Motala AIF OL:s jeremiad

Qvistknäckaren

Nr 1 2008 159 sedan starten

Orientering på historiskt gungfly

Sid 5

Londonresor

Sid 12
Sid 22
Sid 24

I HUVUDET PÅ EN ORIENTER-INGSMORSA IGEN

Sid 21

Startpunkt 2008

Årets Startpunkt blev en lyckad historia. Men så var det också vi själva som arrangerade det hela, tillsammans med TGOK och ÖOF! Som Krister B berättat i tidigare Q-K har han och Jessika Hallros suttit i projektgruppen som arbetat fram programmet under året som gått. Jag själv gjorde bara en insats under själva dagen, då jag fick uppgiften att hälsa välkommen och presentera de olika gästföreläsarna. Utöver oss deltog Thomas och Carina från MAIF OL, och totalt var vi 50-60 st. tror jag. Den bästa punkten på programmet var förmiddagen då Martina Arkåsen (ungdomsansvarig på SOFT och även ansvarig för Naturpasset) och Lotta Stigsdotter (också från SOFT och ansvarig för Skogsäventyret) fullkomligt bombarderade oss med tips, idéer och massor med inspiration under temat ”rekrytera och behålla”. De lyckades engagera hela gruppen så att alla bidrog med något och tiden bara rasade iväg. Här är det mycket som vi antecknat och har ambitionen att följa upp i vår klubb, bl.a. har vi idéer om hur vi tänkt blåsa liv i Naturpasset i syfte rekrytering. Därefter åt vi god lunch och sedan hade ungdomsledarna möte medan resten fick gå en tipspromenad.
På eftermiddagen hade vi två gästföreläsare vilket blev lite mer korvstoppningsliknande. Först ut var Anders Stjerndahl (som har skrivit en massa böcker om OL-teknik, och han har också varit förbundskapten för damlandslaget under namnet Tistad). Han pratade under temat ”Hur rekryterar vi och behåller vi våra ledare?” Han pratade bl.a. om att orientering är en ”inavel”-sport och att vi är lite dåliga på att öppna upp för nya. Han menade också att vi har för många ”banläggare” och för få ”tränare” som kan ge det ”besjälande” snacket till våra ungdomar. Tre viktigheter för en offensiv förening är: ledarskap, aktiviteter, samt idé och information.
Sist på programmet var Håkan Carlsson (tränare i OK Tisaren och lärare på OL-gymnasiet i Hallsberg) vars rubrik var ”framgångsrik ungdomsrekrytering”. Han berättade om den omfattande verksamheten i OK Tisaren så man blev helt matt Vad sägs t.ex. om 30-60 nybörjare per årskull? Man har ca 5 tränare för de som är 15 år och äldre, och ett 10-tal tränare för de yngre. Man har bra grundförutsättningar för orienteringen med bra terräng i närområdet och en klubbstuga som är centralt belägen. Vidare satsar man på att ha god kvalitet på träningarna, den sociala samvaron, samt ledarbiten.
Eftermiddagens program var intressant att lyssna på men gav inte lika konkreta tips som på förmiddagen.
Som helhet lämnade deltagarna mycket god kritik vid utvärderingen och man ville ha kvar Startpunkt som en årligt återkommande aktivitet.

Maria Bergstrand

Årsmötet 2008

Och så var vi här i år igen, på årsmöte alltså. Onsdagen den 27 februari hade ett 25-tal personer mött upp i Fålehagsstugan, medelålder var hög , det skulle var trevligt med mer ungdomar.

Hur ska av kunna locka dom. Vet dom inte att vi har VÄLDIGT gott fika? Mötet började med att Thomas tackade oss för allt arbete vi har lagt ned på våra olika arrangemang, då speciellt O-ringen i Mjölby. Peter Yngve från MAIF:s IA valdes, som ordförande för mötet, Anna Korall som sekreterare.

Sedan flöt årsmötet vidare genom olika mer eller mindre roliga saker bland annat snabbt uppläsning av verksamhetsberättelse och resultat och balansräkning som sedan godkändes utan några större anmärkning. Sedan läste Krister Berger upp de väl valda orden som revisorerna hade skrivit. Styrelse hade gjort ett förslag av verksamhetsplan och budget för det kommande året som vi medlemmar godkände. Sedan skulle val genomföras Thomas Svensson omvaldes till ordförande och Anna Korall omvaldes till sekreterare. Nisse Palm och Joakim Höglund avgick. Nyval av Per Johansson som ledamot. Den andra ledamotsposten är vakant eftersom Jessica Hallros som är anställd av MAIF/Vätternrunda och då kan man inte ingå i styrelsen. Jessica Hallros blev istället invald som ny valberedare tillsammans med Therese Fransson medan Ramon Berger och Kerstin Bengtsson avgick.

På mötet delades det även ut bland annat vandringspriset stubben och O-ligan där Åsa Axén och Gustav Åhrén vann.

Innan mötet avslutades så tyckte Patrik Korall att styrelsen och övriga medlemmar skulle arbeta mer miljövändligt bland annat att samåka mer till tävlingar och träningar, spara in på kartplastfickor det vill säga man behöver inte ta nya på träningen utan använda de som man får på tävlingarna.

Thomas avslutade mötet och vi avnjöt fika med bland annat äggsmörgås och kaka.

Stina Korall

Höstblot

För länge sedan hade vi i vår klubb - eller vår sektion, som det var då -höstblot. Jag minns bara några stycken. I samband med det som blev höstfesten gick vi ut i skogen, till en eld, och det var själva blotet. De eldar jag minns tändes i den lila skogsdunge som fanns där isstadion och Charlottenborgsleden nu ligger. Vi gick ut dit före själva festen i Paviljongen. Där ute höll Carolus eller Lennart Brask ett litet tal om något viktigt - skogen, orienteringen, livet. Sen gick vi in i värmen.

Jag minns inte att det var någon eld när vi några år hade höstfesten i Borens segelklubbs stuga nere vid slusstrappan. Elden i samband med festen falnade nog i mitten av 60-talet. Snarare brann den vid ungdomarnas avslutning en del år. Men även den elden dog ut.

Skogskarlarna samlas varje år till Blot. Där brinner elden. Jag tror att det finns en del orienteringsklubbar, som fortfarande håller fast vid Blotet. Det kan tyckas att det har lite av 40-tal över sig, men att samlas kring en eld har väl alltid varit gemenskapsframkallande.

TGOK håller fast vid sitt Höstblot, även om de firar det i januari, vilket kan verka lite senkommet. Men före själva festen samlas man och åker gemensamt till en hemlig plats, där en eld brinner och någon talar och man delar ut klubbmästerskapsplaketter, dricker en mugg glögg och sjunger 'Du gamla, du fria', för att sedan åka till samlingsplatsen för kaffe och tårta och lite ytterligare prisutdelande. Sen är det deras motsvarighet till Barrdoft - som heter Kamferdoft (vilket kanske en del inte är alldeles lättbegripligt för den som inte använt kamferliniment under tidiga vårtävlingar och höstträningar eller besökt ett omklädningsrum på 60-talet, ty där stod kamferdoften tät). Och sen är det revy.

I år hade jag blivit tillfrågad om att hålla ett litet tal, och det tackade jag ja till. Så i går (när detta skrives) körde jag upp mot Tjällmo och vid infarten till Hagstugan stod Bengt Andersson och tillsammans åkte vi till eldplatsen, upp mot Tidningshyttan. Där var marschaller flammande och där tändes en stor brasa i väntan på att de 60-70 deltagarna skulle komma. Sen anlände de, jag höll tal, alla klubbmästare plaketterades, en hedersnål utdelades till fel broder Sjögren, glöggen dracks och sången sjöngs.

Sen till Bygdegården i Tjällmo, där ytterligare folk dök upp; till slut var där väl ett drygt 100-tal. God tårta, lotterier. Kamferdoft med datorhjälp visad på väggen - en del rätt fyndigt (Nya namn på motalaklubbarnas tävlingar avslöjades t.ex.: MAIF:s Kallduschen, TGOK:s Mulleträffen och OKM:s Resultatfritt). Revy: grabbarna från Borensberg - Anders, Håkan, P-M och dom andra i sina bästa år höll i trådarna, ledde allsång, sjöng (utan att träffa rätt ton särskilt många gånger), dansade, spelade sketcher, varav en del var väldigt roliga (den om Bengt Johanssons vedermödor som kontrollant vid TGOK:s tiomilahelgstävling var riktigt kul). Och det höll på länge. Jag åkte inte därifrån förrän vid halv elva. Det var en trevlig afton.

Jag skriver inte det här för att jag vill återinföra något blot hos oss. Det är mest för att vi ska veta, att man kan fira sin klubbgemenskap på alla möjliga och omöjliga sätt. Kvällen hos TGOK präglades verkligen av gemenskap.

Men inte finns det någon klubb som hejar bättre och intensivare på sina löpare än de svart-vita.

A

Orientering på historiskt gungfly, två intressanta svep över vår närmiljö

Anders har en gång så klokt konstaterat att orientering skall vara ett äventyr. Detta har under de senaste två åren fått vara ledstjärnan när jag i december bjuder in till JOL-fest (d.v.s. Jul-OL-fest), ett arrangemang där vi vänder på begreppen och gästerna kommer 14.00 tävlingsklädda till Björnbärsvägen med slips, kavaj och dito i väskan. Övningen inleds med ett orienteringslopp och sedan fortsätter det… Eftersom traditionen upprätthållits i ca 25 år så inses lätt att kartmaterialet som tillåter målgång på nämnda adress är rätt begränsat. Som allom också vet är nöden uppfinningarnas moder och så även i detta fall. För JOL-festen 2006 resp. 2007 har därför nygamla kartor producerats och för att äventyrsmomentet (se ovan) skall kunna tillgodoses, så har ett visst milt våld på vår historia tillåtits. Likaså har den källkritiska granskningen lämnats därhän och resultatet återfinnes i den följande texten och illustrationerna.

Om allt detta fantastiska ni nu kommer att få ta del av är sant?
Självklart. Absolut.

Amatörhistoriker Leif Lundberg

JOL-fest 2006

Historien bakom kartan och några av de platser och namn som återfinns på densamma.

Kartan:
Kartan inhandlades på Antikt & Kuriosa i Vadstena i somras en dag när Agneta och jag var ute på en av våra mysiga utflykter. Nåväl, efter att ha besökt vårt favoritkafé strosade vi runt och en stund och så gick vi till antikvariatet och köpte några gamla böcker med anknytning till Östergötland. En bok visade sig vara något trasig i bokryggen och kunde därför prutas ned till endast 25 kronor. Döm om min förvåning när jag kunde plocka fram en gulnad gammal karta och en tillhörande textsida med ålderdomlig och finstilt text instoppad inunder det tunna kalvskinnet i den bakre bokpärmen. Mycket intressant för en kartintresserad och till yttermera visso så visade det sig vara en karta över Motalas norra delar!

