Motala AIF OL:s jeremiad

Qvistknäckaren

Nr 2 2007 157 sedan starten

5 dagars
Sid 8-11

Älgflugan
Sid 13

Tjoget
Sid 6-7

Ovan : Jessica Hallros springer i mål på 43-kaveln.

Nedan: Del av omtalad snitsel på 4:e etappen på årets 5-dagars.

Några ord från ordföranden.

Ett oerhört intensivt orienteringsår börjar att lida mot sitt slut, åtminstone när det gäller tävlingssidan. Det har hänt så mycket, Vättern-GP med ett sprintlopp för inbjudna östgötaungdomar som Erik Melén lade banor till med den äran. Det var synd att marknadsföringen av arrangemanget tappades mellan några stolar och att vädret inte var så bra för det blev ett kanonarrangemang med skidor, in-lines, Ol och cykel, allt kommenterat av den otrolige Roberto Vacchi från Eurosport.
Sedan O-ringens femdagars som man skulle kunna skriva om hur mycket som helst. En sak är dock säker MAIF-OL jobbade motsvarande 781 dagsverken. Om alla ekonomiska prognoser faller in så kommer det att ge klubben ett tillskott på ca 250.000 kronor. Så förutom den härliga upplevelsen att få ha varit del av detta gigantiska arrangemang så har det gett en rejäl slant som jag tycker DU medlem av MAIF-OL skall fundera på vad vi skall göra med.
Sedan blev det DM-stafett i Vilkhyttan där Fredde och Mats strängat fina banor i rejäl östgöta terräng och även det arrangemanget höll bra klass.
Förutom allt detta så har vi dessutom som vanligt lagt ner närmare 2000 timmar i samband med Vätternrundan.
I skrivande stund närmar sig vårt 80 års jubileum som vi skall fira rejält den 24 november i MAIF paviljongen. I år skall vi klara av våra kommittéval och dela ut priser till förtjänta redan den 20 november så jag hoppas att så många som möjligt sluter upp i Fålehagsstugan.
Till dess kommer vår jubileumsbok att vara färdig. Den boken har Tobbe Wrighed författat och jag kan meddela att den är mycket underhållande och mer än väl värd att skaffa ett exemplar av.

Framför oss ligger även att planera inför kommande säsong och jag hoppas att Du medlem hör av dig till styrelsen om det är något Du vill ha sagt eller om det är något du tycker vi skall diskutera.
Jag skulle vilja speciellt vända mig till det yngre gardet. Ni har ofta bra åsikter och goda förslag men de behöver framföras så att alla kan ta del. Så jag uppmanar FAKTISKT er att delta i de allmänna mötena och framför era åsikter och ta del av klubbarbetet, man kan inte begära att andra skall göra allt!!

Nu återstår bara några tävlingar och sedan får vi starta uppladdningen inför kommande år.
Så¨……
Träna mycket och väl
önskar eder ordförande Thomas

Från Medelmåtta till Idol 2007.

Jag säger som dom stora vinnarna: ”Jag har vetat att kapaciteten funnits där, men jag har inte fått ut max tidigare”.
För mig tog det 38 år av irrande runt i orienteringsskogen innan kapaciteten visade sig. Till råga på allt två gånger samma vecka!!
När jag förra året klev upp i den respektingivande H50-klassen märkte jag att jag hängde med riktigt bra på delsträckorna. En eller flera oförklarliga snurrar förstörde dock alltid segerchanserna. Placering mellan 8-15, 10-15 minuter efter segraren blev man liksom van med. Men som Trissreklamen säger ”plötsligt händer det”!

Söndag 21 augusti 2007 i Kolmårdsskogen. ”Klassisk distans”, tidig start, lite långsamt vägval till första kontrollen, men sen var det underbart att få sträcka ut på ett par riktigt trevliga långsträckor med gles tallskog och bra sikt framåt. Lagom tunga blåmossar att lyfta benen i. Sista tredjedelen av banan bestod av kontrollplockning bland småbranter i typisk kolmårdsterräng. Konstigt nog satt skärmarna där jag tyckte dom skulle sitta hela vägen in!
När jag kom från duschen och stannade till vid resultattavlan stod mitt namn överst. Märklig känsla, men eftersom jag startat tidigt tänkte jag att det håller nog inte så länge.
Sedvanligt smörgåsintag följde och en efter en av klubbkamraterna kom från duschen med samma meddelande. ”Du leder ju”. Får man pris eller hur fungerar det?
Jag frågade Pelle som ju är van att segra. Ibland lottning, ibland ingenting och ibland pris till segraren blev svaret. Jag smög upp till prisbordet för att spana och fick reda på att priser skulle delas ut till alla segrare.
Det kändes utan tvekan väldigt ovant och samtidigt lite högtidligt att stå bredvid Mats Röjgård, Anders Berg och Micke Wehlin och mottaga folkets (ca 15 personer) jubel och applåder.
PS. Trisslotten gav 50 kr i vinstpengar (skattefritt trots stor ansträngning)

Lördag 27 augusti 2007 Östgötakavlen. Den ”kavle” som vi gubbar räknat åldrar på så länge jag minns. Varje år när ålderssammansättningen har passat oss MAIF:are har arrangören ändrat klassindelningen. I år ny klass igen, 140 år på tre gubbs. Fram med miniräknaren igen. Två av Thomas, Frasse och mig plus Pelle skulle kunna bli ett riktigt slagkraftigt lag, men varken Thomas eller Frasse kunde vara med den dagen. Nya beräkningar, Tobbe, jag och Mats eller Anders B skulle passa bra. Tobbe övertalades att ännu en helg bege sig till Motala från Södertälje. Efter ett par riktigt tuffa uttagningstävlingar kvalade på amerikanskt vis Mats in i laget.
Jag startade med uppgiften att försöka vara med in till växling med extra koll på Boxholm och Denseln. Efter ett i stort sett felfritt lopp var vi fem lag som gått loss och växlade ut samtidigt.
Tobbe fick nöjet att gå ut tillsammans med bl.a Göran Walfridsson från Boxholm. Efter en lugn inledning satte Boxholmeleganten fart men Tobbe bet i och hängde med in till växling.
Mats sprang ut med Lennart Gustavsson på sista sträckan. Lugn start igen vilket gjorde att Denseln och LOK tog in den knappa minut dom var efter vid växlingen.
Efter ett par kontroller tog Mats tag i taktpinnen och grillade de andra tre rejält.
Till varvningen 1,5 km kvar kom Mats 50-talet meter före den jagande trion. Han såg pigg ut så ett visst lugn infann sig. När han sedan dök upp först vid sista kontrollen visste MAIF-jublet inga gränser. Segermarginalen var betryggande 5 sekunder till Denseln och de övriga två ytterligare några sekunder bakom. Vad vi inte visste då var att Mats gått ifrån de övriga tre men efter en sväng vid tredje sista och en större sväng vid näst sista kontrollen var förföljarna ifatt. ”Ännu en hedersam fjärdeplats” hann flyga genom Mats huvud. Nu ordnade det sig ändå tack o lov.
Det märkliga för mig var att för sex dagar sedan vann jag min första individuella tävling på 38 år. Samma vecka vinner jag min första kavle (stafett säger en del).
Ännu en prisutdelning med fotografering och folkets jubel (något fler den här gången).
Veckorna efter segrarna har följts av ryggdunkningar, gratulationer och autografskrivande.
Idollivet känns ganska bra!!!

Efter en lyckad dag i skogen och en god måltid tillsammans med vännerna, sätta sig i favoritfåtöljen, lägga i Pink Floyd i cd-spelaren och läppja på en Talisker: Det kallas visst LIVSKVALITÉ.

U-10 mila

Lassade in i bilarna, Erik Melén biltjuven drar på som attan. Han lyckades tom hamna på funktionärsparkeringen. Slapp gå dom där väldigt jobbiga meterna till tältplatsen som några finnar hade tagit. Efter förhandlingar lyckades vi reda ut det ändå. Kvällen ägnades åt namnpåhitt på våra löpare. Några exempel Palle Wallander (Johan Kjellander) Karl Oskar af Höglund (Oskar Höglund). Vi som sprang sena sträckor gick och sov rätt sent. Sen någon gång under småtimmarna väcks man av startskotten följt av en urlöjlig orienteringsversion av Hard rock hallelujah. Lyckades slumra till ett tag. Vi låg ganska nära målet så speakern hördes bra. Tyvärr inte tillräckligt bra för att man skulle kunna höra exakt vad han sa. Anton (vår Finspångsimport) stack in huvudet efter att Oskar Svensson (vår andra Finspångsimport) hade gått i mål. ” Oskar är bara 20 sekunder efter på 16 plats eller nått sånt. Vips klar vaken, skit tänkte jag det här kommer inte att bli roligt för Oskar. Med tanke på att vi hade en svensk mästare på 3000 meter på andra sträckan. Olle Kalered för dom som inte vet vem jag menar.
Flög upp ur sängen, tänkte det att det här får man bara inte missa. Till varvning hade Olle tappat ca 1.5 till täten. Fast med den fart han hade ut från varningskontrollen var ja övertygad om att han skulle klara av det. Och mycket riktigt först vid förvarningen var Olle Kalered , Skogspojkarna/Finspång/Motala AIF OL. ”Och ut springer Karl Oskar af Höglund” skriker Per Forsberg i högtalarna. Fick ett smärre skratt anfall. Vart ju bara roligare av att alla kom o fråga efteråt vem sjutton det var. Det gick bra om inte jätte bra för Oskar som bara släppte Stora Tuna före sig. Här någonstans gick jag o lade mig för att sova. Lyckades rätt bra. Blev väckt av Erik Rosander som va allmänt förbannad och besviken. Det visades att han hade hoppat över en kontroll på sträcka 5 ”långa natten”. Han sa också att Per Svensson, vår fjärde sträckslöpare hade tappat. Ajja då sjönk modet något, vi som hade öppnat så bra… Slumra till ett tag till. Sen sträcka 6 som var parallell stack Johan Kjellander och Markus Simmerud ut på. Där var taktiken klar från början. Såg dom någon duglig så fick Markus hänga på. Det var precis vad han gjorde och som han gjorde det! Resulterade i nionde bästa sträcktid. Samtidigt som Johan virrade bort sin klunga. Utmärkt jobb av dom båda. Sen följde 2 3km sträckor. Johan Melén och Anton curry gjorde vad dom kunde tror ja, hörde aldrig va dom sa om loppen. Vi var ju ändå diskade. Viktor på nionde gjorde nog nästan sitt bästa lopp i år. Själv fick jag vänta i X antal timmar på omstarten. Helt okej lopp av mig. För en gångs skull var det fin terräng på U 10. Riktigt roligt.

Gustav

Tjoget 2007

Med tanke på att MTB-Vättern var nerlagt så var det inget snack om att vi skulle ha två lag (oandra sidan hade inte MTB-Vättern krockat med Tjoget i år om det hade funnits kvar), men när anmälningstiden hade gått ut fanns det inte tillräckligt med personer anmälda så det såg inte så ljust ut för femton personer som inte skulle platsa i första laget. Tjällmo-Godegård hade ungefär samma problem men MAIF: s problem var bristen på löpare som kunde ta längre sträckor (det är inte farligt att ta lite längre än vad man är tränad till, man klarar alltid lite mer än vad man tror, tänk på det alla ni som inte anmälde er och UK sätter ändå er på den mest lämpligaste sträckan) och TGOK: s problem var bara bristen på löpare det vill säga de hade personer som kunde ta de längre sträckorna. Sagt och gjort så skulle vi nu för första gången i vår Tjogethistoria ha ett kombinationslag med TGOK. För min del kanske det inte blev så lyckat att stå utanför lagen som första reserv men innerst inne så hade jag ändå tanken på att jag skulle komma med i kombinationslaget, TGOK hade inga löpare kvar som var intresserad av att springa. Chansen att 60 personer håller sig friska är ju ett under och så blev det inte. I slutändan så fick i princip alla MAIF: are som hade anmält sitt intresse springa och var ju roligt.

I år var tanken att vi skulle åka med stor buss och det gjorde vi. Den avgick från VR-förrådet lördagen den 7: e juli, så full den kunde bli eftersom TGOK åkte med den också. Sedan bar det av till Kosta flygplats med ett matstopp i Kosta outlet som precis hade öppnat (det var massor med folk). Där vi skulle sätta upp tältet var bara några meter från mållinjen (förra gången tävlingen gick där så hade arrangörerna lagt MAIF så långt bort som möjligt) asbra och bekvämt.

Efter att vi hade byggt upp tälten så var det dags för våra två första sträckslöpare att ge sig av, för MAIF laget sprang Peter Bergstrand och för kombinationslaget sprang Arvid Pettersson TGOK. Peter skickade ut Oskar Höglund som under loppet ledde ett tag men blev på slutet omsprungen av två löpare. Arvid växlade ut till Johan Melén (MAIF) som missade några minuter. På sträcka tre får man bara ha löpare som är yngre än 14 eller äldre en 60. Frida Bergstrand var satt i första laget medan Erik Hallros sprang för kombinationslaget. Det skilde bara en sekund på Frida och Eriks tid (Erik hade den bättre) medans Frida tappar platser så tar Erik några men med tanke på va Frida gick ut som så var det ju inte så konstigt. MAIF-laget ligger cirka fyra minuter efter täten. Fjärde sträckan som är en lite längre sträcka sprang Jösse och Andreas Carlqvist (TGOK). Sedan var det dags för Jessica Hallros att ta sig an sträcka fem som passade henne utmärkt kanske lite kort med tanke på löpförmågan. I kombinationslaget sprang Per Hallros. Jessica tar in laget på en sextonde plats och skickar ut Rolle (Mats R) som kommer ifatt Anna ”Humlaröd” Persson (avdankad juniorvärldsmästare som 19-åring på medeldistans som har tackat nej till A-landslaget för att motivationen inte fanns, hon hade redan uppnått sitt mål med livet inom orientering) sprang sedan med henne till sista där han spurtar ner henne. (Det var Anna Persson som orienterade). Mats tar in laget på en 11 plats och skickar sedan ut Anna Korall på lördagens sista sträcka som bara damer få springa. Anna tog in MAIF laget på en 15 plats bara 3 sekunder från TGOK som kom in som 14 (ganska roligt att vi låg så nära varandra). I kombinationslaget sprang Johan Kjellander sträcka 6 och Sofia Norin (TGOK) damsträckan. Hon tog in laget på en 76: e plats. (Dålig uppslutning av personer som sprang i kombinationslaget att inte vänta tills Sofia Norin hade kommit i mål, enligt min egen åsikt). Efter korv och mos så var det dags att gå och lägga sig. Inte så inspirerande det hade pissregnat hela dagen nästan i alla fall och det skulle inte sluta heller. Den som kan sy ett tält med ljudisoleringsväggar kan gärna skänka det till Johan Melén och Kjellander och CO. Det var inte tyst på långa vägar.

