	33.19
7. Mats R Johansson	MAIF OL	50.05	8. Stina Korall	MAIF OL	48.14
H 70	3.710 m	15 st.	D 21 Lång	6.410 m	14 st.
1. Tord Lidström	Hagaby Golf	43.42	1. Iva Navratilova	Hagaby Golf	47.12
4. Karl Åkerman	MAIF OL	48.33	12. Anna Korall	MAIF OL	66.02
Dalaportens OL, 2/5			D 20	5.220 m	5 st.
D 60	3.500 m	25 st.	1. Karin Elgh	Köping-Kolsva	40.51
1. Anita Johansson OK Tor		43.45	5. Lisa Korall	MAIF OL	60.44
19. Kerstin Bengtsson	MAIF OL	66.53	Tisarträffen, OK Tisaren kortdist. 9/5		
H 65	3.890 m	37 st.	H 80	2.050 m	4 st.
1. Folke Lindblom	Heby AIF	38.49	1. Henry Jakobsson	Köping-Kolsva	32.12
29. Stig Bengtsson	MAIF OL	74.13	3. Gunnar Karlsson	MAIF OL	45.00
Veteranmatch NÖ Småland – Östergötland			H 70	2.650 m	7 st.
Vimmerby OK 5/5			1. Tord Lidström	Hagaby Golf	23.49
H 65-74 år	4.320 m	32 st.	3. Karl Åkerman	MAIF OL	29.35
1. Tore Thellsén	OK Roxen	47.07	5. Ramon Berger	MAIF OL	31.10
7. Stig Bengtsson	MAIF OL	54.38	H 21	4.910 m	43 st.
12. Ramon Berger	MAIF OL	57.50	1. Pontus Halldin	KFUM Örebro	29.42
25. Hans Johansson	MAIF OL	77.58	33. M Hammarlund	MAIF OL	41.42
26. Bengt Johansson	MAIF OL	79.42	H 18	3.590 m	23 st.
Tenhult SOK 8/5			1. Emil Tengvall	Boxh-Mj OL	24.40
H 80	10 st.		14. Erik Melén	MAIF OL	33.17
1. Gillis Karlsson	OK Njudung	46.55	D 70	2.050 m	5 st.
5. Gunnar Karlsson	MAIF OL	66.18	1. G Sundberg	Köping-Kolsva	36.11
Tisarträffen, OK Tisaren 8/5			3. Mona Åkerman	MAIF OL	52.14
H 55	4.910 m	28 st.			
1. S-O Wiklund	Arboga OK	33.18			
23. Nils-Erik Palm	MAIF OL	57.40			
28. Tord Fransson	MAIF OL	75.12			
H 45	6.110 m	23 st.			
1. Håkan Palmfjord	Katrineholm	42.57			
7. T Svensson	MAIF OL	48.57			
H 35	7.910 m	6 st.			
1. Magnus Södervall	IK Gandvik	58.27			
4. Fredrik Jönsson	MAIF OL	72.41			
5. Krister Berger	MAIF OL	93.38			
H 21 lång	10.740 m	24 st.			
1. Oskar Arlebo	KFUM Örebro	64.34			
7. Per Johansson	MAIF OL	76.29			

En påminnelse om tjoget!



NATIONELL BUDKAVLEORIENTERING FÖR 20-MANNALAG 10-11 juli 2004

STRÄCKOR: D= dag N= natt G= gryning

Str 1	7,2 km D	Str 8	7,6 km N	Str 15	4,9 km D
Str 2	3,9 km D	Str 9	5,2 km N	Str 16	8,0 km D
Str 3	2,5 km D	Str 10	5,0 km N	Str 17	6,4 km D
Str 4	7,3 km D	Str 11	6,3 km G	Str 18	2,6 km D
Str 5	2,5 km D	Str 12	2,6 km D	Str 19	5,2 km D
Str 6	6,2 km D	Str 13	7,6 km D	Str 20	7,9 km D
Str 7	4,3 km D	Str 14	3,8 km D		

I banlängderna ingår ca 375 m snitsel.

Sträckorna 3 och 5 motsvarar bana med svårighetsgrad vit (~DH10)

Sträckorna 2, 12, 14 och 18 motsvarar svårighetsgrad gul (~DH12).

Sträcka 3 endast för löpare HD14 eller yngre.

Sträcka 7 endast för kvinnliga löpare.

Minst 4 kvinnliga löpare måste ingå i laget.

Max 10 löpare från klasserna/åldersgruppen H18, H20, H21, H35 och H40.

Inga spridningsmetoder förekommer.

LOGI: I egna tält och husvagnar (av utrymmesskäl ej förtält) i anslutning till TC.

Max 500 m gångavstånd.

Önskat antal platser beställs och betalas i samband med anmälan.

Avgifter: Militärtält: 200 kr, husvagnar och vanliga tält: 100 kr. Betalas i samband med anmälan. Ange om Ni kommer med buss.

Campingen öppen från lördagen kl 10. Meddela om Ni kommer tidigare.

KARTA: Karta i skala 1:10 000, ekv. 2,5 m. Tryckt 2004. Kartritare: Per-Ola Olsson, Vilshult

TERRÄNG: Barrskog med inslag av kulturmark och sankmarker. Skogsbilvägar och stigar i normal omfattning. Måttligt kuperad terräng, delvis detaljrik. Mycket varierande framkomlighet. Delvis stenbundna partier. Hyggen och gallringar förekommer.

SAMLING: Luvön, ca 6 km S Vissefjärda.

Vägvisning från väg 520 mellan Vissefjärda och Långasjö.

PARKERING: Parkering för ej campande max 700 m från TC.

START: Gemensam start kl 16.00 med upprop kl 15.45.

Omstart för samtliga lag på str 8 med ledarlaget ca 01.00. Försenade lag ca 45 min efter ledarlaget.

Ytterligare omstarter för försenade lag förekommer.

STÄMPLINGSSYSTEM: SportIdent. Egna brickor får användas.

DUSCH: Varmdusch utomhus.

SERVERING Mycket välförsett marketenteri, öppet under hela tävlingen.

PRISER: Lagpriser och individuella priser till de främsta lagen.

TÄVLINGSREGLER: SOFT:s samt de i inbjudan angivna reglerna för tävlingens genomförande.