Som vi alla vet så är den äldsta kartan där Sverige finns återgivet daterad 1536 och framställd i Leipzig av Melchior Lotter. Sverige och Norge beskrivs då som en ö kallad Scania. Den karta som jag nu skall berätta om är ritad ca 50 år senare och med många intressanta detaljer. Vad som är extra värdefullt är att det i den tillhörande texten finns förklaringar till en del ortsnamn som vi idag fortfarande känner igen. Originaldokumenten är inlämnade till länsantikvarien som f.n. håller på med ett konserveringsarbete för att skydda de ömtåliga pergamenten. Detta arbete är beräknat att vara avslutat under våren varefter de kommer att ställas ut på Historiska Museet i Stockholm eftersom det är den hittills äldsta kartan som beskriver någon del av Sverige.

Namn på platser:

Den Ödhe by: Den karta som vi idag har använt är kopierad i färgkopiator och den ger inte originalet riktig rättvisa. Det som jag själv tycker är mest hisnande är hur kartan visar hur en by (”Den Ödhe by”) norr om Motala kom att bli helt utdöd av digerdödens härjningar ca 1350 och för mig har detta varit helt okänt fram till nu. När kartan sedan ritades 1583 så fanns endast ruinerna kvar eftersom man under farsotens härjningar hade bränt ner hela byn för att utrota smittan. Sedermera togs husgrunderna tillvara och området har växt igen och fallit i glömska. Nu med kartans hjälp så kan vi åter få kunskap om denna tragedi i vår närmiljö.

Kärrby: Människan har alltid sökt boplatser med tillgång till vatten. Så skedde också norr om nuvarande Motala där en by kom att anläggas. Området var rätt vattensjukt och den lilla gruppen hus kom i folkmun att kallas för "Kärrbyn". Den ständigt fuktiga miljön gick illa åt såväl människor som hus och ledde så småningom till att man tvingades flytta därifrån, husen förföll och idag är också här alla husgrunder bortforslade och har återanvänts i annan byggnation. Det enda som idag återstår är att det närliggande vattendraget kom att kallas för Kärrbyån, numera Kärrsbyån.

Smedens by: Vid denna tid, d.v.s. sent 1500-tal skedde en stark utveckling inom gruvnäring och järnframställning. Överallt växte det upp hyttor och smedjor. I våra trakter byggdes en stor smedja runt vilken det sedan växte upp flera hus. Denna samling hus var i ordets egentliga bemärkelse ingen by men kom ändå i folkmun att kallas för "Smedens by". Här omvandlades malm från trakterna kring Godegård och norr därom till tackjärn som sedan kunde smidas till allehanda bruksföremål. Det var mestadels enkla handverktyg och spikar som tillverkades här. Måhända kan man således hävda att Motala Werkstads historia går ända tillbaks till medeltiden och Smedens by. Även här är alla spår av verksamheten och byggnationerna i dag borta. Ingenting mer än namnet Smedsby återstår och det beskriver den ungefärliga omfattningen på området. Dessutom finns naturligtvis namnet på den väg på vilken man fraktade såväl råvaran som de färdiga produkterna, d.v.s. Metallvägen.

Brumma: Som kuriosa kan nämnas att smedjan i ”Smedens by” hade en väl tilltagen ässja med trampdriven fläkt som vanligtvis trampades av fyra lärlingar sittandes i bredd. Detta var nödvändigt för att bränna ur alla rester av kol och andra föroreningar som fanns i den dåliga malmen som utvanns i sankmarkerna i nordost. När smeden gick på som värst och fläkten gick för fullvarv kunde man på långt håll, faktiskt ända ner mot Vättern höra det karaktäristiska brummandet.
"Nu brummar det igen", sa man och så småningom började man att kalla hela detta område för Brumma, sedermera något förvanskat till Bromma.

<u>Speciella historiska och geologiska noteringar och minnesmärken från kartan:</u>

Mammutgroparna:
Dessa gropar kan dateras till sen stenålder och var då de anlades betydligt djupare och rymde med lätthet ett fullvuxet djur. Man har sannolikt följt djurens rörelser över en längre tidsperiod och lagt groparna där djuren oftast passerade på sin väg ner mot Vättern för att dricka. Groparna försågs med spetsade störar som fastsattes i gropens botten och man kan lätt föreställa sig den kvalfulla död som väntade de arma djuren. Av hävd sägs det att man ännu vissa kvällar kan förnimma de arma djurens ångestfyllda läten när västanvinden viner.

Vikingavarvet:
Vikingavarvet är en något populärhistorisk benämning på ett fynd som hittills har gäckat forskningen. Sant är att ett antal märkliga brädfragment har hittats i sandbrinken och även i sandbottnen ca 100 m ute i vattnet. Då skall vi också notera att landhöjningen har medfört att det som var strand för 1000 år sedan nu är sjöbotten på ca 2 meters djup. Några fragment ser ut att kunna vara del av bordläggningen på ett klassikt långskepp. Dessa har via C14-metoden något diffust kunnat dateras till "tidigare än ca 1000 e. Kr.". Det som däremot inte är bevisat är att det fanns en farbar vattenväg ut ur Vättern. Yoldiahavet som alla vet hade sin största utbredning ca 6-7 000 år tidigare. Då utgjordes hela östra Svealand av en havsvik till det som senare kom att kallas Östersjön och Motala kan sägas ha varit beläget på den sydvästra stranden. Några av oss har sett den gamla strandbrinken vid Örbacken. Kan det vara så att det fanns en kvarvarande sjöväg upp mot Mälardalen ännu på 7-800 talet och där sjöfarare drog i härnad österut? Det kan alltså vara så att Birka är en utpost grundlagd av våra gamla Östgötska förfäder. Kan det vara så att Motala är Sveriges vagga? Tanken är minst sagt svindlande.

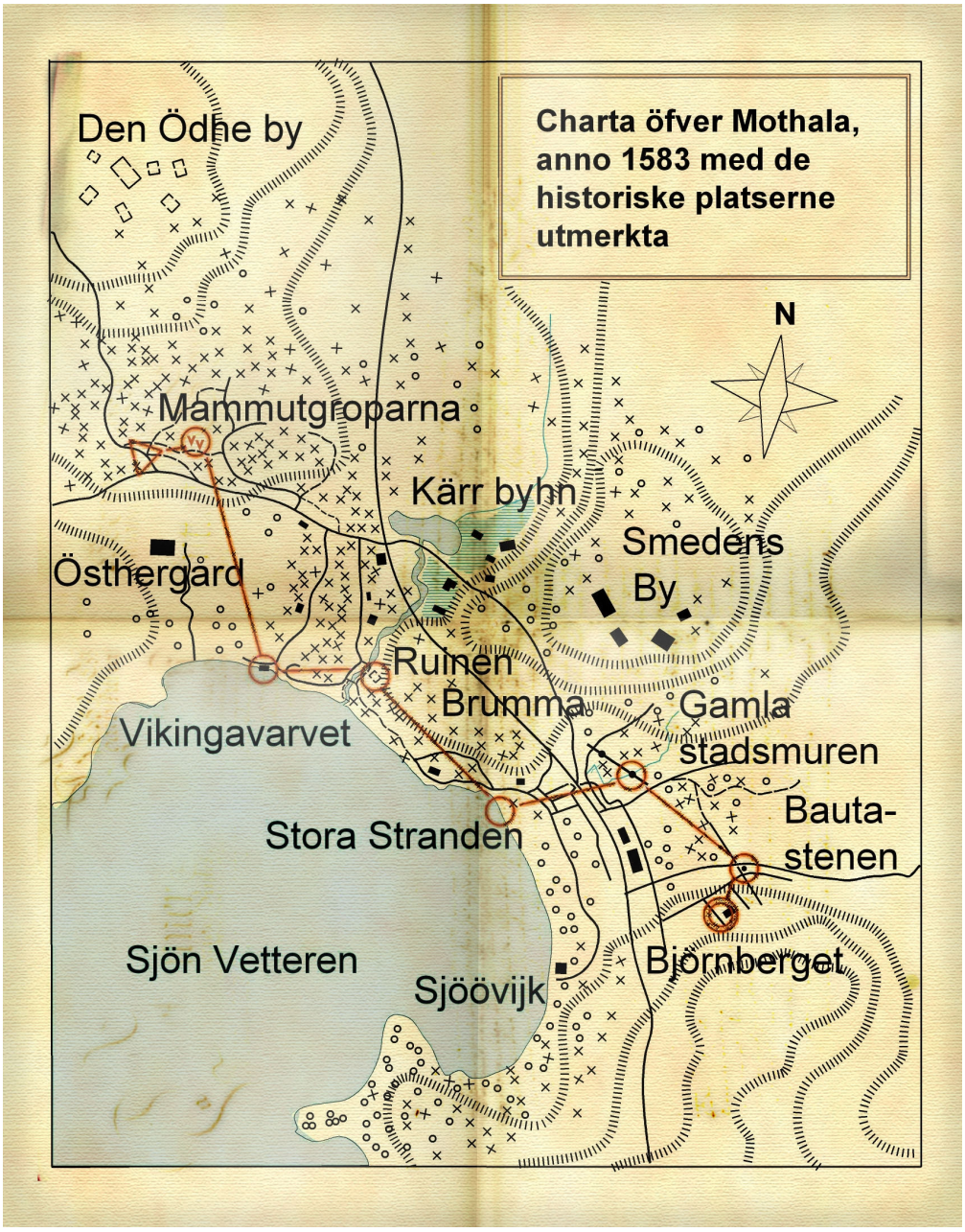
Ruinen:
Det är oklart vad denna mäktiga anläggning har använts till. En möjlig uttolkning kan vara att det är ett slags observatorium, detta eftersom den är så orienterad att om man vid fullmåne syftar rakt igenom de två små fönstergluggarna i ruinens överkant kan man se en stjärnbild, nämligen Jungfrun. Man vet att just denna stjärnbild har haft en stark påverkan på våra förfäder så det kan alltså möjligen vara resterna av en förhistorisk kultplats. De riter som utövades gick oftast ut på offer av djur eller människor. I detta fall kan man misstänka att man har offrat jungfrur som har hämtats in från de närmaste omgivningarna.
Den framstående historikern och folkbildaren Axel M. Bruzelius har i sitt verk " Folktro och sägner" dokumenterat ett uttryck, nämligen "Ve dig mö!". Enligt vad han har kunnat få fram i sin forskning så har uttrycket använts för att uttrycka medkänsla och fasa när fogdens män kom att hämta de arma flickebarnen. Den trakt där särdeles många mör hämtades till kultplatsen i Motala kom således att i folkmun benämnas Vedemö. I Blekinge finns Vemjö med en liknande historisk tolkning.
En annan tolkning är att detta är ruinen efter Yngve Frej, en självlärd knivslipare från Husbyfjöl som byggde en vattendriven slipsten vid Kärrbyån. Detta måste vi dock med den vane historikerns kritiska öga anses högst tveksamt och spekulativt.