Klockan ett var det så dags för nattsträckorna att starta, ut i täten gick Halmstad OK och MAIF som lag nummer 15, kanske på en förhoppning att kunna ligga kvar på den platsen genom hela natten, gryningen och fram till att Gustav Åhrén skulle korsa mållinjen, men så blev det inte riktigt. Efter att herr ordförande hade gjort sitt lopp som nog inte räknas till ett av dem bästa så låg nu MAIF på en 39 plats. För kombinationslaget sprang Kristoffer Norin och han växlade ut till Carina Berger-Svensson runt plats 70. Kombinationslaget låg sedan runt 70 genom hela tävlingen. Eftersom det hade blivit tyst på dem flesta runt omkring och inne i tältet så kunde man för en gångs skull sova och jag har väldigt svårt att redogöra för hur lagen gick. Lag TGOK/MAIF gick som planen innan, vara med i några olika omstarter där bland annat Stina Korall sprang (hon hade kommit in i laget på lördag morgon). På lördag kvällen så hade hon lite svårt att veta vem som hon skulle växla ut till men vi i hennes familj sa att det var lugnt det finns inte så många TGOK: are med nummerlapp 89 på magen med rödlockigt hår stående vid växlingsfållan, och vi hade rätt hon hittade Torbjörn Gustavsson.

Tävlingen rullade på samtidigt som regnet fortsatte att sakta men säkert strila ner från den mörka himlen. Och så var det då dags för mig att springa ut på min sträcka, under tiden jag stod och vänta på Patrik Korall som skulle växla ut mig så kom Åsa Axén i mål på min sträcka (18: e) för MAIF laget lite snack om banan som enligt banläggaren var svår men enligt Åsa så var den inte så svår och jag håller med dem kunde ha lagt den svårare. Jag skulle växla ut till Magnus Allard men jag hade ingen susning om hur han såg ut men jag pratade till och med med honom innan jag sprang ut så jag viste vem jag skulle växla till, men jag kom precis i mål när omstarten för sträcka 19 gick så jag fick inte växla. Arrangörerna var nog lite trötta eftersom de ganska snabbt efter 19: e sträckans omstart skickade iväg sista sträckan. Just nu var det uppehåll i regnet och det var ju bra eftersom jag skulle duscha. Gustav kom i mål och förde MAIF in på en 26: e plats något sämre än förra året och kanske inte vad vi hade hoppats på men bättre nästa gång. Krister Berger sprang sista sträckan för kombinationslaget och tog in laget på en 69: plats. TGOK kom på en mycket fin 12: e plats bara en och en halv minut från tionde platsen. Under tiden Krister va ute så kom våran buss och vi kunde lasta in vår packning, efter att KB hade duschat så bar det av hemåt för nästan alla, utan dem som inte skulle hem.

Ett stopp i Vetlanda för att inta mat på Mc´Donalds (som de flesta MAIF: are åt på) eller Sibylla (som nästan alla TGOK åt på och jag och Fredrik) så kom vi hem till VR-förrådet någon gång under söndagen och regnet stod som spön i backen när vi skulle lasta ur våra saker. En summering av helgen var att det var roligt att få springa fast det var ett kombinationslag, målet för oss (förhoppningsvis) nästa år måste vara att ha två egna lag men om inte det går så kanske det finns en bra lösning att ha kombinationslag med Tjällmo-Godegårds OK men det förutsätter ju att dem inte heller få ihop något andra lag. I kombinationslaget sprang 13 st MAIF löpare medan TGOK hade 7 st. Till sist vill jag säga:

Planera in helgen 5-6 juli nästa år för då är det dags för Tjoget igen (med två MAIF lag).

Lisa Korall

Lite utifrån femdagarsperspektiv

Först några rader från Anders

Jag fick glädjen - jag tänker bara skriva om det roliga och intressanta -
att lägga en del banor till O-ringen. Sånt har man ju gjort förr; lagt banor, alltså. Men inte till något så här stort. Alltsammans var ett långtidsprojekt. Och som med alla långtidsprojekt skjuter man upp till morgondagen. I och för sig gjorde det inte så mycket, för när man ändå tog tag i saken och gjorde en bunt banor, kom det kontraorder om både banlängder och starter och kartan ritades om - kort sagt: det var lika bra att man var senfärdig.

Till slut hade vi i alla fall - Thomas, Nisse och jag - våra banor hyfsat klara. Jag gjorde inte mycket mer än skogs- och skrivbordsarbetet; det datoriserade hade jag främst NEP till.

Man var ju lite tveksam; det var ju inte det lättaste av orienteringsområden vi hade lagt rabarber på. Eller kanske: det var ju det lättaste av områden.
Svårast att göra banor i, lättast att springa rakt på i. I alla fall på mitt område, som jag kallade det - öster om järnvägen, där bara jag hade banor som gick fram. Platt, många stigar. Få detaljer. De flesta av oss skulle säga: tråkigt. Gropområdet i syd är ju något helt annat! Dit skulle ju mina löpare komma till slut också, men inte förrän det platta hade exekverats.

Nå, vad kommer jag ihåg? Finns det nåt intressant att minnas?

Två saker tänker jag på.

När kartorna väl kom in på RunOway och folk började lägga in sina vägval, såg jag vad jag märkte redan ute i skogen på tävlingsdagen, när KB och jag kontrollvaktade längst i norr: trots att somliga besserwissrar (inte i vår klubb!) deklarerat att det kommer att bli löpning på strecket mest, visade sig att även på de enklaste sträckorna spred sig fältet oanat brett. Det berodde väl till dels på farten - det är inte alldeles lätt att hålla riktningen i platt, ganska öppen, terräng. Dels är vi orienterare inte några klonade tekniker: vi gör egna beslut och handlar efter dem. Man gjorde medvetet runtomvägval både här och där. Också där jag inte väntat det. Det gjorde en ju lite lycklig. Fast lyckligast blev man naturligtvis när man märkte att det också sprangs ungefär som jag hade tänkt. Olika vägval, egna beslut.

Fort gick det för många - kontrollpunkterna bommades det friskt på - också de allra lättaste. Också sådana, där skärmen satt mycket öppet.

Och sen skulle alla ned till groparna - via den smala skogen från järnvägsövergången. Där kan det se ut som om det bara är stiglöpning - men också där gjorde löparna alla möjliga (och omöjliga) vägval - olika stigval och rakt-på-val.

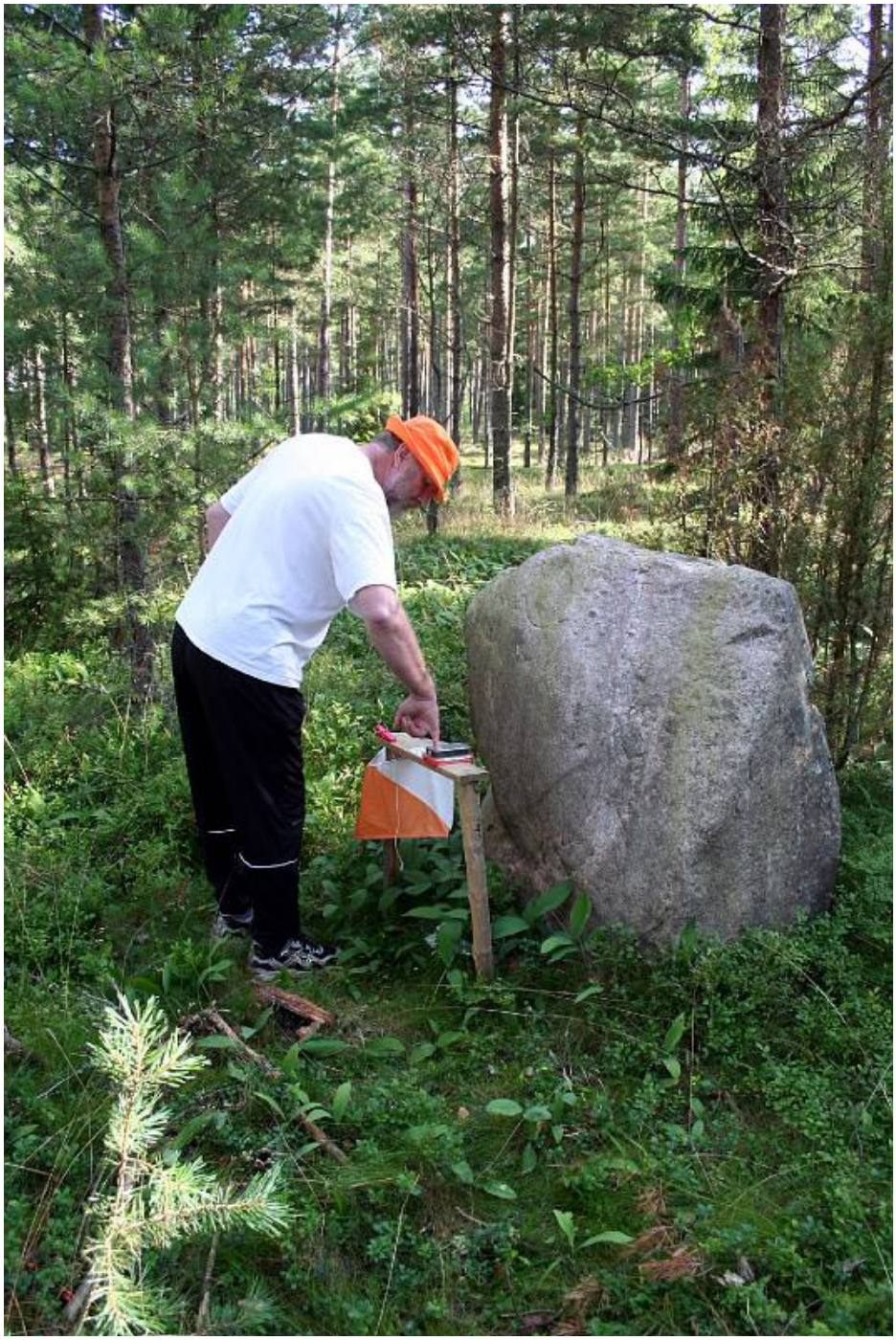
Ibland groparna sprang man hej vilt, som ni väl alla vet. Det har vi ju alla gjort någon gång i livet - snurrat runt i det området...

Det var min första hågkomst: att det går att få till banor med orienteringsvärde i de mest mystiska områden. Därför att vi inte springer alldeles rationellt jämt - och att det rationella betyder olika för oss.

Över till det andra: det har också med det rationella att göra. Och samma slags upptäckt av mänskligt - rationellt eller orationellt - beteende. Man skulle ju passera järnvägen (som i och för sig inte var trafikerad) via bron i norr. Nisse hade snitslat från sistakontrollen ut till bron. Jag sa, att det nog behövdes mera snitsel - och den gode NEP snitslade tätare.

Så kom morgonen och de första löparna skulle springa över bron. Fredde stod vid övergången när jag kom dit på min kontrollkontrollrunda - vi konstaterade att på sin höjd hälften av löparna över huvud taget sprang längs snitseln. En del försökte springa över järnvägen utan att passera bron. Många drog rakt igenom skogen mot övergången till. Några följde snitseln men sprang rakt över 32:an och var på väg in i skogen på andra sidan, ut mot Högby kyrka. Trots att det stod på definitionen att det var snitsel - och dessutom hade kartan starttriangel efter snitselstrecken. (En kille frågade mig i skogen, om man började räkna ny tid vid triangeln - så att löptiden från sistakontrollen till triangeln skulle räknas bort... Jag upplyste honom om det rätta svaret!)

Det snitslades om fort som bara den - Fredde och vi andra heldrog så mycket vi kunde och gjorde trattsnitslar upp mot 32:an och stoppsnitslar där löparna försökte plöja sig fram. Till slut var det ingen som sprang fel - men det tog nog en timma innan den mänskliga naturen hade tämjts.



5-Dagars 2007

När Anders frågade om jag kunde skriva hur jag upplevt 5-dagars ur min synvinkel dök det upp några punkter direkt.

- 5-dagars tröja
- Potatismos och korv
- Heldag i Skogssjön/Sofia i lera
- Kungshöga

Punkt 1

Som alla kanske vet har 5-dagars funnits mera än en vecka i våran familj. Christer blev tillfrågad redan vid Vättern-runda disken juni 2006 om han kunde vara personalansvarig för Maif. Han tackade jag efter lite funderingar.
Det betydde möte 1gång i månaden, prata med folk, både aktiva och gamla orienterar, även föräldrar.
Vem minns inte Christers tjat om tröjstorlek redan under vårlägret? Där kom tröjorna in. Vi har diskuterat vilken storlek som kan tänkas vara bra. Framför allt till de som Christer inte har pratat med i samma omfattning.
När personalansvariga hade blivit överens blev det orange tenniströja med vit blåklint på.
Denna delades inte ut förrän vid personalinvigningen av 5-dagars tillsammans med en beppehatt eller keps och ett nyckelband.

Punkt 2

Tänk vad gott potatismos och korv smakar när man jobbar hårt, och någon annan lagar till det.
Jag tog åt mig den stora uppgiften att se till att det fanns kaffe och the till fm. kaffet. Potatismos och korv till lunchen.
Detta var tänkt i första hand lördag och söndag när det var mest folk på arena bygget.

På tisdagen när nästan alla åkt hem, kom resultatansvarig och kollade resultat-tavlan. Den var inte byggd som han ville att den skulle se ut. Vid det tillfället tror jag Carina kunnat strypt den mannen men hon bara log och sa det fixar vi (proffsig som hon var). Som tur var så var vi några kvar, så det blev vi som fick bygga om. Efter som det började bli kväll och alla var hungriga fixade jag korv och mos. ***Som alla vet så på en mätt mage sitter ett glatt ansikte***.
Alla jobbade bra, inga sura miner. Vi skulle ju få sovmorgon på onsdagen.
Onsdagen började vi 14.00 med att riva på Måndalen det som skulle vidare till Kungshöga.
Även idag skulle jag servera mos och korv. Nu börjar många sucka över maten, alla hade nog önskat att jag serverat biff med pommes och bearnaisesås. Visst kan man äta korv och mos men inte 4 av 5 dagar, där går gränsen.

Punkt 3

Torsdag morgon ringde klockan 04.30. Frukost, packning av matsäck och andra tillbehör som kan behövas under en hel dag i skogen. Vädret var riktigt bra. Christer och tjejerna åkte bil för att hämta enheterna, jag tog cykeln direkt till samlingsplatsen som var vid badet vid Skogssjön. Att sätta ut enheterna tog en liten stund men vid 07.30 var vi vid återsamling för att kolla att allt var ok. Vi hann med en liten morgonfika tillsammans med de andra som hade samma Åsa som vi, innan det var dags att gå till våran position.
Christer och jag satt perfekt i ett hörn av bågskyttebanan, där många sprang över.
En häftig upplevelse var när klockan passerat 09.00 och första start hade gått, då kom det löpare från alla håll över planen där vi satt, och så höll det på till sista start 14.00.
Vi gick runt med en timmes mellanrum och kollade att enheterna satt kvar och fungerade. Alla hade var sin kommunikationsradio, ifall det skulle hända något, vi kunde även höra hur det funkade för alla andra. Det största problemet var att en uppbyggd bro rasade och de försökte laga den. Det var bl.a. Sofia och Nisse Palm. Ingen har väl missat bilden i Skogsport.

Hittade även ett citat i Corren**.**

Vilket är ditt bästa O-ringen minne?

27 jul 16:35 Tomas
- ”De två funktionärerna som i torsdags stod i midjehögt vatten och höll upp en översvämmad spång så att vi kunde passera utan att vada.”

Sofias kläder fick ligga i blöt i en vecka för att bli rena.

När klockan började närma sig 18.00 på torsdags kvällen och allt var inplockat och klart var man ”**Gör trött ”.**

Punkt 4.

Att bygga en arena var väl något vi inte var vana vid att göra.
Tänk vad många nya saker vi fått lära oss att göra, T.ex. en skruvdragare var något jag aldrig använt. Men vi blev riktigt säkra. Tur var väl det, tänk viken tid det skulle ta att skruva allt för hand och tänk vad mycket blåsor vi skulle ha fått.
Alla slog sina kloka huvuden ihop och vi fick en **jättefin** arena.
Och tänk vika positiva grannar till hela arenan. Även att deras fina trädgårdar var nästan mitt i allt ihop.

Nu när vi börjat bygga, var det tvunget att vaktas nattetid. Christer hade gjort upp ett schema där man fick sätta upp sig. Eftersom många var villiga till denna uppgift, fick vi i snitt 2 pass per person. Tänk vad mysigt se soluppgång över Mjölby en ljummen julimorgon.

När fredagsmiddan började närma sig och folk kommit i mål Började vårt jobb igen, att riva allt fint vi byggt upp. Tänk vad mycket fortare det går att riva.

Och tävlingsmänniskor som alla är blev det tävling på att riva vita partytält. Efter ett par var färdigrivna så kom klock-an fram. **4min och 14 sek** tog det att riva ett tält.

När det blev lördag eftermiddag och allt började bli klart. Bjöd vi alla på tårta och kaffe för gott samarbete och god arbetsinsats. Sofia fyllde ju 17år också.

Min reflexion över 5-dagars var.

Att springa i 5 dagar och leva i husvagn brukar man tycka är jobbigt.

Men att jobba med 5-dagars och bo i husvagn var **jättejobbigt**.
Tur att man lade sin semester med 1:a veckan 5-dagars, sedan 3 veckor att vila upp sig på.

Men vem vet vi kanske är med och arrangerar om 20 år igen.
Förhoppningsvis har våra ungdomar blivit vuxna och kan ta alla tunga poster. Så vi gamla får göra finliret.
Nästa år springer vi 5-dagars igen

Vid pennan, husmor som kan göra potatismos
/Ingrid

Starten Multisport-tävlingen 070816.

Motala AIF 100 år

Nu finns vår 100-årsbok till försäljning.

Medlemspris 145:-

Boken finns att köpa på MAIF/Vätterrundan Kansliet
öppet må-to 8-16 luchstängt 12-13 fr 8-12

Ni som är intresserade av boken men har svårt att komma ner till kansliet ta kontakt med Patrik Korall så kan boken överlämnas vid andra tillfällen.

Den älskade eller hatade Älgflugan

I slutet av sommaren så kommer djuret fram. De kryllar av Älgflugan i skogarna där just vi har kartor och bedriver träning. Men vad är detta för litet kryp egentligen. Jag har försökt att ta reda på lite om den.

Älgfluga (*Lipoptena cervi*) är en insekt. Den är en blodsugande parasit som lever på stora hjortdjur på exempelvis älg, hjort och rådjur. Den kallas även för *älglus* eller *hjortfluga*.
Insekten är vanligaste i södra delarna av Sverige men den finns även i södra delarna av Norrland. De senaste åren har antalet älgflugor ökat lavinartat och forskare tror att det beror på bättre förhållanden, mildare vintrar som leder till att fler flugor överlever vinter.

Älgflugan är ca 5 mm lång och brun till färgen. Flugan flyger inte långa sträckor - högst ett 50-tal meter. Den orienterar sig efter värme och koldioxid från utandningsluften. De vuxna insekterna börjar söka värddjur efter kläckningen i augusti-oktober. När den landat på ett djur tappar/bryter den av sina vingar. Efter att vingarna har lossnat så kryper älgflugan in i håret på älgen och börjar suga blod. Där lever den sedan resten av sitt liv.

För att honan ska kunna utveckla ägg måste den suga blod från värddjuret. Äggen utvecklas sedan till larver som genast efter födseln förpuppas. Största delen av pupporna faller sedan ner till marken och de som överlever till följande sommar kläcks till nya flugor.

Ibland som några har märkt så kan älgflugan ta miste om värddjuret och väljer då en människa i stället. Som människa kan man bli biten men älgflugan kan inte använda sig av människoblod och deras utveckling stannar, honorna kan inte bilda ägg.

De bett som vi människor får av insekten är inte farliga eftersom man tror inte att insekten bär med sig några farliga virussjukdomar men betten kan ge klåda och svullnad, som kan vara i flera veckor och som vid myggbett reagerar vissa människor starkare än andra. Det finns dokumenterat allergiska reaktioner som behövt läkarvård. men man har konstaterat att rådjur med stort antal flugor har klåda och håravfall och vissa älgar får kraftiga inflammatoriska reaktioner när angreppen är stora.

Det finns inga insektsmedel som avskräcker älgflugan. (Man skulle kunna komma på en maskin som man kan ha på ryggen som omvandlar vår utandningsluft från koldioxid till syre, enligt mig skulle älgflugan inte känna av att vi människor kommer förbi där de sitter eftersom det då skulle bli en sfär omkring oss med syre!). Ett tips att slippa dessa fula djur kan vara att springa på öppna ytor till exempel ängar, men en orienterare ska ju springa i skogen annars är det ju inte riktig orientering så det tipset kan man nog avskriva. Men för att undvika insekten på bästa sätt är att springa tidigt på morgonen då det är svalt eftersom älgflugan är både trött, trög på morgonen och söker värme.

När den har landat på oss/värddjuret så är det väldigt svårt att bli av med den eftersom kroppen är både flat, tjockhudad och försedd med rejäla klor på sina fötter som den kan hålla sig fast med. För att få bort denna parasit så kan man använda sig av en pincett eller en tät kam.

Vi människor verkar inte få några direkta skador av älgflugan men hjortdjuren kan i princip frysa ihjäl på grund av att det inte växer ut någon päls/hårstrån där älgflugan har varit och sugit.

USM och Stafett SM 2007

Jag tänkte börja berätta om Ungdoms SM som i år gick på Gotland. Vi åkte med båten redan på torsdagskvällen för att kunna ta det lugnt och känna på terrängen lite. På fredagen var vi bara tvungna att gå upp för att äta frukost. Sen kunde vi gå och lägga oss igen för träningen var inte förrän efter lunch.

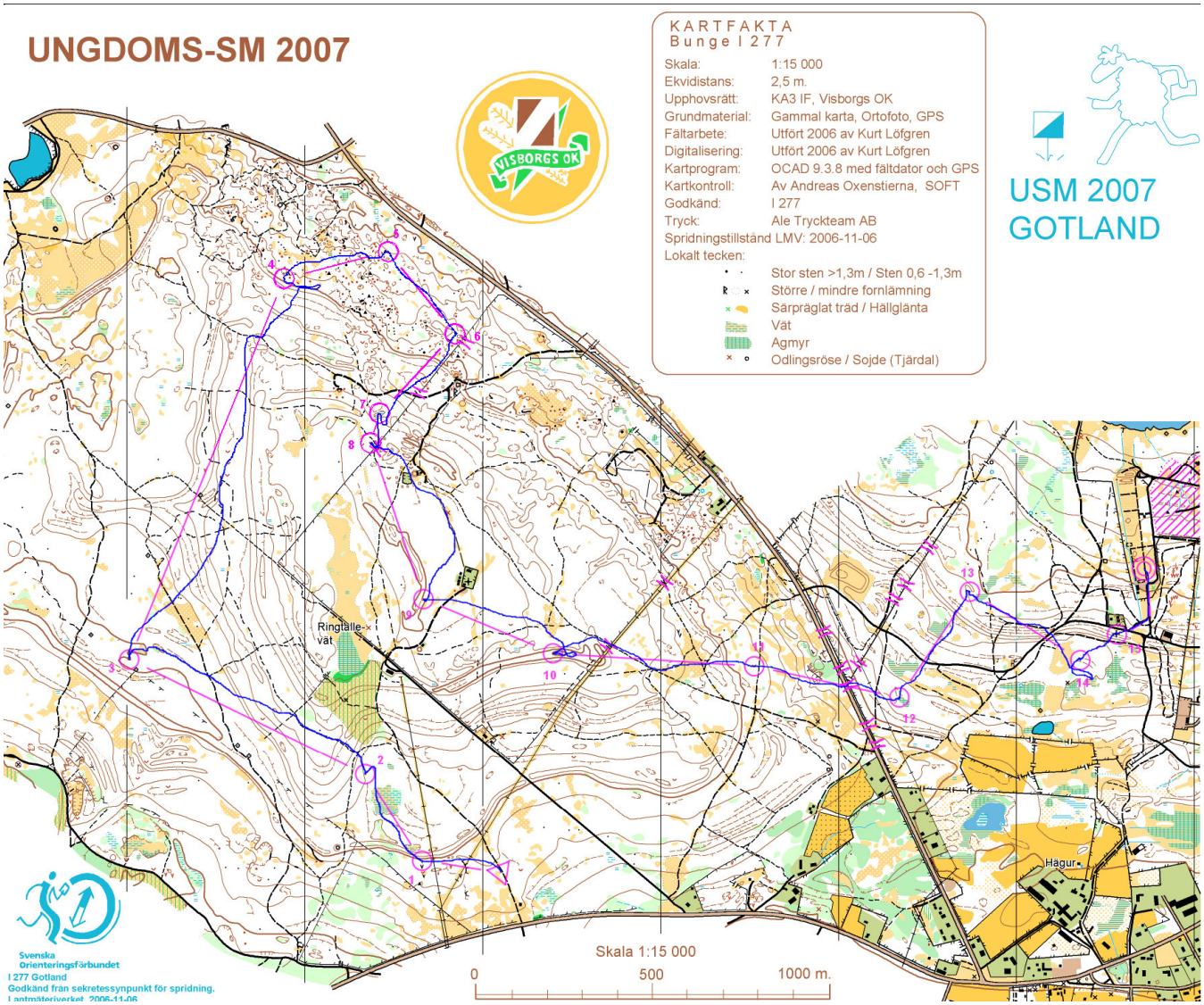
Dagen därpå var det tävlingsdagen. Jag startade halv ett och fick sova ganska länge. Jag tänker nu berätta om loppet kontroll för kontroll och så är kartan inlagd också.

Kontroll 1: Jag tänkte på att inte springa alltför fort i början och komma in i orienteringen. Men jag kunde spring på fort ändå eftersom ettan var enkel. Först hade jag tvivlat på att branterna bara var 4 dm höga men det fick jag bekräftat när jag sprang under kraftledningen.

Kontroll 2: Också en enkel kontroll. Bara att springa ner i väten som var ganska torr. Jag råkade springa förbi kontrollen några meter innan jag fick syn på stenen.

Kontroll 3: Jag hade kollat sträckan i startfållan så jag sprang direkt ut på stigen och läste resten av sträckan på den. Råkade gena lite väl mycket och kom ut precis i stigförgreningen. Jag la på kompassen och kom ut till den nordöstra gula plätten och trodde först att det var den södra men när jag gick in i skogen för att leta efter den såg jag den rätta gula, sprang ut på den och tog kontrollen.