Stranden:
Sandstranden representerar en restprodukt som våra istider har lämnat efter sig runt om i vår natur. I detta fall är det delar av den tertiära mellansvenska

bergrunden som under den 3 km tjocka inlandsisens enorma tryck kom att malas ner till fin sand som sedan ytterligare eroderade, slipades och spolades söderut med smältvattnet när isen drog sig tillbaka. Hela vårt landskap är fyllt av dessa lämningar, t.ex. dödisgropar, flyttblock, grus- och sandåsar. Mycket är då i grövre fraktioner men just sanden från denna del av Vättern har en fin och jämn struktur och har använts industriellt ända in i vår tid och man kan hitta rester av den smalspåriga järnväg som anlades för att frakta sanden upp från stranden för vidarebefordran till olika industriella användningsområden.

Stadsmuren:
Vid denna tidsepok var människan alltid utsatt för allehanda hot och överfall. Den gängse metoden att skydda sig var då att bygga en mur kring sin boplats. Så skedde även i våra trakter och den lilla rest som är utmärkt på kartan är allt vad som återstår av den en gång så stolta stadsmuren. Den lär ha varit ca 2,5 m hög, ca 2 m djup och med sin början vid Vätterns strand och lär ha slutat vid Motala Ström, någonstans mellan kraftverket och Borenshult. Man kan undra var all sten har tagit vägen under århundradena. Sannolikt har det mesta transporterats till Vadstena när Bjälboättens palats, Brigittakyrkan och Slottet anlades. Trots att det återstår väldigt litet av vår fina stadsmur skall vi tänka med vördnad och aktning på det enorma arbete den en gång representerade.

Detta var alltså kortfattat om den historiska bakgrunden till de platser vi idag besökt. Analysen av dokumentet fortsätter dock och jag tror att om lyckan står mig bi så kan jag till kommande JOL-arrangemang utlova flera sensationella fynd, såväl kartor som historiska landvinningar och nytolkningar.



JOL-fest 2007

I somras när 5-dagars var avklarat och livet började återgå till det normala passade vi på att åka till en gårdsauktion utanför Tranås. I strukturrationaliseringens namn så bar sig inte gården längre vilket är märkligt då man i eviga tider har kunnat livnära sig på vad jorden och skogen gett. Nåväl, det är som det är med den saken. Jag var inte ute efter någonting speciellt, men kanske ändå nyfiken på något udda och gammalt. När så ett antal ”fyndlådor” utbjöds så höll jag mig framme eftersom jag sett en del intressanta böcker i en av dem. Lådan blev min för 25 riksdaler och döm om min förvåning när jag började gå igenom buntarna med gamla böcker och brev och hittade ett nogsamt hopvikt gulnat dokument, en karta!
Känslan i magtrakten kan närmast liknas vid när man under natt-OL i besvärlig terräng springer rakt på reflexen och förstår att man inte bara hittat en kontroll utan också rätt kontroll! Kartan visar sig tillika beskriva norra Motala och detta redan år 1534! En karta som beskriver en del av Sverige och som faktiskt är två år äldre än den hittills kända kartan (Melchior Lotter, 1536)!
Lådan innehöll mer av värde. Vad sägs om den sällsynta "Sveriges fornminnen, kända och bortglömda lämningar, del II", Fil. lic Erland Bergstedt, Natur & Kultur, 1947?
Jag förstår att många av våra kultur- och historieintresserade läsare suckar känner ödmjukhet inför vad som en fyndlåda kan innehålla. Även denna karta är under konservering och kommer i sinom tid att presenteras för allmänheten.

Några historiska fakta kring vår intressanta närmiljö och de platser som vi idag har besökt på vår orienteringsrunda:

Ansgars källa: Ansgar är den äldste kände missionären i Sverige och kallas för Nordens apostel. När kejsar Ludvig den fromme, karolingernas konung, under riksdagen i Worms år 829 besöktes av två sändebud från sveakungen, som menade att det var flera i deras hemland som ville övergå till den kristna tron, utsåg han Ansgar att sprida tron. Ansgar och hans medhjälpare munken Witmar kom år 828 till Sverige och på sin väg upp genom landet mot Birka passerade han bl.a. trakten där Motala idag ligger beläget. I samband med denna vistelse hittade följet en källa som kom att uppkallas efter hans namn. Med årens lopp har både dess existens och lokal fallit i glömska och det är i idag okänt var den kan ha varit belägen. Man utgår dock att det var i närheten av den lägerplats som anlades intill sjön Vättern, strax norr om Motala Ström. Ansgar fortsatte sedan norrut och kom 829 till Birka. Det bildades en liten församling med Birkas hövitsman Hergeir som främsta namn. Deras framgångar var dock blygsamma och sveakungens inbjudan får nog betraktas som en vänlig gest till den djupt kristne kejsaren. De båda härskarna hade Danmark som en gemensam fiende och huvudsyftet med sveakungens beskickning var troligen att få till stånd en allians med kejsaren. Av okända skäl kom den kristna församlingen i Birka senare i konflikt med den hedniska befolkningen och upplöstes. Ansgar såg sig därför nödsakad att återvända till Birka i början av 850-talet för att återupprätta församlingen.

Offerstenen: Vikingatiden är namnet på järnålderns sista period. Det är ett unikt nordiskt begrepp, för vad som i andra länder kallas sen järnålder eller tidig medeltid. Det motiveras av den särpräglade högkultur som under 700-talet uppstod i Skandinavien. Befolkningen ökade kraftigt, samtidigt som skeppsbyggarkonsten utvecklades. Detta var bidragande orsaker till de första vikingatågen, det vill säga plundringar som vikingar, båtburna krigare från Skandinavien utförde bland annat på de boende i grannskapet, såväl när som i fjärran. Vid denna tid så fanns det även en farbar vattenväg (Yoldiahavet) tvärs över Sverige, d.v.s. in mot Vättern och nuvarande Götaland. Denna väg utnyttjades framförallt för olika former av byteshandel men också i något enstaka fall för plundring och olika våldsdåd. Den 8 juni 793 berättas att vikingarna grundligt plundrade och brände en gård på Vätterns östra strand och detta eftersom dom boende inte ville berätta var den omtalade förhistoriska offerstenen var belägen. Kring offerstenen florerade många rykten, såväl om evig ungdom som om ständig mandom. Ännu i våra dagar är dess existens höljd i djup mystik och många fåfänga försök har gjorts i olika tider att lokalisera den.

Den nerbrunna gården ansågs i långa tider föra olycka med sig och ruinresterna benämndes enbart som "Bränna". Så småningom glömde man bort den hemska händelsen, gården byggdes upp igen och kom då att kallas "Bromma". På senare tid har en egendomligt formad sten påträffats i skogen väster nuvarande Bromma gård och den skulle kunna vara den sägenomspunna offerstenen. I öster sökte sig nordbor i stora mängder ned utmed de ryska floderna. De kom som handelsmän eller som blivande ”väringar”, dvs. värvade soldater i den östromerske kejsarens armé och flotta. Merparten av nordborna under vikingatiden levde dock ett stillsamt liv som bönder, och torde knappast ha kallat sig vikingar. Genom den bevarade litteraturskatt som finns i de

isländska handskrifterna från 1100- och 1200-talet samt från runstenarnas texter känner man många detaljer om folkens liv under vikingatiden.

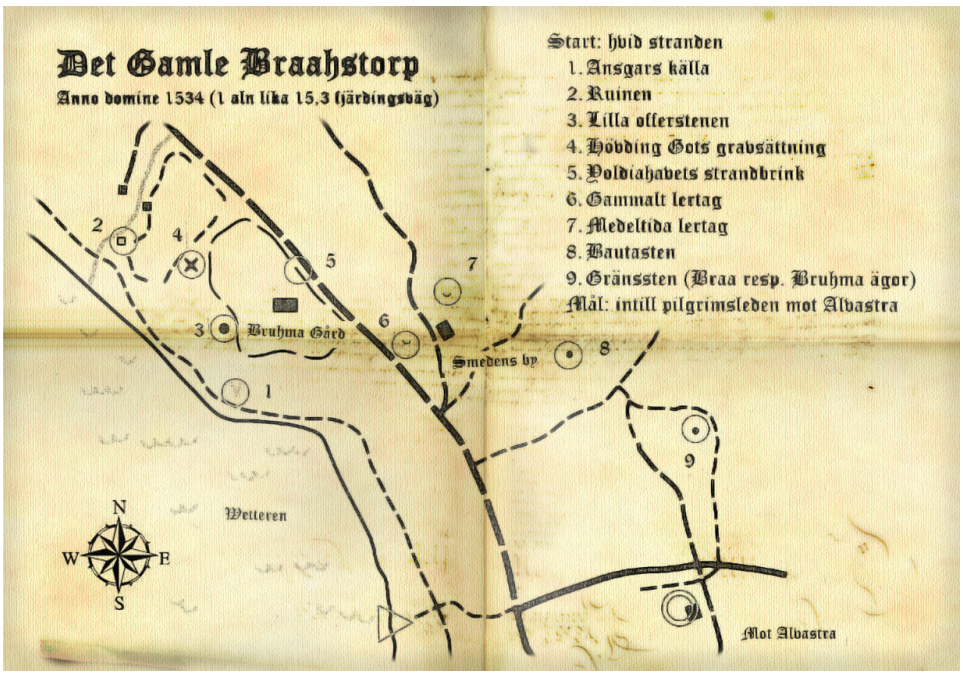
Got´s gravsättning: Oden är son till Burr och sonson till Bure, som i sin tur uppkom när urkon Ödhumla slickade frost- och salttäckta stenar. Tillsammans med Frigg har Oden sönerna Balder, Hermod , Höder och Got.. Som krigsgud har Oden en märklig psykologi, då han också är den store grubblaren bland asar (*"yggjungr ása"*). Som Odens äldste son räknas Tor, vars mor är Jord (isländska *Jörð*) - alltså jorden själv; möjligen ett sidonamn på Frigg, men den saken är osäker. . Om Got kan sägas att han är *skaldekonsten* uttolkare och försvarare. Han sägs ha skapat runorna, som inte bara hade en kommunikativ funktion utan tillika även ansågs magiska i forntidens norden. I sin omättliga törst efter visdom skall han ha speglat sig för djupt i Mimers brunn, och därmed tappat balansen och drunknat. I sin förtvivlan över sin älsklingssons död lär Oden ha låtit bygga den största gravsättning som dittills skådats. Den anlades på Vätterns östra strand och utöver själva gravsättningen så anlades ett vackert och öppet landområde runt omkring. Platsen blev således benämnd "Got´s Land" eller ibland "Got´s Land I Ost". Detta kom att med tiden att förvanskas till "OstGotLand", d.v.s. vad som senare kom att ge trakten och det omkringliggande landskapet sitt nuvarande namn "Ostergotland". Gravsättningen har inte kunnat lokaliseras utan kanske måste vi inse att mytologi och historia är två vitt skilda saker som icke skall sammanblandas. Av intresse dock är att man nyligen vid studium av Johannes Bureus lärobok med runor för skolbruk från 1600-talet hittade en svårtydd textrad från en runsten från Lödöse som tyvärr senare har försvunnit och sannolikt sitter inmurad i någon kyrkovägg. Texten lyder "Got Weter" och denna har tidigare tolkats som en önskan om bra väder, d.v.s. liktydigt med en bra skörd. Nu har det i en nytolkning föreslagits att det kanske i stället avses "Got vid Vättern" och att i så fall gravsättningen skulle finnas någonstans längs sjön och då naturligtvis på östra stranden.