Kontroll 4: När jag tittade på sträckan vid starten förstod jag att den skulle bli svår men jag hade inte bestämt hur jag skulle springa så jag sprang bara på kompassen för att komma på stigarna.



När jag hade gjort det tappade jag dock bort dem och jag sprang mot åsen som visade sig vara tydlig. Jag följde den och kom ut på stigen. Först trodde jag att det var den norra stigen jag kommit ut på och jag var osäker på var på stigen jag var. Men jag kände hur tiden rann iväg så jag fortsatte och kom ut på nästa stig och förstod vilken krök jag var vid. Jag tog kompass mot kontrollen och sluttningen innan men jag slarvade och kom till höger och trodde jag var till vänster om kontrollen. Så jag följde sluttningen och som tur var fick jag syn på de dubbla punkthöjderna så jag vände tillbaka och tog kontrollen.
Kontroll 5: Jag sprang fort ut på det gula och från kärren tog jag det väldigt lugnt för om jag skulle missa den här kontrollen skulle det enda sättet att läsa in sig igen vara att springa ut till vägen. Jag började leta lite tidigt först men fick syn på stenen ganska fort. (I det här området var punkthöjderna och branterna raukar)
Kontroll 6: Jag siktade på att komma söder om kontrollen och följa staketet upp. Men jag fick syn på den stora åsen och sprang direkt till kontrollen.
Kontroll 7: Inte så mycket att säga om den. Sprang nästan förbi den innan jag märkte att det gick för mycket uppför.
Kontroll 8: Bara att springa.
Kontroll 9: Jag råkade tappa koncentrationen och sprang snett ut från kontrollen. Jag sprang upp på jordvallen och märkte att jag hade masten framför mig. Så jag vek ner och följde sista biten av höjden till kontrollen.
Kontroll 10: Kanske sprang lite väl mycket i skogen men det var ju lättlöpt så jag förlorade nog inte så mycket. 30 sekunder gjorde jag däremot vid kontrolltagningen.
Kontroll 11: På stigen fick jag lite draghjälp av Karl-Johan Westberg som startade två minuter efter mig och som senare tog bronset i hela tävlingen. Men jag blev ifrånsprungen innan vi kom in skogen så kontrollen fick jag ta själv.
Kontroll 12: Sprang mot grönområdet och över övergången. Sen var det bara att följa kompassen mot agmyren som är ett blött område med vass. Jag sprang tydligen rätt fort också för jag hade bästa sträcktid till den kontrollen.
Kontroll 13: Allt stämde bra. Jag sprang över vägen, mellan kärret och det gula, tog det gula innan kontrollen och sen satt den där.
Kontroll 14: Den mest irriterande bommen. När jag kom ut på fältet sneddade jag för mycket och sprang ner till en kontroll som satt vid väten. Jag vände mot fältet igen och fick syn på sänkan.
Kontroll 14-mål: Jag sprang till mig en andra bästa sträcktid till sista och jag var 5 sekunder sämre på spurten.

Jag kom i mål som sjua men tappade sedan två placeringar ner till nionde plats. Men nöjd var jag i alla fall och började se fram emot Stafett SM om en vecka.

Vid halv två på lördagen gick Gustav och jag på tåget mot Halmstad. Efter fyra timmars resa och två byten kom vi fram och blev hämtade av Erik och Åsa som redan varit där några dagar på Medel SM.

Vi bodde i en liten campingstuga, men vi fick plats. Efter att ha ätit, studerat kartor och tittat på tv gick vi och la oss.
På morgonen städade vi stugan och åkte till tävlingen. Vi kom lite sent men Gustav, som sprang första, var som vanligt inte så stressad av sig.

Men han hann i alla fall till starten med god marginal och gjorde ett bra lopp. Ungefär en kvart efter täten växlade han ut mig på andrasträckan. Den var som de andra sträckorna i H20 8,5 km. Jag gjorde några små misstag men inga stora bommar. Sista sprang Erik, han gjorde ett stabilt lopp och sprang in i målet som 48:e lag.

Sammanfattningsvis kan man säga att jag är nöjd med SM tävlingarna 2007 och ser fram emot USM i Helsingland 2008.

Victor

Gnälliga Nattugglan

Efter några dagars funderingar så bestämde jag att jag skulle vara med på en nattävling som KFUM Örebro OK skulle ha vid deras klubbstuga strax utanför Örebro. Det var inte vanliga klasser utan ett B-arrangemang, man fick välja vilken bana man ville springa typ träningsorientering fast man kunde anmäla sig på KlubbenOnline och att man fick en starttid.

Tävlingen gick av stapeln den 11 september och jag begav mig hemifrån i god tid, jag hade nämligen inte riktigt koll på hur man cyklade dit. Jag bor i sydöstra delen av Örebro och tävlingen skulle gå i västra delen av staden vid Karlslunds motionsgård. Det betyder att det var ca 9 km att cykla. Efter att jag hade åkt lite fel så kom jag i alla fall fram och jag hittade till och med till omklädningsrummet efter att jag hade suttit på gräsmattan ett tag och stirrat vart alla andra gick med sina ryggsäckar. Där bytte jag om och satte på mig lampa och batteri och sedan var det bara att bege sig till starten som låg ca 2 km bort från klubbstugan. Arrangörerna hade satt upp en karta som visade vart starten och målet var. Eftersom jag aldrig har sprungit där tidigare så sa inte kartan mig någonting så jag förlitade mig enbart till att det skulle vara snitslat till starten och att jag skulle se några andra som skulle dit. Det kanske inte va den bästa snitslingen men oandra sidan så var det ju ganska mörkt och jag hittade dit med hjälp av att några gick om mig så jag kunde följa dem.

Efter lite uppvärmning så var det så dags för min starttid. Startpunkten var ca tre meter från startlinjen och hinna läsa in sig på den korta biten var ju ganska svårt och jag stressade iväg till första kontrollen. Med tanke på att jag inte hade läst så mycket på kartan så gick det väldigt bra till den förutom att jag fick pressa mig igenom ett grönområde på några meter (i PM stod det att man undviker grönområden på natten!!!), efter att jag hade kommit ut från det gröna så såg jag kontrollens reflex ca 50 meter bort. Det var tur det för jag hade inte riktigt koll på vart jag hade kommit ut från det gröna. Sedan skulle min hjärna ha fattat att nu är det mörkt och då ska du tänka nattorientering och springa runt och framför allt runda grönområden och hitta de bästa runt vägvalen, men min hjärna fattade inte riktigt det den här gången heller (exakt samma sak när jag sprang natträning i Rismarken). Efter att jag hade sprungit hela banan och stämplat vid mållinjen och stämplat ut skulle jag sedan ta mig tillbaka till omklädningsrummet. Det var inte det lättaste eftersom målet var en bit bort från stugan men jag kom tillbaka i alla fall. Så var det bara att hoppa in i duschen som var kanonvarm så jag skållade hela kroppen. Så var det bara den långa cykelvägen hem som återstod av dagen. Jag började fint sätta mig på cykeln och trampa iväg och kände att det var väldigt dåligt med luft och jag upptäckte att jag hade punktering. Inte så roligt, kvart över tio en tisdag kväll nio km hemifrån. I min panik så fortsatte jag att gå mot stan som ligger ungefär mellan där jag befanns mig och min lägenhet. Jag kunde ju ha vänt och frågat efter skjuts men så långt tänkte jag inte. Så jag gick där i mörkret och tänkte hur fruktansvärt långt det var hem och att det skulle ta ca 2 timmar att gå. Jag skulle kunna åka buss men jag har inte så stor koll på var och när de gick (jag var ju nämligen på fel sida om stan) och klockan var ju ändå ganska mycket. Så jag gick där i min ensamhet, jag möte visserligen en hund och husse. Och så kom några taxibilar också. Jag tänkte tanken att jag kunde ju ta en taxi men jag fortsatte att gå. Jag kunde ju i alla fall analysera mitt lopp och varför jag har så svårt att orientera med vägval, jag tror att jag är uppvuxen med att springa rakt på kontrollerna. Den analysen kom jag fram till i alla fall. Efter ungefär 40 minuter så hade jag kommit till stan och där upptäckte jag att det skulle gå en buss inom fem minuter, så himla skönt. Jag parkerade cykeln i stan och hoppade på bussen och tänkte glatt att punkteringen och cykeln är ett senare problem nu vill jag hem.

Cykeln hämtade jag sedan dagen efter med hjälp av en kompis och hennes lilla bil. Vi hade lite problem med att få in cykeln i bilen men det gick. Och sen var det bara att laga den och cykla hem på den.

En liten sammanfattning av hur terrängen var: grönt, brännässlor, björksly och åter brännässlor, ingen toppenterräng och KFUM Örebro OK som inte har haft någon karta på detta område på 25 år och har nu investerat i en ny. Jag vet

inte om det var så bra investerade pengar. De har ju i alla fall haft en tävling på kartan. Och så va det rubriken *gnälliga nattugglan*. Tävlingen hette Nattugglan ett bra namn på en nattävling. Och ordet gnälliga, hallå hur pratar dem här. Det är ju helt otroligt så gnälligt det kan bli i vissa meningar. (En föreläsare som jag precis har haft pratar exakt som Hjalmar (Peter Flack) det är då lite svårt att ta in det som hon föreläste om som seriöst. Uschan va östgötska är bra!!!!!!!!)

Lisa Korall

43-kavlen

43-kavlen var i år ett samarrangemang mellan Linköpings OK och OK Eken och tävlingsområdet var förlagt Nordöst om Åtvidaberg.
MAIF hade anmält ett D43-lag som efter lite trixande och fixande fick förstärkning av en tjej från Bredaryds SOK då det saknades en löpare, samt ett H43-lag.
När det var dags för D43-kavlen att starta fanns 40 tjejer på startlinjen, bland dem Jessica som fått ta hand om den 4,2 km långa förstasträckan. Första halvan av banan går bra, men en rejäl bom på sjättekontrollen gör att hon kommer en bra bit efter det övriga fältet. Resten av loppet går bättre och hon kommer i mål som 38:e lag och växlar över till Maria som har lika långt på andra sträckan. Hon för upp laget tre platser till 35 när det är dags för Ingrid att springa den 3 km långa tredjesträckan där hon tappar tillbaka ett par placeringar och kommer i mål som 37:a.
På fjärde sträckans 5 km är det dags för vår förstärkning, Anna Turesson, Bredaryds SOK. Hon behåller placeringen och lämnar över till Carina som ska ta sig an sista sträckans 5 km. Även hon håller placeringen och laget slutar på en 37:e plats.
Segrade gjorde Tullinge SK före Bredaryds SOK och OK Tisaren. Finspångs SOK blev bästa östgötalag på 15:e plats.
Så var det dags för herrarna. I nattens mörker gav sig Thomas ut på första sträckans 5,3 km bland 74 startande lag. Även han har oflyt och ett par missar på fjärde och femte kontrollerna gör att han får gå själv resten av banan. Till växling kommer han som 62:a lag och skickar ut en annan natträv, Torbjörn Wrighed på en lika lång sträcka. Tobbe går bra, ett par smärre missar på mitten av banan bara, och plockar nio platser till 53.
Tredje sträckan är ”långa natten”, 9 km och rak, och här återfinns Jösse. Han forsar fram i natten och plockar, trots lite småmissar här och där, upp 14 platser så nu är vi 39:a.
Fjärde och femte är 6,5 km och här har vi Fredrik Korall och Anders Bruhn. Fredrik för med ett säkert lopp upp oss till 34:e plats, en placering Anders behåller.
Solen börjar lysa upp TC när Frasse springer sin 4 km ogafflade sträcka. Trots lite trassel med sista så för an upp oss två platser till 32 och växlar över till Leffe som har 4,5 km framför sig. Trots ett bra lopp får han släppa ett lag förbi sig. Han växlar så över till årets debutant, nämligen undertecknad, som äntligen fått förtroendet att springa med de garvade grabbarna. Jag har ju lyft mig under året så jag hoppades kunna hänga med skapligt i draget, och se, det funkade riktigt bra. Någon minut bara, annars gick det utmärkt. Jag lyckades till och med plocka en plats när det var dags att växla ut Mats R. Mats brukar man ju kunna ställa klockan efter, men några trilskande stenar i ett grönområde orsakade en femminutersbom för den gode Mats, som trots det kunde plocka ytterligare tre platser.
Så var det dags för Pelle att avsluta med den 9 km långa tiondesträckan. Även han kostade på sig några bommar, och vid varvningen hade hen ett jagande koppel några minuter bakom sig. Men Pelle höll undan och kunde plocka ytterligare tre platser, och förde oss i mål på en slutlig 26:e plats. Detta var vår näst bästa placering i H43-klassen, bara 2005 var vi bättre med en 17:e plats.
Nydalens Skiklub tog segern före IK Hakarpspojkarna och Rasti-Kurikka. OK Roxens och TGOK:s kombinationslag blev bästa östgötalag på en 21:a plats, och vi blev faktiskt andra bästa östgötalag.

KB

Lidingöloppet

I våras när skolan tog all min kraft och träningen fick ingen tid alls i mitt liv, då bestämde jag mig för att helt enkelt lägga ner allt vad träning är och vara nöjd med livet även att jag inte hinner träna. Det gick max en vecka och sedan kom jag då på att jag skulle springa TjejLidingö (10 km) i höst. Sagt och gjort, jag anmälde mig och betalde in pengar. Och så var det bara att sätta igång att träna och planera loppet.

Jag har sprungit Lidingö två gånger tidigare (jag har varit anmäld tre gånger men första gången så hade jag lunginflammation och fick startförbud). Den första gången jag sprang hade jag en plan, en bra plan tyckte jag. Jag vet inte om den var så bra egentligen. Tanken var att jag skulle springa snabbt i början på startgärdet och sedan snabbt upp i första backen för att slippa trängseln. Det var inte bra, mjölksyran pumpade ut när jag bara hade kommit halva backen och jag hade mer än nio km kvar av loppet. Det var en kamp mellan förtvivlan, misslyckande och mjölksyra. Och jag minns egentligen inte så mycket mer av själva loppet. Den andra gången så ändrade jag min plan, jag skulle inte köra som en juniordåre, utan ta det lugnt på startgärdet och uppför hela backen och sen skulle mitt lopp börja. Vad gör lite kö i början bättre än mjölksyra och stumma ben i 9 km. Jag följde min plan och det gick bra förutom att jag var hur kissnödig som helst. Jag hade druckit för mycket vatten innan start. Och under loppet tog jag inte ens den lilla tid som ett toalettbesök skulle ha tagit utan jag sprang kissnödig i mer än halva loppet. Jag undrade varför jag hade kommit på tanken att springa för, så roligt är det ju inte att springa utan karta. Det gick bara några timmar efter att jag hade kommit i mål så va jag redan sugen på att springa igen. Det kan väl inte vara så svårt att springa ett terränglopp som inte tar längre tid en 75 min. Nu vet jag ju exakt hur jag ska göra, inte köra som en juniordåre uppför backen och heller inte drick kopiöst mycket vatten innan loppet.

Jag hade anmält mig och betalat till Lidingöloppet i slutet av maj. Och dessa ord skrev jag den 5 juni 2007 i min träningsdagbok
Lång intervall på Råssnäsudden. Jävligt lång kändes det och det var en pina som aldrig tog slut. Det kändes i alla fall väldigt segt och jag undrade varför jag har anmält mig till Lidingöloppet, hur ska jag orka!!!!!!! När jag knappt orkar springa på Råssnäsudden med höjdskillnaden en halv meter.

20 sep 2007
Intervaller 60:60. Det räcker inte bara att ta på sig träningskläderna man måste också vara koncentrerad annars kan man ju lika gärna gå hem och lägga sig i sängen. Efter att jag hade sprungit i 13 minuter så kom Lidingöloppetångesten. Hur f-n ska jag orka den där milen. För några veckor sedan intalade jag att det fixar sig det är ju bara en mil. Den tanken existerade inte i min hjärna idag. Efter 17 minuter så började jag må illa och jag tappade flera metrar på varje intervall. Efter 22 minuter så var jag tvungen att sätta mig ner under vilan. Jag satt på en parkbänk, hur seriöst är det? Efter 27 minuter så var träningen slut och jag joggade hem och körde lite styrketräning på min balansboll (10min) och det kommer nog resultera i träningsvärk.

Så var det då dags för den stora helgen, sista helgen i september. Efter två stopp ett mat stopp och ett vällingstopp och lite köer och bara en felkörning som mest berodde på att Anna Korall inte kan höger och vänster så var vi då framme. Vi =jag (Lisa), Anna, Peter Carlsson och Noah. Efter att vi hade hämtat nummerlapparna och gått igenom sportmässan på Lidingövallen så skulle vi hitta en mataffär som vi kunde handla i. Vi hittade en Tempo (en liten kvartersaffär) men lite närmre där vi skulle bo fanns visst en Willys modell större. Sen bar det av till huset som vi hade hyrt som låg ca 8 km från Lidingövallen. Efter att vi hade ätit, plockat, undan olämpliga leksaker (som inte var lämpliga till småbarn) och tittat på film så var det bara att gå och lägga sig. Jag skulle sova i ett illrosa rum med häst och ponnyplanscher uppsatta, jag tror att det var en tjej som bodde där i vanliga fall.

I ett svagt ögonblick hade jag lovat att ta hand om Noah om Anna ville springa 15 km eller 3-milen loppet som gick på lördagen. Peter hade ju inget val eftersom killar bara kan springa på lördagen. Anna kom då på tanken att hon skulle springa 3-milen och det betydde ju att jag skulle ha ta hand om Noah. Det regnade och åter reg-

nade och jag hade trasiga regnbyxor och det kändes som att jag hade kissat på mig flera gånger om men vad gör det när Noah var tyst och verkade trivas bra liggandes i vagnen. Han sa ju ingenting knappast. När jag sedan upptäckte att jag hade glömt våra smörgåsar där vi bodde så blev jag lite nervös tänk om han hungrar ihjäl. Jag hade i alla fall välling med mig och det dög ju ett tag och sedan delade vi på tre bananer. Efter att det hade regnat lite till och jag hade tittat efter både Peter och Niklas (Korall) vid vätskan efter två mil (jag såg dem aldrig). Så kom de i mål och jag missade även Niklas inspurt, men jag såg Peter i alla fall. Som publik kan man beställa SMS-tjänst på resultat, efter varje fem kilometer som löparen passerar får man ett SMS. Och jag hade fått ett SMS när Anna hade kommit förbi 20 km. Jag började räkna på hur lång tid det kunde ta till mål, men det var ju lugnt eftersom man skulle få ett SMS när löparen passerade 25 km sträcket. Så jag tänkte att om jag ställer mig vid uppploppet efter 25 km passeringen så borde jag ju inte missa henne. SMS-tjänsten brakade just då samman och jag missade naturligtvis när Anna spurtade i mål. Jag fattade att hon var i mål när hon blev intervjuad av speakern.

Sedan var det bara att åka tillbaka till huset vi hade hyrt men Anna hade lagt sin vindoverallsjacka någonstans ut efter banan men hon kunde inte precisera var på ön hon hade lagt den, men hon visste hur långt hon hade sprungit. För att få tag på jackan så var vi tvungna att hämta en karta som låg i huset. Anna upptäckte sedan att det var på andra sidan ön mot vad vi bodde. Vi skulle förbi Lidingövallen och sedan några kilometer till. Det är ju inte så att det är biltomt utan det var lite köer. Och när vi just sitter där och väntar så ringer telefonen och det är Niklas som ringer. Niklas och Leo är någonstans på fastlandet och behöver ha skjuts till någon skola (på Lidingö) som de ska bo i under natten. Det var bara att fortsätta i kön och lämna ön och sedan åkte vi lite fel och hamnade i ännu en kö, men vi hittade dem fast de beskrev vägen lite dåligt. Innan vi hade hämtat dem så sa jag att om de klagar på att jag får motorstopp så är det ju bara för dem att gå. Anna hade inte duschat och det luktade inte så gott i baksätet om de antydde någonting om det så var det bara att gå. Men det gick fint de kom till en skola och sedan kunde vi bege hos till den stora Willy butiken.

Vi skulle köpa mat och godis. Anna stod sedan i en kvart (lite överdrivet kanske) och bestämde sig om hon skulle ta en halvliter flaska eller en och en halvliter flaska med Pepsi. Det skilde en krona på flaskorna. Hon tog en och en halvlitersflaska (det var ju tur eftersom den var slut senare på kvällen och jag drack ingenting, Peter drack visserligen lite). Pepsin avnjöts tillsammans med lösviktsgodis. Sockernivån höjdes!!!! Efter att jag hade fixat lite med nummerlappen, upptäckt att jag inte hade några byxor och springa i och kollat in banprofilen som bara innehåller fem backar (uppförsbackar) det vill säga jag fick bara gå fem gånger, för man får gå i backarna i alla fall på Lidingö.

Söndag morgon och så var det min tur att springa. Lite tankar inför loppet var: *att hålla mig till min plan som var att inte dricka så mycket innan och att inte springa som en juniordåre upp för första backen. Jag tänkte komma i kön som gör att man måste går uppför. Jag kände att jag inte hade tränat den mängden som jag ville ha tränat. Men jag ansåg ändå att jag kunde göra ett lopp som gjorde mig nöjd just då men ändå skulle det överskuggas av att jag var missnöjd på grund av att jag hade tränat för lite. Jag tror att man kan vara både nöjd och missnöjd samtidigt. Om ni vill ha en förklaring till det eller inte förstår min tanke så förklarar jag gärna det i tal och inte i skrift.*

Min startgrupp startade tio i två på eftermiddagen och innan på förmiddagen så hade Leo sprungit i P13 och kommit tia (kanske kan överföra lite snabbhet till mig, skulle vara bra). Jag har lite svårt att värma upp i grupp med olika tråkiga hopp framför någon så kallad gympaledare så jag hade ett eget lite uppvärmningsområde med jogging. Innan loppet startade hann jag också att prata med Boel Eklund och hennes mamma (vad hon nu kan tänkas heta). Så gick starskottet, och jag joggade verkligen på det där gärdet men ändå fick jag en kanonstart, för bra start för att kunna gå, det var bara att springa på eller jag joggade men det är så pass brant och långt så man är väldigt nära mjölksyra i musklerna fast man joggar. Sedan var det

bara att köra på dem där 10 km. Vid Abborrbacken så tackade en tjej för att jag hade dragit henne, hon antydde något om att hon hade varit som ett plåster på mig. Sedan var det bara att springa i mål.

Tankar efter loppet: *när jag kom i mål så får man ju den fina medaljen runt halsen. Den åkte av ganska snart. Medaljen känns inte så jättetviktigt för mig men desto viktigare för andra. Direkt när jag kom i mål så sa jag att jag inte är bättre. Jag är nöjd med loppet som det blev. Jag hade druckit lagom mycket innan men en miss som jag gjorde var att jag tog Enervit sportdryck efter tre kilometer, jag hade ens inte behövt vatten där. Jag joggade som jag hade tänkt på startgärdet men att alla andra nästan gick förstår jag inte varför. Ändå hade jag förväntat mig att jag skulle få en bättre tid. Jag hade förväntat mig det när jag anmälde mig till loppet men inte veckorna innan loppet när jag hade facit på hur mycket/lite jag hade tränat. Nu minns jag lite mer av hur banan går och hur fint det är att springa ut med vattnet utan att vara kissnödig eller ha mjölksyra upp över öronen. Jag har fortfarande svårt att känna att det är roligt att springa Lidingöloppet, kanske handlar det lite om prestationsångest. Jag kan ju nämligen inte säga att jag missade någon kontroll. Även fast det var mitt långsammaste lopp så är det även det loppet jag känner att jag är nöjdast med.*

Och jag måste påpeka att Lidingöloppet nog får ta och ändra sin banprofil. Den måste vara felritad, det var inte bara fem backar utan betydlig fler mer än vad man kan räkna till.
Efter målgång så var det dusch utomhus. Och det var ju som vanligt om man är orienterare så kändes det inget speciellt andra upplevde det som att vara i ett koncentrationsläger.

Sedan var det matstopp i Södertälje och mot Motala som gällde.

Statusen på måndagen var att jag hade träningsverk i muskler som jag inte riktigt visste fanns men uppenbarligen så fanns det.

Vi minns Lennart Fahlén och Sven-Eric Hedin

Nu var det ju ett bra tag sen, men vår vän Lennart Fahlén har ju lämnat oss. De senare åren var han väl för många av oss mest en samtalspartner i bastun - och när han var med, saknades verkligen inte diskussionsämnen. Jag har ju inte tränat så mycket under året som gått, men bastat har jag gjort - och Lennart och jag har, innan alla andra kommit, suttit ensamma och gafflat om viktigt och oviktigt. Det blev alltid en makalös blandning av högt och lågt, intelligenta diskurser och tjafs. Alla ni som har badat bastu i Fålehagen vet ju hur det kunde vara. Högljutt ibland.

Ibland försvann Lennart från oss - han kunde vara borta någon eller några månader, men sedan kom han tillbaka, som om inget hade hänt. Gärna i sin fula mössa, sin overall och sitt rufsiga hår. Fast den sista tiden blev han lite tystare. Han kanske tänkte lite mer på sjukdom och andra trubbel i livet. Vad vet jag?

Som orienterare var han, om man kan säga så, bland de minst begåvade - även om han skröt över att han hade vunnit ett pris nån gång. Vi minns honom väl mest som en som var länge ute i skogen; som stegade och om hans steg inte stämde, var det fel på kartan, banläggaren eller båda. Men han tyckte om orientering. Och han tyckte om oss. Jag vet, att han inte talade om oss så mycket med sina anhöriga, men vi som delade en liten bit av våra liv vet det. Jag hade mycket roligt tillsammans med Lennart.

Jag minns första gången jag såg honom: det var på ett skol-DM, som jag lade vid Smedsby. Han kom haltande galopperande in till mål. Han hade gått kompass tre, fyra gånger in mot en kontroll, men den skärm som han såg satt några meter åt sidan av hans på-strecket-riktning. Så han struntade i den. Till slut fick han väl nog och stämplade på kontrollen i alla fall.

Han rusade som bara den, när vi tränade. Tills han tröttnade helt. Men det var en del år sen. Han fick ont i kroppen och till slut blev det bara bastu.
Visst har vi sagt många hårda ord om och till Fahlén, när han har varit som mest tjurig och motsrävig. Men han hade ett varmt hjärta. Ett mycket varmt hjärta. Rätt vad det var, var han borta igen. Men den här gången kom han inte tillbaka. Det kändes lite snopet. Men många av oss är verkligen glada över att ha fått känna Lennart.

Dessutom, medan vi talar om dem som lämnat oss, har min pappa dött; också det var rätt länge sen. Han var ordförande i MAIF:s orientering under en period på 60-talet, tills vi flyttade till Kalmar. Han var inte heller någon större orienterare, utan en sån där som orienterade i 'Seniorer B' mellan fotbolls- och handbollssäsongerna. Som många idrottare gjorde på den tiden, på 40-talet. Pappa var elitspelare i handboll. Men han fick mig att börja orientera. Det var nog bland det bästa han gjorde i livet... Men han fick också vara ordförande under en expansiv period i MAIF-orienteringen, speciellt ekonomiskt. Gustav fick lite betalt för att han ritade kartor...

Två till i raden av äldre, som slutat orientera. Nu ligger det på oss
andra att se till att nya kommer.