I Got´s Land arrangerade man vart nionde år stora fester i Odens ära och hängde hundratals ötsgötska trälar för att försäkra sig om goda skördar. Det var vi dessa tillfällen som de stackars offrade när de hängdes brukade utropa: "Gu, vad träligt!"

Östgotska lertag, utdrag ur texten:….. ”bra lertag var av stor betydelse för tillverkning av olika bruksföremål och för uppföranden av murstockar och taktegel till byggnader. Detta under hela nybyggesepoken och fram till senare delen av 1800-talet. Ett större tegelbruk fanns under denna tid i Kärrsbyåns nedre del”.

……”enligt ett sockenstämmoprotokoll från 1813 har man då funnit ett nytt lertag i Braastorp´s utmark. Detta är förvisso anmärkningsvärt enär detta område i huvudsak består av ren granitberggrund. Vid lagaskiftesförrättningen år 1893 för Smedens by och Braastorp respektive skifteslag avsätts ett antal flertal smärre lertag som samfällda och gemensamma för skifteslaget de är: Smedsbymossen och de nya och gamla lervikarna i norra Iljersjön”.

Pilgrimsled mot Alvastra: Pilgrimsleden är som vi vet en uppgjord vallfartsväg. I ett historiskt sammanhang användes särskilda vägar för pilgrimsfärden, vilka knöt samman eller ledde till olika heliga platser. Vissa används åter i dag och ytterligare några är nya företeelser. Källkritiskt är det svårt att finna belägg för alla vägar som i lokal tradition pekas ut som pilgrimsleder. Det tydligaste tecknet på förekomsten av en gammal pilgrimsled är att söka efter stråk och spår där marken efter tusentals fötter har trampats hård och ofruktbar och därigenom blivit svårodlad. En sådan har återfunnits i norra Motala där framförallt boende på nuvarande Dysättersgatan och Björnbärsvägen alltid har haft svårt att få något att gro.



Tankar från Gävle

Det här är en liten historia som till mångt och mycket utspelar sig i det neonsprakande 80-talet och även hel del i det grunge-iga 90-talet. Med andra ord som satt sin absoluta prägel på en långsmal varelse som vanligast tilltalade någon annan med att utstöta ett 'ÖHHHHH!!!'

Hm, ska vi börja från början med att min mor jämt gick vilse i skogen och skickade sonen på nybörjarkurs i orientering. Nä. Kanske med de medhavda smörgåsarna med stekt ägg på vilket jag närde mig efter varje tävling under ungdomsåren. Nä. Men varför inte den enda gång som jag har sprungit långa natten på tiomila. Och det på meriter av att tidigare varit utförsåkare så jag nog kunde springa uppför slalombacken (läs större pulkabacke) i Eskilstuna en extra gång vid varvningen. Nä inte det heller för det gick så himla risigt på första slingan och trots att jag sprang om bästa Maifarens storebror och trots att jag åkte dit i Gunilla Swärds bil. Äh, svammel. Nu kör vi igång. På allvar.

Jag ska ta fram min mjuka sida och prata känslor.

Pärmen!

Sådärja. Då var starten avklarad. På min första kartpärm, ja, förr så var det ett vedertaget uttryck. Den som inte hade en kartpärm var lite bakom kontrollen (flötet). Det fnystes åt Maifs bästa kommer jag ihåg. Eh, jag kastar mina. Vafalls! Tillbaka till pärmen. På ryggen står det 'OL -84, -85, -86'. Inte så märkvärdigt kanske, men framsidan. Klisterlappar där Långben säger 'Full fart!', Zeke varg säger 'Kört hårt!' och en Björnbuse som säger 'Toppen!'.
Vi öppnar. Jahaja. En lös lapp med ett telefonnummer till Patrik Korall. Undrar om numret stämmer? Medlemskort för -84 och -85. Sen kommer nostalgin svepande. En kopierad stencil med kartbeskrivningar. Fastnar på att man redan som liten larv fick äran att lära sig 'avsats', 'dunge' och 'berg i dagen'. Sen kommer den stora dräparen som jag har gått bra länge och klurat på men aldrig riktigt vågat titta efter. Måste erkänna att det säkert är 4 flyttlass sedan jag öppnade denna pärm. Och tänk om jag hade kommit ihåg fel. Men är det något som sätter spår så är det kartor. Och just denna karta har det tillbringats en del spännande träningar på. Kullakartan i skala 1:20000 från mars 1979. Längst fram i pärmen och till synes orörd. Inte en kommentar. Inte ett sträck. Förmodligen ingick den i första teoripasset med ungdomsträna-rn. Ja ni vet. Ramon alltså. Min altmeister inom grundlig pedagogik. Men det var här på en karta där grönt är mörkgrönt allting egentligen började.
Redan första året var det dags för Björkalägret. Och inför varje läger var det den klassiska nedräkningen. Jag har alltid haft en pirrande spänd längtan efter just läger. Antar att det var några av de första gångerna som man var hemifrån helt enkelt och senare övergick det till att få testa på ny terräng, bo på ett nytt golv. För det skulle ju alltid pumpas luftmadrass. Tillbaks till Björka och upp med det gamla tygtältet och tältsäng denna gång. Ni vet en sån där som viker ihop sig om man ligger på den. Det spöregnade, Anders Blom pratade i sömnen och där borta springer en svart soppåse. Va?! Ja, det var den där stora killen Fredrik som skulle ut i skogen. Nu kan jag som utflyttad, trots avyttrad stuga och framför allt bastu, bara komma ihåg varma soliga Björkaläger trots gipsad arm. Gräset på andra sidan järnvägen kan vara lynnigt. Javisst ja. Nu går det inga tåg där längre.

Lång-KM 1985
Jag skulle nu vilja rikta några rader kring datumet nionde november -85. 'Motalaorienterarnas lång-KM i Karlsby blev säsongens absolut sista tävling och säkerligen en av de hårdaste'. Dessa rader fanns att läsa i lokala medier. Självklart urklippt och inklistrad i pärmen. Hårdaste var or-

det sa Bill. Hårt och kallt sa Bull. Denna novembersöndagsmorgon låg snön vit som den gjorde på 80-talet. Tre banor erbjöds nämligen 16, 10 och 6 km. Hade man nu ägnat sig åt orientering i ett och ett halvt år och kommit upp i en så representabel ålder som tio och ett halvt år, skulle det självklart tänjas på gränserna. Och som det tänjdes. De enda startande på 6-kilometersbanan var far och son Gustafsson (vi hette så förr). Alla startade samtidigt och alla andra försvann. Son ville haka på medan far hade en helt annan taktik och efter låt oss säga 200 meter förstod jag varför. Var är stigarna? De fanns inte ens på kartan. Nu snackar vi orientering – i minusgrader. En bana som vi knappt ens sett på vykort innan. Detta var en strapats som hette duga och segrande på korta banan var undertecknad. På en tid av 114 minuter och 57 sekunder. Far hade samma tid men jag vann! Ju! Sitter en lång stund nu 23 år senare och hittar hur många faror som helst på en sån bana. Vem var arrangören som vågade skicka ut oss den dagen?

Tävlingarna på tävlingsdagen
Förr så skickades startlistan till utsedd medlem i respektive deltagande klubb inför varje tävling. Det genererade att ingen visste sin starttid mer än några få timmar innan det var dags att stoppa startkortet i PA-fickan. Varje samling på parkeringen vid cykeltunneln innebar dagens första tävling – att komma åt den hett eftertraktade klubbstartlistan. Och stod det sen en liten etta framför ens namn kom det en liten suck. 'Jaha, spiken idag'. Bara att bita ihop och ladda mentalt milen bort mot kolmårdsskogarna eller var det nu begav sig. Väl där kom dagens andra tävling – att hitta optimal position för tältresning och framför allt ytan att lira fotboll på. Fanns ingen sån skapades snart en, antingen genom folks rädsla eller altmeisters stenhårda vristskott (kommer med förskräckelse ihåg bollens luftbana rakt mot en arrangörsbil men som tur var träffades däcket). Före avgång till start var det russinet ur kakan eller rakare sagt: Hur ser prisbordet ut idag då? Vilket man självklart hade glömt i striden med alla 35plusare på väg mot startpunkten. Jajamensan, vid startpunkten var man alltid först. Om man nu inte startade samtidigt som Nyllet vill säga. Sen avlöpte själva loppet väldigt varierande men spurten, den var alltid snygg. Ytterligare tävlingar en tävlingsdag innebar bland annat att hitta en hyfsat torr plats att byta om på vid duschen, att fånga strålarna i duschen, att utläsa de handskrivna resultatlistorna och slutligen bege sig hemåt. Vem har sagt något om att det bara är en tävling?

Första gången jag såg Tommy Berger.
Var med som åskådare och storögt påhejande vid tiomila men efter ett tag tog tröttheten tag i mig så jag slumrade in i det välspända militärtältet, som bara kan bli så spänt om det reses under ledning av Mats R. Vaknade nån gång på småtimmarna och det enda jag ser/hör är ett snarkande skägg som sitter i en tältstol mitt i tältet. Nog för att man hört talas om mycket konstigt i 08-området med vad var det där för nåt. Några dagar senare fick jag reda på att det var tränarens son. Jag fattade ingenting och bommade säkert några lopp efter det. Nuförtiden håller vi ju till i samma skogar och så himla läskig är han faktiskt inte.