Anders

OK Denseln vårtävling 18/3

H 80	3.100 m	4 st.	
1.	Ole Tvete	LAIK	54.09
2.	Stig Andersson	MAIF OL	56.22
H 40	5.840 m	11 st.	
1.	Orjan Pettersson	TGOK	43.02
5.	Per Johansson	MAIF OL	50.44
H 35	6.550 m	8 st.	
1.	Stefan Karlsson	OK Roxen	52.57
4.	Fredrik Jönsson	MAIF OL	56.33
5.	Fredrik Korall	MAIF OL	62.08
D 60	3.460 m	5 st.	
1.	Margareta Tidman	OK Kolmården	44.36
3.	Stina Korall	MAIF OL	51.16
5.	Kerstin Bengtsson	MAIF OL	76.51
D 40	3.950 m	6 st.	
1.	Bodil Molin	Boxh-Mj OL	39.11
2.	Maria Bergstrand	MAIF OL	43.45
D 14	3.430 m	11 st.	
1.	Linnéa Faxén	LOK	37.03
9.	Frida Bergstrand	MAIF OL	50.40
Öppen 3	4.290 m	5 st.	
1.	Märta Berggren	OK Kolmården	58.44
2.	Therese Larsson	MAIF OL	60.04
Öppen 8	5.040 m	8 st.	
1.	Pia Gustafsson	LOK	55.03
4.	Anna Korall	MAIF OL	60.35

Mårenstafetten, OK Måsen 25/3

H 120		16 st.	
1.	Södertälje-Nykvarn	OL lag 1	2.04.02
4.	Motala AIF OL		2.21.32

(Fredrik Jönsson 2, Leif Efraimsson 13, Mats R Johansson 3).

Svartnatta,VingåkersOK,30/3

Öppen klass		30st.	
1.	Fingspångs SOK	1	1.08.15
2.	Motala AIF OL 4	1.08.27	

(OskarHöglund5,GustavÅhrén1)

8.	Motala AIF 1		1.17.46

(MartinHammarlund7,ChristerFransson14)

OKSkogsfalken,2-dagars,31/3

H 70	3.570	11st.	
1.	Sivert Axelsson	Kalmar OK	34.11
6.	Karl Åkerman	MAIF OL	47.41

OKSkogsfalken,2-dagars,1/4

H 21	5.080 m	58st.	
1.	Johan Modigh	OK Pan Kristians.	26.27
32.	Erik Melén	MAIF OL	37.27
D 70	2.100 m	3st.	
1.	Kerstin Henmyr	OK Vilse 87	27.37
3.	Mona Åkerman	MAIF OL	52.34
Öppen 7	2.740 m	15st.	
1.	Maria Håkansson	Växjö OK	25.13
9.	Karl Åkerman	MAIF OL	39.31

SM,Ultralång,dist.JönköpingsOK,1/4

D 20	12.600 m	97st.	
1.	Anna Forsberg	OK Kolmärden	102.03
63.	Åsa Axén	MAIF OL	126.08

SM,Publiktävling,JönköpingsOK,1/4

H 16	3.430 m	27st.	
1.	Martin Sand	OK Tisaren	24.42
5.	Gustav Åhrén	MAIF OL	28.45
11.	Victor Bergstrand	MAIF OL	30.29
D 60	2.040 m	6st	
1.	Lisbeth Carlsson	Vaggeryd SOK	27.16
5.	Stina Korall	MAIF OL	46.10
D 40	2.910 m	17st.	
1.	Ina Skalberg	Bredaryd SOK	25.53
7.	Maria Bergstrand	MAIF OL	31.03
D 18	2.980 m	9st.	
1.	Emma Marthinsson	Hylte OK	34.36
3.	Sofia Fransson	MAIF OL	38.23
D 14	2.420 m	24st.	
1.	Josefine Klintberg	Eksjö SOK	21.12
17.	Frida Bergstrand	MAIF OL	37.25
Öppen 5	3.400 m	32st.	
1.	Mattias Käck	SOL Tranås	27.17
2.	Fredrik Jönsson	MAIF OL	28.26

Påsklöb 07, Ålborg, Danmark 5-7/4

H 50		86 st.	
1.	Steffen Alm	DK H.T.F.	2.09.00
7.	Thomas Svensson	MAIF OL	2.26.50

E 1 29, E 2 3, E 3 3

D 45 A		46 st.	
1.	Lucia Aagaard,	Herning	1.54.52
17.	Carina B-Svensson	MAIF OL	2.38.46

E 1 20, E 2 17, E 3 15

Häxjakten, IK Gandvik 5/4

H 21 Elit	10.590 m	26 st.	
1.	Tommy Andersson	Vänersborg	1.13.54
21.	Martin Hammarlund	MAIF OL	1.46.06
H 20 Elit	8.320 m	7 st.	
1.	Stefan Jonsson	OK Klyftamo	1.08.47
3.	Erik Melén	MAIF OL	1.20.59
D 18 Elit	5.690 m	8 st.	
1.	**Åsa Axén**	**MAIF OL**	**57.28**

H 35 8.500 m 7 st.
1. Anders Carlsson Vänersborg 1.09.48
6. Fredrik Korall MAIF OL 1.25.35

Åby-Travet, Åby SOK 6/4
D 40 2.980 m 10 st.
1. Mia Lindberg Boxh-Mj. OL 38.33
2. Maria Bergstrand MAIF OL 38.36

D 60 2.140 m 11 st.
1. Ulla Lindell OK Hällen 35.41
8. Kerstin Bengtsson MAIF OL 49.29
10. Stina Korall MAIF OL 57.24

H 16 3.660 m 24 st.
1. Martin Regborn Hagaby GoIF 27.12
5. Gustav Åhrén MAIF OL 33.19

H 35 4.300 m 9 st.
1. Stefan Karlsson OK Roxen 37.43
7. Fredrik Jönsson MAIF OL 47.58

H 40 3.920 m 22 st.
1. Magnus Albinsson OK Tyr 30.08
7. Per Johansson MAIF OL 38.21

H 45 3.920 m 14 st.
1. Sören Sand OK Tisaren 33.11
7. Torbjörn Wrighed MAIF OL 39.41

Torsås OK 7/4
H 70 10 st.
1. Sivert Axelsson Kalmar OK 40.08
4. Karl Åkerman MAIF OL 52.22

D 70 4 st.
1. Gullan Almqvist OK Älme 47.03
2. Mona Åkerman MAIF OL 1.11.28

Kolmårsdkavlen, Krokeks OK 7/4
H 16 23 lag
1. Hagaby GoIF 1 1.46.42
18. Motala AIF OL 2.16.00
(Victor Bergstrand 10, Erik Hallros 23, Jonas Axen, Gustav Åhrén 11)

H 120 13 lag
1. Södertälje-Nykvarn 1 2.13.47
3. Motala AIF OL 2.25.51
(Fredrik Jönsson 4, Mats R Johansson 3, Per Johansson 1).
H 150 24 lag
1. Boxholm-Mjölby OL 1 2.14.52
18. Motala AIF OL 3.02.55
(Leif Efraimsson 17, Christer Fransson 18 Tord Fransson 17).

Öppen 9 6.540 m 12 st.
6. Torbjörn Wrighed MAIF OL 86.42

Kalmarträffen, Kalmar OK 8/4
H 70 4.130 m 7 st.
1. Leif Sjögren OK Orion 39.20
4. Karl Åkerman MAIF OL 48.38

Målilla OK nationella 9/4
H 70 4.280 m 9 st.
1. Werner Törnblom Växjö OK 52.58
4. Karl Åkerman MAIF OL 1.08.33

SM natt, FK Friskus, Varberg 13/4
H 20 9.660 m 74 st.
1. Emil Andersson Ärla IF 74.15
45. Erik Melén MAIF OL 97.10

Tibrotrippeln, natt Tibro AIK 13/4
H 70 3.600 m 8 st
1. Ingemar Holmberg IF Hagen 39.34
5. Karl Åkerman MAIF OL 49.49

H 50 5.160 m 21 st.
1. Roland Svensson Mariestad FK 42.27
2. Thomas Svensson MAIF OL 43.41

D 21 4.570 m 7 st.
1. Nina de Boussard IFK Enskede 36.15
4. Anna Korall MAIF OL 46.18

Tibrotrippeln, medeldistans 14/4
H 70 2.820 m 13 st.
1. Ingemar Holmberg IF Hagen 26.28
7. Karl Åkerman MAIF OL 31.28

H 16 3.690 m 48 st.
1. Karl-Johan Westberg OK Tranan 23.53
10. Gustav Åhrén MAIF OL 27.30

D 40 3.230 m 33 st.
1. Lena Karlsson Markbygd. 25.14
5. Maria Bergstrand MAIF OL 29.32

SM sprint, kval FK Friskus 15/4
H 20 3.040 m 33 st.
1. Jan Benes Rehns BK 12.12
32. Erik Melén MAIF OL 17.01

D 18 2.530 m 29 st.
1. Johanna Olsson Täby OK 13.17
9. Åsa Axén MAIF OL 14.45

Tibrotrippeln, långdistans 15/4
H 70 3.830 m 18 st.
1. Ingemar Holmberg IF Hagen 39.40
9. Karl Åkerman MAIF OL 64.09

H 35 7.620 m 17 st.
1. Fredrik Jönsson MAIF OL 51.23

D 18 5.020 m 15 st.
1. Kristin Jansson Västvermland 46.05
6. Sofia Fransson MAIF OL 54.34

Ramunderträffen, OK Skogspojkarna 15/4
H 80 2.990 m 7 st.
1. Ole Tvete LAIK 49.07
6. Stig Andersson MAIF OL 76.59

H 75 2.990 m 9 st.
1. Nils-Erik Åberg TGOK 36.11
9. Bengt Johansson MAIF OL 61.39

H 40 6.670 m 21 st.
1. Per Thellsén OK Roxen 49.22
4. Mats R Johansson MAIF OL 53.42
7. Anders Bruhn MAIF OL 63.17
8. Peter Bergstrand MAIF OL 63.24
9. Per Johansson MAIF OL 63.50

H 35 7.290 m 7 st.
1. Henrik Marmelid OK Roxen 54.02
4. Fredrik Korall MAIF OL 64.19

H 16 5.090 m 17 st.
1. Johan Fröberg GoIF Tjalve 38.31
4. Victor Bergstrand MAIF OL 44.15
8. Gustav Åhrén MAIF OL 50.13

H 14 3.850 m 16 st.
1. Leif Svensson Finspång SOK 32.57
10. Erik Hallros MAIF OL 62.22

D 60 3.510 m 11 st.
1. Margareta Tidman OK Kolmården 48.14
6. Stina Korall MAIF OL 65.22
8. Kerstin Bengtsson MAIF OL 81.49

D 40 3.990 m 3 st.
1. Maria Bergstrand MAIF OL 43.04

Öppen 4 3.690 m 16 st.
1. Jessica Hallros MAIF OL 43.12
7. Therese Larsson MAIF OL 64,51

Stigtomtakavlen, OK Hällen 20-21/4
H 17 58 st.
1. IK Denseln lag 1 4.43.59
34. Motala AIF OL 7.49.00
(Fredrik Jönsson 37, Reto Flückiger 49, Martin Hammarlund 49, Fredrik Korall 33, Thomas Svensson 38, Per Johansson 9).

H 200 24 st.
1. IFK Lidingö S o OK 2.37.54
22. Motala AIF OL 4.01.54
(Christer Fransson 24, Leif Efraimsson 22, Tord Fransson 23, Torbjörn Wrighed 20).

H 13-16 32 st.
1. OK Klemmingen 2.09.17
Motala AIF OL Ej fullföljt
(Victor Bergstrand 3, Oskar Höglund 5, Gustav Åhrén 1 4:e man saknades).

Boforsloppet, OK Djerf 21/4
H 70 3.860 m 12 st.
1. Nils Grann Kristinehamn 42.18
10. Karl Åkerman MAIF OL 65.13

OK Klyftamo Silva Junior Cup 21/4
H 20 Elit 11.160 m 57 st.
1. Jan Benes Rehns BK 1.05.59
44. Erik Melén MAIF OL 1.24.33

D 18 Elit 5.990 m 58 st.
1. Jenny Lönnkvist Tullinge SK 43.25
44. Åsa Axén MAIF OL 57.01

D 20 4.410 m 5 st.
1. Sofia Fransson MAIF OL 48.57

Sävedalens AIK Silva Junior Cup 22/4
H 20 Elit 3.970 m 63 st.
1. Mikael Kristensson OK Torfinn 26.28
61. Erik Melén MAIF OL 42.52

Cloettakampaen, OK Skogsströvarna 22/4
H 50 5.420 m 17 st.
1. Thomas Svensson MAIF OL 48.19

H 40 5.840 m 18 st.
1. Per Johansson MAIF OL 42.30
4. Mats R Johansson MAIF OL 46.32

H 35 6.380 m 8 st.
1. Erik Karlsson TGOK 54.53
2. Fredrik Jönsson MAIF OL 56.07

H 16 4.070 m 15 st.
1. Oskar Svensson Finspång SOK 31.22
3. Gustav Åhrén MAIF OL 33.10
4. Victor Bergstrand MAIF OL 34.54

H 14 3.490 m 19 st.
1. Oskar Engman OK Denseln 33.46
7. Oskar Åhrén MAIF OL 45.31
9. Erik Hallros MAIF OL 51.31

H 12 2.410 m 18 st.
1. Fredrik Malmfors Skogspojk. OK 16.25
14. Erik Guldbrand MAIF OL 39.38
16. Per Hallros MAIF OL 43.38

H 10 2.190 m 20 st.
1. Alexander Wiklund Finspång SOK 13.34
16. Zebastian Björkqvist MAIF OL 21.38

D 45 3.780 m 11 st.
1. Lena Rosander Finspång SOK 44.18
5. Carina B-Svensson MAIF OL 52.15