Uppsättning av vindskydd i gurkbussen – under transport <klicka för mer info>

Ombyggnation av sätena i gurkbussen till kupévariant – under transport <klicka för mer info>

Hur kallt blir det på ett vårläger när värmen är avstängd? Ca 30 grader <klicka för mer info>

Jag har MAIF att tacka för min nuvarande anställning <klicka för mer info>

Den som är intresserad av eventuell utveckling och meritlista efter mitt uppbrott med MAIF-OL <klicka för mer info>

Richard Hallo-that-mountain Hejdenberg

Lite kort om en resa till London

Jag gjorde - under Pan-helgen - tävlingsdebut utanför Sevenoaks, en timmes tågfärd och några kilometers vandring genom stadsgator och allmäna stigar i skog och på fält. Sen var det naturligtvis en dryg kilometer till start och lika långt från mål till TC.

Fast det orienteringsmässiga började faktiskt på Skavsta, där killen vid incheckningen tittade på min ryggsäck och frågade vad det där SKK betydde (fast jag tror han läste det som KSK) och varifrån vi kom. Jag svarade Skogskarlarnas Klubb och då frågade han vilket distrikt den klubben kom från. Men när jag förklarat lite mer, svarade han: "Jaha, dom där som delar ut stipendier?). Och så kunde vi lägga den saken till handlingarna. Han hade hållt på med orientering förr. Och jag kunde meddela, att jag tänkte tävla
utanför London.

Så var man på väg, kom fram, kom till hotellet, som hade glömt att skriva upp mej, men det redde ut sig. Om jag nu skulle orientera på söndagen var man ju tvungen att ta det lite försiktigt med kroppen under fredag och lördag. Jag promenerade, gick på opera, blev bjuden på champagne...

(Jag gör ett avbrott här och drar historien om detta; de som inte är intresserade kan sluta läsa här. Jo, en av mina favvisoperor är Piraterna från Penzance, där hjälten heter Frederic och han ska just fylla 21 år, och då - tror han - ska kontraktet över hans piratskap löpa ut. Han ska bli en ordentlig medborgare. Nu blir ju livet inte som vi räknar med, ibland. Efter en del förvecklingar visar det sig nämligen, att han blir fri - inte när han fyller 21 år - utan på sin 21:a födelsedag. Och stackars Fraderic är förr den 29 februari. Hans 21:a födelsedag skulle komma 1940, och med tanke på att operan utspelar sig på 1860-talet, tycker Mabel, hans älskade, att "it seems so long". Nå, allt reder ut sig till slut. Jag såg till att få fira födelsedagen på Guilgud Theatre den 29 februari. Jag har sett den många gånger, men aldrig med ett "Happy birthday to you" i inledningsscenen, där man drog fram en jättetårta och sa, att den får vi dela på senare. Och när vi kom ut i foajén i pausen, har man dukat upp med tusen fyllda champagneglas samt en liten tårtbit åt var och en. Och eftersom jag stod på ett strategiskt ställe, fanns det ett extra glas för den som ville, och just som jag skulle gå in, kom en servitris och trycke ett tredje glas i handen på mig. Si, det var en fest som hette duga. "Kall, torr och gratis", som det heter om champagne (fast Churchill säger att han aldrig sagt så!).)

Förresten: när jag kom ut från teatern, hörde jag någon ropa "Hej!". Det var bara killarna som suttit på stolarna bredvid mig på planet. Det var ju inget konstigt egentligen, men man får inte leva hur som helst bland miljoner och åter miljoner av folk - rätt vad det är kan ens granne eller chef stå vid ens sida. Då vill det till att man är presentabel.

Sen hann jag med att gå på Tate Britain och se mina älsklingstavlor och när jag gjort det hördes ett pling från högtalarna och en vän, nästan lite sexig, kvinnoröst sa: "A fire has been reported. Please leave the building." Folk tittade något ögonblick på varann och började sedan sakta, lugnt strosa mot utgångarna. Många hundra människor i en långsam, nästan koreografisk rörelse, mot dörrarna. Det var en oerhört estetiskt vacker upplevelse. Vi kom ut och sen hände ingenting - jag väntade inte ens på att få se hur det gick; tog en buss och for mot City. (Jag har varit med, några gånger, om att bli bombhotad i stora folkmassor - några solidaritetsgalor för Vietnams folk i Lund på 70-talet. Jag minns att Hasse Alfredsson var konferencier - och att han inte klarade av det lika bra; det märktes att han blev nervös och gjorde ingen riktigt lugn, medan vi gick ut ut Sparta). Ja, sen åkte jag båt på Themsen och tog det lugnt. Åt, drack och njöt.

Söndag: frukost, buss från hotellet... Ja, ni vet

det där jag alltid skriver. Jag kom fram och jag tog mig runt en rätt trevlig bana i en hyfsad skog. Vi startade i en cypresskog med träd som inte ens en storvuxen trädkramare kunna omfamna. Jättevackert. Men snart var det björnbärsrevor överallt på marken - ni som varit på Bornholm vet vad jag talar om. Man snubblar, man kliver, man är kort sagt hindrad i sin framfart. Den ende jag såg springa i kortbyxor - jag såg honom flera gånger, och också när han kom tillbaka till TC - var rätt repig. Det var upp och ner, jag spikade allt tills näst sista, där det var väldigt diffust och jag var väldigt trött. Jag kom i alla fall sakta mot målstämplingen, genom ytterligare en cypressdunge och vandrade sen sakta, med ömmande knän, en värkande, otränad kropp och allmänt slak, mot TC. Torkade av mig, åt några mackor, drack vatten och saft. Och träffade den mannen, som visade mig rätt ett år tidigare, när jag
inte hittade till TC (och som jag skrev om i fjol). Vi fick en pratstund. Sen skulle man ta sig, med samma knän, kropp och själ, till stationen igen. Det gick. Kom slutligen hem till hotellet där dusch och mat och dryck gjorde en glad orienterare lite piggare.

Ja, det var nog det hela. En upplevelse rikare kom jag hem på tisdagen, med bland annat en flaska Cú Dhub; whisky med färg som julmust, smak av lakrits, tjära, tång, rök - det ni!

A

Vi minns Stig Nyström

Det stod en dödsannons i MT idag, en med en orienteringsskärm som symbol. En av våra Stigar är död - Nyström.

I början av min orienteringskarriär, när samlingen till tävlingarna var där resebyrån i Statt-huset är nu, åkte vi småungar gärna med Göte Magnusson eller Sven Sandberg - eller också med Stig. Dom tre körde lite fortare. Speciellt på skogsvägarna.

Stig såg ut likadan då som på senare år - liten, tunnhårig, med lätt löpsteg. Han kom in i orienteringen genom Godtemplarungdomen. Han var en nykter orienterare. Han var en av dem som höll på med orientering från ungdomen tills kroppen inte orkade längre. De sista tävlingarna blev inte så lyckade - hans syn hade försämrats, så han såg inte vart han skulle. Men han älskade orienteringen - det syntes på valet av symbol; en skärm.

Annars var han ju charkuterist - vi handlade prinskorv av honom när han fanns i Saluhallen. Han hade en stor bekantskapskrets, som man får om man säljer korv och kött. Och står man i saluhallen, lär man sig att prata...

Han var en storstilad dansör. Många kvinnliga höstfestdeltagare har snurrat runt i hans famn. Han älskade att dansa. Han berättade en gång om sina lördagsnätter i ungdomen, när de cyklade många mil för att dansa på nån loge långt ute på landet - och sen skulle man hem igen på morgonen. Hur som helst: Stig var ju ändå nykter. Men så hade han orkat dansa hela kvällen.

Lite udda var han. För en del år sen, när man körde ett maratonlopp mellan Linköping och Norrköping, anmälde han sig. Då var han i alla fall upp emot 70 år. Jag frågade honom varför han inte sprang Stockholm - med massor av publik och en vacker bana. Nä, han var intresserad av publik eller hur banan såg ut. Han skulle se om han klarade det. Punkt. Han tränade långa, långa pass den vintern och våren. Och han klarade det galant. Men att välja bort
Stockholm???

Han kunde verkligen vara rolig. Korta sarkastiska repliker kunde han slänga ur sej. Men jag vet ju också att han ibland kunde säga fel saker vid fel tidpunkt. Ramon vet; han minns när han kom mot mål på tiomila efter en kämpig sträcka, och fick höra av Stig, att MAIF hade brutit och att Ramon inte behövde springa så fort... Men jag minns i alla fall en massa annat, riktigt roligt.

Han hade hand om korvförsäljningen och markan under många år. Det var väl, bland annat, för att han kunde få tag på korvburkar genom jobbet, antar jag. Han sprang bara ett 5-dagars; det i Bräkne-Hoby. Då hade han med sig en stor kartong med konserver hemifrån. Jag tror inte att han var i affären en enda gång. Han ville, precis som med maratonloppet, bara vara med om ett O-Ringen. Springa. Inget annat. Och som med att inte välja Stockholm, världens vackraste bana - hur kan man uppleva 5-dagars utan att njuta av hela evenemanget? Tja, Stig var som han var. Och han älskade orientering.

Nu är han död. Vi som kände honom tackar för en god vän och orienteringskamrat.

Träningshelgen

Egentligen så finns det väl inte så mycket att berätta. För de som har orienterat vet väl hur det är att träna. Men trots att inget speciellt hände, så finns det väl en del som är värt att återge.
På lördagsförmiddagen fanns det två alternativ att välja på. Det ena var träning med undertecknad i Fålehagen vilket innebar en mix av diverse löpövningar som krävde koordination, styrka, snabbhet och uthållighet, dessutom är det nödvändigt med en stor portion av tålamod. Det jag försöker beskriva är löpskolningsövningar som nu för tiden är så populärt att träna. Om man söker på ordet ”LÖPSKOLNING” på internet så får man ett antal träffar på olika orienteringsklubbar som har det på sitt träningsschema. Det visade sig att några av oss hade en del förbättringspotential vilket stod klart dagen därpå eftersom träningsvärken gjorde sig påmind.
Min kära hustru Maria tog väl hand om de som förstod sig bättre vårdas. I 34º C vatten
lät sig gruppen omslutas medan Maria instruerade de små delfinerna i stärkande rörelser.
”VATTENGYMPAPASSET” har ju redan blivit tradition eftersom det nu är andra året som det genomförs.

Efter att de båda grupperna tränat klart så samlades vi för en god lunch bestående av en
mycket välsmakande soppa, tillredd av Ingrid som alltid ställer upp vid dylika tillfällen.
Så småningom när maten lagt sig till rätta var det dags att börja tänka på nästa utmaning.
Christer Axén stod nu som ansvarig för den andra begivenheten för dagen.”HEMLÄNGTAN”
Denna träning går ut på att man blir utskjutsad till en startpunkt, denna gång i Offerbyskogen, och därifrån skall man sedan ta sig hem. Men ett antal kontrollpunkter var det först nödvändigt att passera, eftersom det är orientering vi utövar i vår klubb.
När träningen var instruerad och kartorna inritade så begav vi oss iväg till en plats strax sydost om A i OKM:s
klubbstuga. Där började den strapatsliknande färden genom blandskogen på en trevlig välanvänd stig. Färden gick genom Offerbyskogen via slaggbacken och vidare ner mot Knäppaviken. Gustav tog tät och vi andra fick bita ihop för att hänga på.
Efter 6 km väntade trogna supportrar vid Charlottenborgsplan med bananer och sportdryck. På några av sträckorna diskuterades det en del om vilket vägval som var det bästa, sträckan efter vätskan förbryllade publiken. Vi valde att klättra över Grankulla för att få en säkrare kontrolltagning på motsatt sluttning. Stigarna genom Staffanstorp var ordentligt leriga så kilometertiden drogs nog ner en del skulle jag tro, men man började ju se slutet på passet. Vi passerade förbi Dunteberget och sedan drogs spurten upp mot Fålehagsstugan. Bastun var varm och fikat smakade bra även denna gång.

Vad har en söndag att erbjuda och vilka alternativ finns? I detta fall fanns väl bara ett eftersom allt var planerat och klart av Erik Melén
”SUPERSTARSPRINTGENERALEN”
Till denna superstargren var vi 14 st anmälda. Tävlingen var indelad i 2 delar, och den första gick på Brinkenkartan . Under natten så hade det kommit ett prydande lager med snö, men nu sken solen, så allt fick en vinterlik inramning. Jag tror att alla var lite spända på vad som väntade, man vet ju aldrig när det är superstardags. Vi startade med 40 sekunders mellanrum, och detta gjorde att vissa av oss stressades till misstag i början av banan. (Se resultat och sträcktider på hemsidan). Banans inledning bestod av skogslöpning för att sedan efterföljas av
orientering i villakvarteren. Banan var rolig och vägvalsmöjligheter fanns på några av sträckorna. Alla kämpade väl, en del mer en del mindre. Jag vet inte hur mycket Gustav slet, men han vann kvalet 2 sek före Fredrik.
Sedan var det förflyttning till Lokparken. Centrum var nu arenan för den avgörande finalen. Starten var seedad så allt var bäddat för en nagelbitare. Erik M gick igenom sina banläggarord, och sedan var det dags för start. Det fanns ett antal fällor att gå i
bland alla prång mellan husen. Misstag begicks då staket satte stopp för vidare framfart.
Halkan begränsade löphastigheten i kurvorna och bromssträckorna blev långa. Även höjdkurvorna var en parameter som vi bekämpade på den 2.5 km långa banan. Kroppen kändes en aning stel, men när farten väl var uppe så var det bara att ”tugga på”
För egen del så missade jag i kartläsningen till första kontrollen men därefter gick det bra, till och med så bra, att det räckte till seger. Alla resultat med sträcktider finns på hemsidan.
Efter nedjoggning och bastu bjöds det fika i stugan, vilket nu smakade gott.

Sammanfattningsvis så tycker jag att det var en helg med varierande inslag på träningsutbudet. Det fanns något för var och en i olika ansträngningsgrad. Det är också trevligt med tiden mellan träningarna där man får lite tid över för konversation.
Tack alla ni som bidrog med era insatser för genomförandet av träningshelgen.

Peter Bergstrand

Spanienläger

Anders Hedin gav oss uppdraget att leverera ett fylligt reportage om Spanien-lägret med flera medförfattare. Eftersom vi bloggade (skrev på resedagboken på Internet) från Spanien har vi valt att använda den texten, något redigerad, varvad med lite utfyllnad. Det som är skrivet med kursiv stil är taget direkt från bloggen.

Bakgrund
För er som inte är insatta kommer här lite fakta om Spanienresan. Bakgrunden är att styrelsen för nästan 2 år sedan med Thomas i spetsen, kom med ett förslag om att ge ett kollektivt träningsstipendium till våra lovande ungdomar. Pengarna skulle tas ur Carolus fond med andra tillskott, och gå till ett träningsläger utomlands. Träningskommittén fick i uppdrag att utforma vilka kriterier i form av tränings- och tävlingsflit som skulle uppfyllas och ungdomarna i den aktuella åldersgruppen informerades i god tid. Eftersom vi ville förlägga lägret till grundträningsperioden och att ingen skulle ha något problem med ledighet, bestämdes att sportlovet var en lämplig tid. Därmed försvann Retos Schweiz som alternativ och istället valdes Spanien, där det redan fanns färdiga träningspaket.
De utvalda ungdomarna är: Erik Melén, Åsa Axén, Sofia Fransson, Gustav Åhrén, Oskar Höglund och Victor Bergstrand. Eftersom Peter och Maria Bergstrand utsågs till ledare fick även Frida följa med. Rese-paketet är beställt genom o-travel och platsen Alicante valdes eftersom vi ansåg att där fanns varierad terräng, rimliga avstånd till de olika träningsområdena, och behagligt klimat. Vi ska bo i bungalows vid sportcentrat Marjal ca 2 mil söder om Alicante. I paketet ingår frukost- och middagsbuffé, alla kartor, en minibuss, samt tillgång till sportcentrats alla faciliteter.
Peter och Maria

På lördagen packade vi in oss i 3 bilar och åkte till Skavsta flygplats i Nyköping, där vi efter incheckning av vårt exakt avvägda bagage intog lite lunchmat. Alla var på gott humör och fyllda av förväntan. Flyget med Ryan Air avgick vid 3-tiden på eftermiddagen och tog drygt 3,5 timmar. Vi fick en fantastiskt utsikt när vi flög över alperna, där bergstopparna syntes som vitskummiga vågor i ett hav. När vi landade hade det lagom börjat mörkna,, vilket bidrog till viss förvirring om väderstrecken, se nedan.

Dag 1 (söndag)
Nu är vi i alla fall nere i Spanien och har hunnit träna vårt första träningspass, dock inte helt utan problem. När vi hade hittat minibussen vi skulle hyra vid flygplatsen började vi vår resa ner mot vår camping. Vi trodde i alla fall att vi åkte mot campingen när en oroväckande lampa började lysa på instrumentpanelen. Ungefär samtidigt insåg vi att vi inte alls var på vägt söder ut. Så vi vände tillbaka till flygplatsen och fick även en ny minibuss.
Campingen hittade vi sedan utan större problem, och avnjöt en tre rätters middag innan vi gick till sängs.
Idag har vi hunnit med vår första träningspass. Det var en ganska sandig upplevelse nära kusten. Vi sprang banorna från JVM när det gick i Spanien 2002. Det var kluriga banor och en helt annan terräng än hemma. Några har även hunnit med att bada jacuzzi och äta Spaniens nationalrätt paella. Anläggningen vi bor på är jättefin och stugorna är som husvagnar utan hjul.
Snart är det dags för nästa träningspass, då är det bara att ge sig ut i sanddynorna igen för nästa pass går i liknade terräng som det första.
Här är det 15 grader och blåsigt, jag längtar inte hem.
Åsa

Måndag kväll kl 21.30
Här kommer en liten rapport från ledarna! Ungdomarna mår bra och vi också. Vi badade i jakuzzi efter att vi avverkat dagens träningar, därefter åt vi 3-rätters middag igen. En genomgång av dagens träning orkade vi också med efter maten. Idag blev det en längre resa inåt landet till mer kuperad terrän (Yecla-kartan). Öppna kuperade berg med hård rödaktig sand. Det kostade på att ta fel vägval i de dju-

pa ravinerna. Gustav var den ende som hann med att ta alla kontroller på den 7.3 km långa banan (81 minuter). Vi åt medhavd matsäck innan vi bilade vidare till nästa träning la Quitranera som bestod av 6 slingor. Här var växtligheten tätare och underlaget hårdare, men fortfarande kupering. Trots undermåliga vägbeskrivningar har inte felåkningarna blivit alltför stora idag. Vi har kul och alla verkar nöjda.
Maria o Peter

Måndagen blev en ganska tuff dag då resan blev den längsta på hela veckan (14 mil till först passet, och det andra avverkades på hemvägen), dessutom 2 pass i krävande kupering. Det var dock häftigt att se hur bergslandskapet såg ut, och att få orientera i en helt annan terrängtyp än man någonsin gjort tidigare.
Det var också intressant att studera landskapet via bilrutan. Vi passerade många odlingar med apelsinträd, oliv- och mandelträd. Området vi bodde i är en av världens största leverantörer av apelsiner. Man märker att tjurfäktning fortfarande är en stor tillställning i Spanien. Man har satt upp stora tjur-atrapper som tornar upp sig på bergssluttningarna vid sidan om motorvägarna. El toro! En annan sak vi noterade var att man hade många rondeller och att de var otroligt välvårdade och utsmyckade.

<u>Oskar den fåfänge</u>
Med på denna resa har vi en ytterst fåfäng ung man (ung pojke?). Trots att han säger sig vara av den manliga arten har han lyckats få med sig en imponerande samling av skönvårdsprodukter till detta TRÄNINGSLÄGER. Han har t.o.m lyckats ta med sig så mycket grejor att han ensam har med sig mer skönvårdsprodukter än alla tjejerna har TILLSAMMANS! Dessutom har killen med sig en väldigt kvinnlig hårtork. Man skulle nästan kunna tro att grabben ska på någon modeuppvisning eller liknande.
Stabilt också att han har med sig mer smink och sådant än träningsgrejor.
Hur ska detta sluta?
PS: Som tur är så har vi en riktig manlig kille med på resan också, Gösta Åhrèn är hans namn.Man skulle kunna säga att han för tillfället är killen i grillen. Anledningen? När han inte fann orienteringsbanan tillräckligt krävande bestämde han sig för att, hör å häpna, bestiga ett berg istället! Manlighetspoäng på det! Bild på berget finns att skåda i fotoalbumet.

Hugs and missiles!
/Skvallerpressen (Erik red:s anm.)