D 14 3.490 m 17 st.
1. Julia Almén LOK 35.04
12. Frida Bergstrand MAIF OL 56.28

U 2 2.190 m 20 st.
1. John Staaf Boxh-Mjölb.OL 16.12
8. Carl Guldbrand MAIF OL 21.27
14. Evelina Bruhn MAIF OL 27.16
15. Wilma Jansson MAIF OL 27.21
20. Ture Myrhede MAIF OL 34.00

Öppen 4 3.490 m 18 st.
1. Anders Johansson Finspång SOK 48.40
3. Jessica Hallros MAIF OL 52.29

Öppen 6 4.070 m 7 st.
1. Magnus Grenegård LOK 44.19
3. Maria Bergstrand MAIF OL 50.00

Letälvsträffen, Degerfors OK 22/4
H 70 2.600 m 11 st.
1. Nils Grann Kristinehamn OK 22.56
8. Karl Åkerman MAIF OL 31.03

Kretsmästerskap natt, MAIF OK/ OK Skogsströvarna 24/4
H 65 3.400 m 6 st
1. Ewald Eriksson TGOK 39.33
4. Karl Åkerman MAIF OL 48.34
5. Stig Bengtsson MAIF OL 55.57

H 55 3.800 m 4 st.
1. Björn Wissting OK Motala 39.58
4. Tord Fransson MAIF OL 44.13

H 50 4.300 m 2 st.
1. Thomas Svensson MAIF OL 42.53
2. Christer Fransson MAIF OL 48.28

H 40 5.100 m 3 st.
1. Per Johansson MAIF OL 42.32
2. Patrik Korall MAIF OL 69.42

H 35 7.200 m 3 st.
1. Fredrik Korall MAIF OL 60.17

H 21 7.200 m 10 st.
1. Johan Sjögren TGOK 56.18
3. Reto Flücjiger MAIF OL 57.46
7. Martin Hammarlund MAIF OL 65.46

H 16 4.300 m 4 st.
1. Gustav Åhrén MAIF OL 35.08
3. Oskar Höglund MAIF OL 37.58
4. Victor Bergstrand MAIF OL 50.03

D 21 4.300 m 2 st
1. Åsa Axén MAIF OL 42.18
2. Carina B-Svensson MAIF OL 65.38

D 14 2.700 m 4 st.
1. Amanda Thellsén TGOK 20.42
4. Frida Bergstrand MAIF OL 31.10

Tio-mila, Eskilstuna 28-29/4
Ungdomar 373 st.
1. Stora Tuna IK lag 1 2.04.33
179. Motala AIF OL 2.45.00
(Victor Bergstrand 67, Karl Åhrén 122, Frida Bergstrand 298, Oskar Höglund 145)

Veteraner 127 st.
1. Västerbergslagen 1.39.55
65. Motala AIF OL 2.11.15
(Christer Fransson 18, Tord Fransson 49, Nils-Erik Palm 101).

Damer 366 st.
1. SoIK Hellas 3.41.21
Motala AIF OL Ej godkänt
(Åsa Axén Ej G, Anna Korall ???, Lisa Korall 308, Sofia Fransson 245, Petra Korall 331).

Herrar 337 st.
1. Haldens Skidklubb 1 10.35.32
189. Motala AIF OL 14.29.19
(Reto Flückiger 156, Erik Melén 164, Thomas Svensson 248, Fredrik Jönsson 225, Martin Hammarlund 234, Mats R Johansson 165, Peter Bergstrand 310, Gustav Åhrén 215 Fredrik Korall 126, Per Johansson 90).

TGOK-orienteringen, TGOK 29/4
H 80 2.700 m 6 st.
1. Bo Tyvik I 15 IF 43.06
3. Stig Andersson MAIF OL 60.23

H 70 3.400 m 13 st.
1. Bernt Pettersson OK Kolmården 35.15
6. Karl Åkerman MAIF OL 47.11

H 50 5.500 m 8 st.
1. Tomas Olausson Askersund OK 47.52
4. Leif Efraimsson MAIF OL 58.59

H 12 3.000 m 8 st.
1. Emil Thellsén OK Roxen 33.55
6. Per Hallros MAIF OL 55.44

D 60 3.300 m 5 st.
1. Margareta Larsson OK Njudung 47.16
3. Kerstin Bengtsson MAIF OL 56.10

D 45 3.700 m 3 st.
1. Anne Bössfall LOK 36.39
2. Carina B-Svensson MAIF OL 43.42

Öppen 1 2.100 m 4 st.
1. Alexander Gerdvall OK Tisaren 26.09
4. Peter Carlsson MAIF OL 47.27

Öppen 3 4.600 m 4 st.
1. Niklas Gustafsson Hällestad OK 55.29
3. Marie Arvidsson MAIF OL 73.39

Öppen 4 3.300 m 10 st.
1. Jessica Hallros MAIF OL 47.12

Öppen 8 4.200 m 15 st.
1. Thomas Stenström LOK 38.19
5. Anders Rörby MAIF OL 45.42

Vårsprinten, Linköpings OK 1/5

H 70 2.610 m	8 st.	
1.Bernt Pettersson	OK Kolmården	32.46
2. Karl Åkerman	MAIF OL	34.29
H 50 3.240 m	20 st.	
1. Thomas Svensson	**MAIF OL**	**23.32**
H 40 3.670 m	30 st.	
1. Per Johansson	**MAIF OL**	**25.13**
8. Mats R Johansson	MAIF OL	27.40
H 35 4.650 m	13 st.	
1. Per Kempe	OK Denseln	37.11
4. Fredrik Korall	MAIF OL	39.14
H 16 3.560 m	20 st.	
1. Johan Fröberg	GoIF Tjalve	27.06
4. Gustav Åhrén	MAIF OL	31.08
8. Victor Bergstrand	MAIF OL	36.20
H 14 3.170 m	18 st.	
1. Leif Svensson	Finspång SOK	28.59
14. Erik Hallros	MAIF OL	52.26
H 12 1.780 m	26 st.	
1. Max berggren	OK Denseln	11.31
7. Per Hallros	MAIF OL	16.49
H 10 1.670 m	19 st.	
1. Alexander Wiklund	Finspång SOK	12.50
8. Zebastian Björkqvist	MAIF OL	16.10
D 60 2.130 m	3 st.	
1. Carina Lindman	Finspång SOK	29.06
2. Kerstin Bengtsson	MAIF OL	32.43
D 18 3.240 m	5 st.	
1. Åsa Axén	**MAIF OL**	**29.24**
3. Sofia Fransson	MAIF OL	39.06
D 14 2.410 m	20 st.	
1. Julia Almén	LOK	22.27
16. Frida Bergstrand	MAIF OL	42.11
U 4 2.410 m	3 st.	
1. Joel Valfridsson	Boxh-Mjölby OL	26.39
2. Oskar Åhrén	MAIF OL	61.14
U 2 1.670 m	9 st.	
1. Nils Bremer	Boxh-Mjölby OL	14.00
6. Carl Guldbrand	MAIF OL	30.40
Inskolning 1.750 m	28 st.	
Benjamin Björkqvist	MAIF OL	Godkänd
Signe Lindblom	MAIF OL	Godkänd
Öppen 2 1.780 m	9 st.	
1. Mats Berggren	Klubblös	19.06
2. Sofia Lindblom	MAIF OL	24.03
Öppen 4 3.170 m	31 st.	
1. Jessica Hallros	**MAIF OL**	**41.29**
5. Jonas Axén	MAIF OL	52.11

Publiktävling vid NM på Bornholm 4-6/5

H 70	21 st.	
1. Lennart Johansson	Hässleholm OK	1.45.01
2. Karl Åkerman	MAIF OL	1.55.03

E 1 3, E 2 2, E 3 6

Tisarträffen, OK Tisaren 5/5

H 55 3.110 m	22 st.	
1. Bengt Johansson	OK Skogshjort.	25.15
10. Tord Fransson	MAIF OL	31.06
H 40 3.920 m	17 st.	
1. Per Johansson	**MAIF OL**	**25.44**
9. Krister Berger	MAIF OL	38.56
H 35 3.950 m		
1. Torbjörn Andersson	OK Motala	33.14
3. Fredrik Jönsson	MAIF OL	36.35
D 40 2.970 m	13 st.	
1. Anne Bodin	Almby IK	26.35
9. Anna Åhrén	MAIF OL	32.38
D 18 2.970 m	8 st.	
1. Marie Pettersson	OK Djerf	24.15
6. Sofia Fransson	MAIF OL	32.51

Gränsfejden, Markaryds FK 6/5

H 21 4.380 m	23 st.	
1. Anders Kleist	OK Denseln	29.49
14. Erik Melén	MAIF OL	37.28

Tisarträffen, OK Tisaren 6/5

H 50 5.480 m	26 st.	
1. Olof Olofsson	Hagaby GoIF	37.34
7. Leif Efraimsson	MAIF OL	45.48
H 40 6.380 m	23 st.	
1. Per Johansson	**MAIF OL**	**42.40**
8. Mats R Johansson	MAIF OL	50.08
H 35 7.910 m	10 st.	
1. Henrik Johnsson	OK Tor	54.22
4. Fredrik Jönsson	MAIF OL	1.02.58
H 16 5.440 m	13 st.	
1. Adam Karlsson	Hagaby GoIF	41.57
2. Victor Bergstrand	MAIF OL	43.11
D 60 3.180 m	10 st.	
1. Anita Johansson	OK Tor	31.41
7. Kerstin Bengtsson	MAIF OL	41.49
8. Stina Korall	MAIF OL	44.10
D 45 4.410 m	12 st.	
1. Ulrika Johansson	Köping-Kolsva	34.35
7. Carina B-Svensson	MAIF OL	42.56

D 40 4.410 m 11 st.
1. Mia Bierfeldt Ärla IF 33.53
5. Maria Bergstrand MAIF OL 40.49

D 21 5.480 m 6 st.
1. Malin Halldin KFUM Örebro 54.16
5. Lisa Korall MAIF OL 1.28.49

U-serien, MAIF OL 9/5
H 14 3.100 m 6 st.
1. Jonas Axén MAIF OL 30.18
2. Karl Åhrén MAIF OL 31.10
5. Oskar Åhrén MAIF OL 49.46

H 12 2.400 m 4 st
1. Melker Broomé TGOK 27.13
2. Per Hallros MAIF OL 35.07

H 10 2.100 M 4 ST.
1. Jacob Eklund OK Motala 24.33
3. Zebastian Björkqvist MAIF OL 39.21
4. Ture Myrhede MAIF OL 44.51

D 14 3.100 m 3 st.
1. Karin Sjögren TGOK 34.32
2. Frida Bergstrand MAIF OL 36.34

D 12 2.400 m 2 st.
1. Recka Karlsson MAIF OL 29.38

D 10 2.100 m 2 st.
1. Evelina Bruhn MAIF OL 26.32
2. Wilma Jansson MAIF OL 27.26

Inskolning 2.100 m 14 st.
Benjamin Björkqqvist MAIF OL Godkänd
Emil Karlsson MAIF OL Godkänd
Gustav Blomgren MAIF OL Godkänd
Mattias Turunen MAIF OL Godkänd
Simon Linnér MAIF OL Godkänd
Svante Linnér MAIF OL Godkänd

Forshaga-Deje Helgen 12/5
H 18 7 st.
1. Patrik Norlin OK Djerf 27.47
7. Johan Melén MAIF OL 44.00

Milronden, OK Milan, Nora 12/5
H 70 2.680 m 9 st.
1. Rune Carlsson Sundbyberg IK 24.29
7. Karl Åkerman MAIF OL 49.55

H 40 3.630 m 12 st.
1. Per Johansson MAIF OL 28.31

D 60 2.160 m 14 st.
1. Margareta Tidman OK Kolmården 30.11
2. Kerstin Bengtsson MAIF OL 35.38

Milronden, OK Milan , Nora 13/5
H 40 18 st.
1. Per Johansson MAIF OL 48.15

H 35 8 st.
1. Per Jansson OK Djerf 52.45
4. Fredrik Korall MAIF OL 59.48

H 16 14 st.
1. Martin Regborn Hagaby GoIF 35.59
6. Gustav Åhrén MAIF OL 43.39
7. Victor Bergstrand MAIF OL 46.38

D 60 14 st.
1. Birgitta Arlebo KFUM Örebro 46.13
7. Kerstin Bengtsson MAIF OL 68.09

D 40 14 st.
1. Marie Hedar Eskilstuna OL 46.59
5. Maria Bergstrand MAIF OL 52.58

D 14 6 st.
1. Josefine Wallenhammar Hagaby 34.48
5. Frida Bergstrand MAIF OL 46.35

Närkekvartetten, KFUM Örebro 17/5
H 40 6.430 m 66 st.
1. Håkan Svensson Bredaryds SOK 49.18
3. Per Johansson MAIF OL 50.05
13. Mats R Johansson MAIF OL 55.26

H 35 Lång 8.440 m 7 st.
1. Per Jansson OK Djerf 1.10.04
4. Fredrik Korall MAIF OL 1.16.31

H 16 5.000 m 74 st.
1. Martin Regborn Hagaby GoIF 33.25
10. Gustav Åhrén MAIF OL 40.11
34. Victor Bergstrand MAIF OL 47.35

D 18 5.340 m 11 st.
1. Martina Welén Hallstahammar 40.47
4. Sofia Fransson MAIF OL 58.15

D 14 3.490 m 59 st.
1. Sofie Svensson Vimmerby OK 30.35
38. Frida Bergstrand MAIF OL 46.15

Faxeträffen, Söderhamns OK 18/5
H 20 Elit 37 st.
1. Anton Östlin Linköpings OK 1.13.59
24. Erik Melén MAIF OL 1.57.45