<u>Tisdag kväll</u>
Den femte träningen på resan sprang vi på en karta 7 mil från anläggningen, i Sax. Det var den roligaste träningen enligt många, med lättlöpt och ganska flack terräng. Gustav var snabbast på långa banan som vanligt men nu fanns det inget berg att bestiga i närheten.
Efter träningen åt vi inköpt lunch på plats och sen var det dags att turista lite. Dagen innan hade vi upptäckt en borg som någon hade lyckats bygga högst upp på en klippa. Eftersom träningen idag bara var några kilometer ifrån den bestämde vi oss för att åka dit mellan träningspassen. Det visade sig att det svåraste inte var att ta sig upp för klippan, utan att hitta dit. När vi kom in i staden som låg runt klippan kom vi till en korsning. Vi skulle svängt vänster men vi åkte rakt fram. Snart märkte vi hur vägen blev smalare och smalare. Till slut övervägde vi att backa tillbaka bussen men vi fortsatte ändå. Vi blev tvungna att fälla in backspeglarna för att ta oss fram i gränderna. När vi äntligen kom fram kom det en spanjor och sa att vi bara kunde komma upp från andra sidan. Bara att fortsätta nerför en lika smal väg med nästan 90 graders lutning. När vi väl kom fram var grinden låst. Men det struntade vi i och hoppade över muren. Men nu hinner jag inte skriva mer.
Victor

Efter bravaden med navigering av minibuss i trånga gränder (som Peter klarade av bra, själv hade jag nog fått panik), och besöket i borgen (där vissa klättrade på fasaderna så att t.o.m. Oskar blev nervös), tränade vi igen på samma karta (el plano SAX). Banan var totalt 12 km med 46 kontroller, uppdelat på 2 pass. Idealiskt för att träna på kartläsningsflytet, den lättlöpta terrängen gjorde det enkelt att springa och läsa kartan utan att stanna. Idag sjönk kmtiderna till 6,5 min. för vår snabbaste man, ni vet vem, jämfört med 11 minuter igår.
Nu var halva lägret och 6 träningspass avverkade. Förutom lite skavsår förvånansvärt lite skavanker på deltagarna. Våra vältränade ungdomar verkade tycka att lägret var för slappt då de kastade sig direkt ut för att spela tennis vid hemkomst efter träningspassen. Och inte nog med det, lite gymträning inför sommarens beachbesök hinns också med innan middagen.

Fortfarande 15 grader varmt, men snart skulle det komma varmare och soligare väder.

Shopping onsdag
Detta är den bästa dagen hitills enligt mig. Dagen började med 4 timmars shopping med perfekt väder, sol och 20 grader i skuggan. På eftermiddagen blev det en träning som det var gångavstånd till med "underbar underbar terräng" enligt Gösta. Det var öppet och sandigt och härligt att springa i. Efter träningen lånade vi oss tennisrack och spelade dubbelturnering. Tyvärr för den som var med mig så var jag helt värdelös. Serena Williams kan känna sig ohotad. Vi spelade tills mörkret stoppade oss, och det var tid att gå och duscha inför vår sedvanliga tre rätters middag. Dagen kan sammanfattas med trevlig shopping och vacker terräng. En helt perfekt kvinnodag, citat den oerhört manlige Oskar.
Sofia

Det var perfekt att växla om med något annat mitt i veckan. Trafiken och parkeringsvanorna i staden Alicante var extrem i våra ögon sett, men antagligen helt normal i dessa sydliga trakter. De som ej hittade p-plats bara lämnade bilen på vägbanan med varningsblinkers på. Om man tvekade en halv sekund, eller stannade till för att släppa fram någon annan, hävde sig bakomvarande bilist på tutan direkt. Vi kostade på oss en betalparkering under tak vid järnvägsstationen. Det var värt en hundring för 5 timmar. Frida var nog den som shoppade mest denna dag. Tjejerna utnyttjade generellt shoppingtiden maximalt, medan killarna snabbt tröttnade och vilade i solen på bänkar nere vid hamnvägen.
Trots att vi denna dag fick välbehövlig vila, uppstod veckans första och enda överbelastningskada (Gustavs knä). Jag skyller på tennisen.

Torsdag
For upp på morgonen som skjuten ur en kanon. NOT! riktigt über seg och sleten. Som tur är var det bara slappa träningar. På morgonen var det sprint a la Åhus terräng (på samma karta som andra träningen) lite mer kupering dock. Direkt efteråt var det dags för kurvbildsOL. Maten för dagen åts på en wok-restaurang, maten lagades över öppen eld, woken valdes av en själv. Precis livsfarligt ur träningssynpunkt. Magen var inte ens bästa kompis efteråt. Hem och sova middag väldigt välbehövligt. Dagens andra träning var också sprint. Kort kort sprint 1.3 km. Sen vart det lekande i sanddynorna.
Gustav

Idag sprang vi som sagt på sprintbanor, i skala 1:5000. Eftersom snitslarna ibland varit svåra att se, ibland varit borta eller varit felsatta, sprang jag i förväg och hängde ut våra småskärmar som vi tagit med oss. Detta för att deltagarna skulle få träna på orientering just i hög hastighet, och inte behöva tveka om de var rätt. Vid kurvbildsträningen bestod kartan bara av brunbilden, ovant för många medan t.ex. Erik tyckte det var jättelätt. På eftermiddagen körde vi banan två gånger, med kartminnes träning där kontrollerna togs i omvänd ordning andra gången. Här visade Sofia god kapacitet. Leken i sanddynorna efteråt var en spektakulär show.

Fredag
Idag bestod träningen endast av ett pass, dock ett redigt ett. Vi åkte vår röda minibuss 1 timme in i landet och lyckades hitta till några enorma berg. Stigningen på den 9 km långa banan var 400m. Klubbens hårdingar körde hela banan, och klarade sig just under en tid på 3 timmar. Vi inte fullt så hårda tjejer kortade av banan och var ute i ca. 2,5 timmar. Fullt tillräckligt för en människa som mig. Vädret var underbart och Sofias näsa är riktigt röd efter riktig omgång sol. Väl hemma igen fick vi 1,5 timmes välbehövlig vila, som Sofia ville spendera under sängen, och bad i jacuzzin innan vi gav oss iväg för att köra gocart. För Eriks skull är det bäst att jag nämner att han körde ifatt och om Oskar, resten av oss också för den delen. Nu ittter jag och smälter ännu en trerätters middag vid datorn i samma rum som en massa pensionärer dansar linedance. Skaran består mestadels av ganska väl koordinerade tanter. Någon av dem har lyckats lura med gubben och han är inte fullt så koordinerad, på 20 minuter har han nog inte satt en fot rätt.
I morgon är det tävling på tapeten. Lägret stjärna hitills har ju varit Gustav men hans favoritskap hotas av ett ömmande knä. Därför vilar nu favoritskapet på den inte fullt så erfarne junior världsmästaren från Norge. Snart syns vi hemma, tills dess tänker jag njuta av den sista värmen.
Åsa

Till denna träning (peñarubia, Villena) hade ungdo-

marna fått vara med och bestämma om vi verkligen skulle åka. Det var dock inte den minsta tvekan, ingen ville missa denna utmaning! Vi beslöt dock att träningen skulle ske i grupp, och Peter och jag tog med varsin ryggsäck med vätska och sjukvårdsgrejer.
Vi tjejer som tog det hela i lugn takt, hade en härlig dag i solen, där vi kunde beundra det magnifika landskapet. Killarna hade också en häftig upplevelse, där dock 3 timmars löpning och för lite vätska gjorde att de var rejält utpumpade efteråt. Är det någon träning vi inte kommer att glömma så är det denna.

Dagen därpå, lördag, var hemresedagen. Vi tog en sovmorgon, städade våra bungalows och fikade lite innan vi körde vår lägertävling. Nu anslöt ett nytt gäng ned från Norden, som skulle delta i Mats Troengs träningsläger. Det roligaste som hände denna dag var att det kom fram en kille med ett obegripligt språk till Sofia och Åsa på campingen. De trodde först han var spanjor, sedan kom Åsa fram till att han var dansk och frågade efter vägen till OL-träningen. En timme senare dök han upp som den norske juniorvärldsmästaren Lundanes…Ridå!

<u>Epilog måndag 25/2</u>
Två dagar och ett antal tvättmaskinsomgångar senare är det dags att summera resan som vi anser blev lyckad på alla sätt och vis. Först och främst är ni nog nyfikna på resultatet från lägermästerskapet. Vi sprang en bana som var 4.5 km lång, 14 kontroller, endast kurvbild och i skala 1:7500. Erik visade att han är säkrast på att läsa kurvbild och fick den bästa tiden av MAIF-ungdomarna, trots trötta ben. Oskar var snabb i början och tappade bara 10 sekunder per sträcka på juniorvärldsmästaren Lundanes fram till 6:e kontrollen, därefter stack han och Victor ut på en extrasväng och kom till 8:an före 7:an. Åsa vågade höja farten sista dagen och med hjälp av kvinnlig bonustid tog hon sig in på en 2:a plats precis före Oskar. Sofia fick sakta av på tempot då hon inte mådde helt bra, och Frida kortade av sin bana eftersom det var i svåraste laget för henne. Gustav var ju som sagt den stora stjärnan på lägret innan hans knä började bromsa farten, och idag bommade han också en hel del. Dock fick han viss tröst då han utklassade Lundanes till kontroll 2, där Gustavs sträcktid var 1.00 och norrmanen hade 2.34.
Resultat lägermästerskap MAIF OL:
1. Erik Melén 30.09
2. Åsa Axén 31.42 (39.37 -20%)
3. Oskar Höglund 31.44
4. Victor Bergstrand 33.40
5. Gustav Åhrén 35.41
6. Sofia Fransson 38.48 (48.30 -20%)
7. Frida Bergstrand 33.31 (avkortad bana)

Bästa icke-Maifare var förstås Olav Lundanes Östmarka OK med tiden 24.19. Bland övriga löpare måste nämnas Peter som hade 27.38 och landslagslöparen Lina Bäckström från Linné på 29.17 (som dock hade satt ut en del av kontrollerna).
På planet hem sent på kvällen satt jag och funderade på hur lägret hade varit. Jag kände mig glad då jag inte kunde komma på något negativt. Som ledare är man ju i första hand tacksam om allt går som planerat, med resor, mat, boende, det praktiska kring träningarna, att ingen blir sjuk eller skadad osv. Om sedan alla verkar trivas och ha kul, inklusive man själv, är det bara en bonus. Alla ungdomar hade rakt igenom den positiva inställning vi hoppats på innan, och några ordningsregler fick vi aldrig anledning att behöva upprepa.
Vi får tacka alla som gjorde resan möjlig, vilket inkluderar alla ni som blivit utan blommor när ni fyllt jämna år!
Maria