Närkekvartetten, OK Alferna 19/5

H 50	5.470 m	42 st.	
1.	Göran Nilsson	Snättringe SK	43.26
5.	Thomas Svensson	MAIF OL	50.35
H 40	6.620 m	55 st.	
1.	Håkan Svensson	Bredaryds SOK	46.13
7.	Per Johansson	MAIF OL	51.13
H 35	7.040 m	19 st.	
1.	Jonas Olsson	OK Roxen	55.44
10.	Fredrik Jönsson	MAIF OL	1.07.40
H 16	5.320 m	62 st.	
1.	Martin Sand	OK Tisaren	40.52
20.	Gustav Åhrén	MAIF OL	51.34
47.	Victor Bergstrand	MAIF OL	1.09.38
D 40	4.130 m	31 st.	
1.	Marianne Carlberg	Vallentuna-Ö	40.41
5.	Maria Bergstrand	MAIF OL	46.40
D 14	3.570 m	70 st.	
1.	Josefine Wallenhammer	Hagaby	30.09
39.	Frida Bergstrand	MAIF OL	47.42
Öppen 8	5.100 m	19 st.	
1.	Torbjörn Svensk	OK Hällen	41.42
9.	Johan Hasselström	MAIF OL	57.08

Silva Junior Cup Sprint, Rehns BK 19/5

H 20 Elit	2.780 m	66 st.	
1.	Patrik Karlsson	Växjö OK	11.54
59.	Erik Melén	MAIF OL	15.33

Närkekvartetten, medeld. Hagaby GolF 20/5

H 20	4.120 m	5 st.	
1.	Patrik Karlsson	Växjö OK	24.35
2.	Erik Melén	MAIF OL	34.43
H 16	3.690 m	62 st.	
1.	Christian Tingström	OK Klemmingen	24.55
12.	Victor Bergstrand	MAIF OL	31.26
D 40	3.270	29 st.	
1.	Anne Bodin	Almby IK	29.10
10.	Maria Bergstrand	MAIF OL	34.53
D 14	2.610 m	60 st.	
1.	Frida Hedin	Hjärnarps GH OL	26.01
54.	Frida Bergstrand	MAIF OL	48.48
Öppen 4	3.170 m	55 st.	
1.	Madeleine Ölfvingsson	LOK	30.58
4.	Johan Melén	MAIF OL	41.16

Ungdomsserien, TGOK 23/5

D 10		2 st.	
1.	**Wilma Jansson**	**MAIF OL**	**20.34**
D 12		2 st.	
1.	**Rebecka Karlsson**	**MAIF OL**	**43.14**
D 14		3 st.	
1.	Karin Sjögren	TGOK	39.39
2.	Frida Bergstrand	MAIF OL	45.30
D 16		2 st.	
1.	Jessica Augustsson	TGOK	39.29
2.	Marie Arvidsson	MAIF OL	56.15
H 10		5 st.	
1.	Hugo Ekinge	OK Motala	17.48
3.	Carl Guldbrand	MAIF OL	21.24
5.	Zebastian Björkqvis	MAIF OL	33.56
H 12		5 st.	
1.	David Hedlund	TGOK	31.28
2.	Per Hallros	MAIF OL	34.36
3.	Erik Guldbrand	MAIF OL	36.42
5.	Ture Myrhede	MAIF OL	53.30
H 14		6 st.	
1.	Oscar Allard	TGOK	40.50
2.	Karl Åhrén	MAIF OL	41.49
4.	Oskar Åhrén	MAIF OL	46.59
H 16		3 st.	
1.	Martin Carlsson	TGOK	30.12
2.	Gustav Åhrén	MAIF OL	31.19
3.	Victor Bergstrand	MAIF OL	33.21
Inskolning		19 st.	
Simon Linnér		MAIF OL	Godkänd
Signe Lindblom		MAIF OL	Godkänd
Emil Karlsson		MAIF OL	Godkänd
Gustav Blomgren		MAIF OL	Godkänd

IFK Linköping, Pre-OL 23/5

Pre-A		28 st.	
1.	Henrik Marmelid	OK Roxen	13 - 69
18.	Ramon Berger	MAIF OL	9 - 81

IFK Mora-Älvdalens IF 27/5

D 60	2.540 m	11 st.	
1.	Solveig Svahn	Ockelbo OK	25.29
6.	Kerstin Bengtsson	MAIF OL	36.12

Ungdomsserien, OK Motala 30/5

H 16		6 st.	
1.	**Gustav Åhrén**	**MAIF OL**	**12.48**
3.	Oskar Höglund	MAIF OL	13.37
5.	Victor Bergstrand	MAIF OL	15.30
H 14		6 st.	
1.	**Karl Åhrén**	**MAIF OL**	**15.05**
2.	Oskar Åhrén	MAIF OL	15.34
5.	Erik Hallros	MAIF OL	21.21
H 12		6 st.	
1.	**Erik Guldbrand**	**MAIF OL**	**18.23**
2.	Per Hallros	MAIF OL	23.50
6.	Ture Myrhede	MAIF OL	59.56
H 10		4 st.	
1.	Hugo Ekinge	OK Motala	16.08

4.	Carl Guldbrand	MAIF OL	29.45

D 10	3 st.	
1. Wilma Jansson	**MAIF OL**	**19.31**
3. Evelina Bruhn	MAIF OL	27.02

Inskolning	10 st.	
Simon Linnér	MAIF OL	Godkänd
Svante Linnér	MAIF OL	Godkänd
Emil Karlsson	MAIF OL	Godkänd
Gustav Blomgren	MAIF OL	Godkänd
AnaPaula Roth	MAIF OL	Godkänd

DM Sprint, Finspångs SOK 2/6

H 80 1.320 m	3 st.	
1. Nils Årnerud	LAIK	16.32
2. Stig Andersson	MAIF OL	23.32
H 70 1.710 m	10 st.	
1. Karl Åkerman	**MAIF OL**	**14.42**
H 50 2.310 m	19 st.	
1. Göran Valfridsson	Boxh-Mjölb OL	14.24
5. Thomas Svensson	MAIF OL	15.50
H 40 2.620 m	25 st.	
1. Peter Holgersson	OK Kolmården	13.57
4. Mats R Johansson	MAIF OL	14.54
H 16 2.430 m	19 st.	
1. Oskar Svensson	Finspångs SOK	13.38
4. Gustav Åhrén	MAIF OL	14.39
6. Oskar Höglund	MAIF OL	15.32
D 70 1.140 m	6 st.	
1. Gunnel Nilsson	LAIK	12.07
5. Mona Åkerman	MAIF OL	22.08
D 60 1.510 m	2 st.	
1. Kerstin Bengtsson	**MAIF OL**	**17.08**
2. Stina Korall	MAIF OL	22.43
D 45 2.020 m	11 st.	
1. Anneli Berggren	OK Denseln	13.40
5. Carina B-Svensson	MAIF OL	19.07
D 40 2.1.70 m	6 st.	
1. Anna Åhrén	**MAIF OL**	**16.04**

Sommarlandssprinten, IK Gandvik 3/6

H 21 3.050 m	9 st.	
1. Bo Hallberg	Falköping AIK	18.47
8. Fredrik Andersson	MAIF OL	49.46
H 14 2.290 m	35 st.	
1. Karl Åhrén	**MAIF OL**	**15.45**
D 21 2.820 m	12 st.	
1. Hellevi Luks	GoIF Tjalve	21.20
10. Therese Fransson	MAIF OL	40.53
U 4 2.290 m	12 st.	
1. Oskar Åhrén	**MAIF OL**	**18.26**
H 16 Extra 3.090 m	67 st.	
1. Gustav Åhrén	**MAIF OL**	**19.10**
16. Oskar Höglund	MAIF OL	24.31
D 18 Extra 3.090	41 st.	
1. Kristin Skaar	Ryda SK	23.39
11. Sofia Fransson	MAIF OL	26.57
14. Åsa Axén	MAIF OL	27.18

Eurosport Vättern GP MAIF OL 13/6

Damer 2.500 m	5 st.	
1. Amy Rankka	OK Roxen	12.47
5. Sofia Fransson	MAIF OL	14.51
Herrar 2.500 m	6 st.	
1. Robert Vångell	Linköpings OK	11.05
2. Gustav Åhrén	MAIF OL	11.13
3. Oskar Höglund	MAIF OL	11.14
4. Victor Bergstrand	MAIF OL	11.25

Krets- o KM sprint, OK Motala 20/6

H 10	2 st.	
1. Carl Guldbrand	**MAIF OL**	**24.31**
H 12	3 st.	
1. Per Hallros	**MAIF OL**	**18.12**
2. Erik Guldbrand	MAIF OL	21.26
3. Ture Myrhede	MAIF OL	32.24
H 14	4 st.	
1. Karl Åhrén	**MAIF OL**	**18.52**
2. Erik Hallros	MAIF OL	25.24
3. Jonas Axén	MAIF OL	37.42
H 16	8 st.	
1. Gustav Åhrén	**MAIF OL**	**17.28**
4. Victor Bergstrand	MAIF OL	20.03
H 18	6 st.	
1. Johan Sjögren	TGOK	17.40
6. Johan Melén	MAIF OL	24.21
H 21	11 st.	
1. Ola Carlsson	OK Motala	19.01
9. Erik Melén	MAIF OL	23.38
H 35	3 st.	
1. Erik Karlsson	TGOK	21.40
3. Fredrik Korall	MAIF OL	22.58
H 40	6 st.	
1. Mats R Johansson	**MAIF OL**	**18.18**
3. Per Johansson	MAIF OL	18.44
H 50	3 st.	
1. Thomas Svensson	**MAIF OL**	**18.55**
2. Christer Fransson	MAIF OL	21.54
3. Anders Rörby	MAIF OL	25.01

H 55	3 st.	
1. Sune Carlsson	OK Motala	20.48
2. Anders Hedin	MAIF OL	26.00
H 65	5 st.	
1. Uno Berg	OK Motala	19.29
2. Karl-Erik Lindgren	MAIF OL	38.35
H 70	4 st.	
1. K-G Öhrman	TGOK	18.41
2. Karl Åkerman	MAIF OL	22.06
3. Ramon Berger	MAIF OL	26.32
H 75	1 st	
1. Bengt Johansson	**MAIF OL**	**32.27**
D 14	2 st.	
1. Karin Sjögren	TGOK	19.16
2. Frida Bergstrand	MAIF OL	20.32
D 21	12 st.	
1. Åsa Axén	**MAIF OL**	**21.54**
2. Sofia Fransson	MAIF OL	23.51
4. Anna Korall	MAIF OL	25.48
D 35	1 st	
1. Jessica Hallros	**MAIF OL**	**23.46**
D 40	4 st.	
1. Anna Åhrén	**MAIF OL**	**15.55**
2. Ingrid Roos	MAIF OL	23.47
3. Laila Axén	MAIF OL	24.13
D 60	2 st.	
1. Kerstin Bengtsson	**MAIF OL**	**26.46**
2. Stina Korall	MAIF OL	32.17
D 65	2 st.	
1. A-C Sundqvist	OK Motala	28.45
2. Elsie Johansson	MAIF OL	51.45

Kavleträning, TGOK 28/6

Tre banor	16 st.	
1. Anders Svensk	LOK	59.03
4. Fredrik Jönsson	MAIF OL	60.57
5. Mats R Johansson	MAIF OL	61.20
6. Fredrik Korall	MAIF OL	63.33
Två banor	8 st.	
1. Kristoffer Norin	TGOK	45.03
2. Leif Efraimsson	MAIF OL	48.14
3. Anders Rörby	MAIF OL	58.02
4. Johan Kjellander	MAIF OL	69.28
En bana	4 st.	
1. Patrik Korall	**MAIF OL**	**38.05**
3. Ramon Berger	MAIF OL	45.29
4. Ingrid Roos	MAIF OL	50.27

Tre skåningar och en dansk, Helsingborg SOK 29/6-1/7

H 16	16 st.	
Etapp 3		
1. Gustav Åhrén	**MAIF OL**	**16.58**
12. Oskar Åhrén	MAIF OL	25.59
H 14		
1. Anton Johansson	OK Orion	14.42
23. Karl Åhrén	MAIF OL	37.46
D 40		
1. Åsa Wadensjö-Leo	Bredaryd SOK	20.19
2. Anna Åhrén	MAIF OL	21.40
Etapp 4		
H 16		
1. Daniel Samuelsson	IK Trenne	13.22
2. Gustav Åhrén	MAIF OL	13.26
15. Oskar Åhrén	MAIF OL	18.24
H 14		
1. Anton Johansson	OK Orion	13.31
13. Karl Åhrén	MAIF OL	17.13
D 40		
1. Åsa Wadensjö-Leo	Bredaryd SOK	19.15
3. Anna Åhrén	MAIF OL	20.43

Havs-OL, OK Stigmännen 4/7

H 170 3.950 m	8 st.	
1. Leif Sjögren	OK Orion	53.06
5. Karl Åkerman	MAIF OL	67.22

Havs-OL, OK Stigmännen 5/7

D 70 2.200 m	2 st	
1. Kerstin Henmyr	OK Volse	46.16
2. Mona Åkerman	MAIF OL	84.04

Ovan: Skylt som sitter några meter från sista kontrollen på årets Stafett-DM.

Nedan: Strax efter startpunkten på 1:a sträckan på årets Stafett-DM.

JUBILEUMSFEST

Orienteringssporten inom Motala AIF fyller i år 80 år.
Detta tänker vi fira med en jubileumsfest lördagen den 24 november med start kl. 18.00.
Platsen blir i paviljongen på Idrottsparken i Motala.

Preliminärt program:

- Middag
- Uppvaktning från andra klubbar
- Utdelning av utmärkelser
- Underhållning
- Kaffe och tårta

Vuxna: 50 kr
Barn 10 år och yngre: Gratis

Anmälan senast 17 november till: Krister Berger
krister.berger@comhem.se, 070-6900654.

Skinkpromenaden går i år av stapeln

söndagen den 16 december

vid Fålehagsstugan.