Oskars utvärdering

Jag Oskar tänkte skriva en liten utvärdering utav lägret från egna tankar.
Till att börja med är jag glad att vi gavs möjligheten att få åka på ett läger som det här, att det dröjde ett år mot vad det först var planerat var nog bara bra. Mer planering ger nog bättre reulutat och efter att ha genomfört hela lägret är det bara att konstatera att det inte kunde blivit bättre! Flyget var så klart inte det lyxigaste men med tanke på hur mycket pengar som sparades på att flyga med Ryanair så var det ett bra val, inga förseningar, inget försvunnet bagage. Det enda var stolarna som var något upprätta och rätt trångt för benen.
Så Ryanair är ett billigt alternativ som ändå väl håller måtten för en kortare resa. Väl framme skulle vi få våran minibuss vi skulle hyra och det gick ganska smidigt ända tills vi märkte att motorlampan lös och vi tvingades åka tillbaka och byta. Den nya bussen var äldre och inte lika high Tech som den andra men storleken var mycket bättre och mer anpassad för vårt ändamål, träning.
Under lägret var vi tvungna att genomföra en del längre resor och till en början lyssnade vi på Jonashits (Åsas bror) eller annars spansk radio, inget av det var speciellt bra så Erik och jag bestämde oss för att bränna en ny skiva genom att låna receptionens dator. Det blev en jäkla skillnad och resorna blev mer lättsamma, den enda som inte var nöjd med musiken var Frida som ville ha Svensk hipphopp, ingen annan höll dock med henne så vi skippade det. Kartläsningen till träningarna fungerade i huvudsak bra det var bara på grund av dålig beskrivning vi åkte fel ibland så stort tack till vår chaufför Peter och våra kartläsare Maria och Erik.
Boendet på Camp Marjal mellan Alicante och Guardamar var mycket funktionellt med väl inredda bungalows(stugor), nära till huvudbyggnaden med gym, butik, pool och andra faciliteter. Måste bara nämna att efter varje träning var det skönt att koppla av en stund i poolen. I stort sätt all mat avnjöts på campingens restaurang med mycket trevlig personal och god mat. Några av måltiderna blev mer orientering likt med en yoghurt ute i skogen. Allt med boendet och maten fungerade fint.
Sen har vi ju det vi åkte dit för, orienteringsträningarna. Det var stor ganska stor variation på både banor och terräng, visa dagar var det sprint i lätt löpta områden, sådana områden som vi i Sverige bara kan drömma om, andra dagar riktiga långpass i bergen som varade i uppåt 3 timmar. Så stor variation på träningar och framförallt tempo. Alla träningspass var givande och roliga och det är bara tacka Per (otravel) för arbetet med dessa banor. Träningarna fungerade med andra ord mycket bra och alla var roliga vilket gjorde att man såg fram emot en ny dag med nya träningar och upplevelser. I det hela en mycket lyckad resa som jag verkligen hoppas att fler ska få uppleva, alla som var med verkade mycket nöjda och tacksamma för att ha blivit "utvalda". Det är bra att klubben satsar pengar på ungdomar eftersom det är så viktig,t vart tar klubben annars vägen, allt hänger egentligen på ungdomsverksamheten. Så tack för en jätte rolig och givande resa, tack styrelsen för ett privilegium som det här och tack för att ni gjorde det möjligt. Tack också Peter och Maria för jobbet ni lagt ner innan, under och säkert även efter lägret! Bra planering ger som sagt ett lyckat resultat. Bra ledare har ni varit och vi alla är nöjda med era insatser för att få vårt läger så bra som möjligt! Och Tack även till er andra läger deltagare för fint sällskap och många goa skratt

Oskar Höglund

Ja, ni förstår att vi fått mersmak på detta med att åka utomlands och orientera! Jag har hört att 40 plus-gänget är jättesugna, och ovanstående gäng vill nog gärna ha en repris. Ska det bli ett stort klubbläger nästa år, tro?!!

Maria

Vårläger 2008

Onsdag 12/3
Äntligen dags för Vårläger! Jag som har återupptagit regelbunden träning sedan några veckor tillbaka för att satsa på 10-mila tycker att det ska bli väldigt roligt att komma iväg och träna och träffa klubbkamraterna igen. Jag bor ju sedan i höstas i Örebro och innan det i Östersund i 7 år så det blir inte så ofta jag träffar er. Avresan för min del startade redan vid 15.45 från Örebro, resan gick bra och jag var framme i Motala vid 16.55. Jag fick med mig Fredrik Jönsson, Oskar Höglund och Gustaf Åhrén i bilen och Fredrik Jösse Jönsson höll som vanligt låda hela vägen först till Vetlanda där vi intog fika i snögloppet och sedan fortsatte lådandet hela vägen till Karlskrona.

I år ska vi bo på "Time Out" i Rosenholm strax utanför Karlskrona. Vi kom fram vid 21.10 (allihopa samtidigt och utan felkörning), packade in oss i logementen, fick våra nycklar vid 22.15 och 22.30 hade 3 tjejer låst in alla sina nycklar i sitt rum (vaktmästaren fick tillkallas, uttstötte ett "redan..?" men kom sedan och låste upp). Sen var det sovdags i alla fall H40-rummet som jag bor i.

Torsdag 13/3
Uppstigning vid 7.15, avgång till frukost vid 7.25 och frukost 7.30 bestående av mackor, yoghurt, müsli, juice och kaffe.

Ombyte och avresa till träning vid Åby ca. 9.30. Banan är "bara" 5,2 km (i mitt är det inte så bara) eftersom det tydligen ska vara ohyggligt svårt. På detta lyxläger där vi har helpension behöver vi inte ens rita in banorna, allt är klart.

Träningen var belägen ca 15 minutersbilväg österut på E22. Området heter Åby, straxt söder om Jämjö. Terrängen var svår och banan svår så Peter B sa åt oss att ta det lugnt och tänka på orienteringen. Trötta kommer vi hinna bli ändå... Jag håller med, det var svårt, småskuret och en hel del grönt gjorde det svårorienterat, även om jag är rätt nöjd. 58 minuter på 5.2 km är väl ingen drömtid, men jag var konstigt nog före både Pelle och Jösse. Snabbast vet jag inte vem som var, men Oskars tid var neremot 56. Har inte hört så mycket kommentarer, men "risigt", "enbuskar", "varierande sikt" har förekommit, själv tycker jag det var skoj att komma ut i skogen igen efter en rätt lång tids frånvaro. Nu väntar lunch, vila och antagligen en del hyss innan kvällens natträning tillsammans med Orion.

Lunchen smakade riktigt bra, ärtsoppa, pannkakor och nån kyckling som enligt uppgift var lite torr. T.o.m. kaffet var gott!

Eftermiddagen bjöd på vila för de flesta, men Åsa, Sofia, Mari och Ingrid var in till centrum en sväng och shoppade lite.

Efter lite blåbärssoppa, nyponsoppa och mackor var det dags för dagens andra träning. Vi skulle delta i Orions sista natt-cup vid deras klubbstuga. 3 banor, lång mella och kort, de flesta Maifare var försiktiga (som jag själv) och valde mellanbanan (5,5 km). Långa var ca. 9 km. Terrängen var rätt grön och risig, men de flesta verkade ganska nöjda ändå. Natt är nog min favorit så jag stortrivdes, trots att jag inte hängde med de snabbaste på mellanbanan, de var runt på ca. 41 och jag behövde 48 minuter.

Efter lite dusch gick vi ner till restaurangen och åt middag, det blev wokade nudlar med kyckling, vårrullar, sallad och frukt. Sen tittade många av oss på hockey en stund och innan det var sovdags.

Fredag 14/3
Idag var det senare än vanligt att kliva upp, stelheten i kroppen har kommit under natten, men förvånansvärt många är i hyffsad tid till frukosten (vi var nog alla där före gröten) och många gnällde på de rätt löskokta äggen (inte ens vitan var färdigkokt).

Första tränignen gick i området Färskesjön Södra, även det beläget ganska nära Jämjö. 8,1 km var långa banan, flera tänkte springa lite längre, men inte många gav sig iväg igen när den var avklarad. Jag tog mig runt på 75 minuter och var hyffsat nöjd trots några småmisstag.

Maten lika god som vanligt på lunchen, en aning stadigare än blåbär/nyponsoppa dock, vi fick helstekt fläskfilé alternativt jägarsnitzel. Ville man inte ar det kunde man välja på ris och någon Thailändsk kycklingröra.

Eftermiddagens pass var slingor på snabbsprungna Högasandskartan. 3 slingor och ca 3 km vardera. Våra instruktioner från Erik var att springa fortare än vad vi kan orientera, lät kul, men jag fick ett problem. Efter 3 pass på en och en halv dag orkade jag inte springa så fort... Jaja, 2 slingor blev på ungefär 45 minuter. Många var trötta, men flera sprang de 3 rundorna klart. Terrängen var strandnära, men inte jättesandig som tur var.

Middagen bestod av laxkotletter eller den där thailändska kycklingröran. Jag, Martin och Erik åkte till Emil och våldgästade honom en stund efter maten, innan det var sovdags. Övriga tog det lugnt och roade sig med varandra eller TVn.

Daniel Hasselström

I HUVUDET PÅ EN ORIENTERINGSMORSA IGEN….

Den här gången på sitt livs första träningsläger och 43 år !!
Jag fick uppgiften av Lisa att skriva om lördag och söndag.
Lördagen börjar med sovmorgon . Inte illa för min trötta kropp efter gårdagens träningspass.
Man får välja mellan Bodaborg , stan eller att sova. Jag väljer stan med Tord, Jösse, Maria och Peter. Ett gäng ungdomar kör Bodaborg med lekledarna Krister och Daniel.. heja !!
Vi går en sväng på stan. Jösse köper Blekingeskorpor som visst är kända stora som hålkakor!! Vi andra kollar lite i affärer. Går en sväng på torget och kollar, mysig men blåsig stad Karlskrona. Vi är allt lite sugna på fika men det hinner vi inte (bara Ingrid och Frasse).
Tord tar med oss i bilen på en snabbguide så vi får träffa Rosenbom (nåja en staty men…)
Väl tillbaka igen vankas en god lunch igen.
Man äter mycket och ofta och maten är jätte god.
Men nu kanske man ska träna också det var därför jag följde med så jag kan hitta lite bättre ute i skogen.
Dagens träning var förlagd till Torsås och jag fick åka med Krister. Det är inte alltid klart vart man ska men det löser sig efter vägen med lite u-svängar och sånt en annan litar ju på att gamla rutinerade orienterare hittar.
Väl framme så står en karl från OK Torsås med bord och allt. Ska det bli tävling var en kommentar. Jag som inte har tejpat skorna sa en annan. Lugn lugn fin terräng lite blött kanske och lite ris…
Kollar på kartan och väljer en kort bana så ingen ska få vänta…Första fyra kontrollerna går bra sen blir det problem men skam den som ger sig. Så efter drygt en timme är jag i mål samtidigt med dem som tagit långa banan. Snabbt in i bilen för nu skulle vi hem duscha och ut och äta !! Vi svänger höger en närmare väg säger Krister. Pelle är kartläsare där framme tryggt tänker jag som vill hem snabbt. Fredde pratar i mobilen och

plötsligt har vi kommit mot Söderåkra.
Fredde vaknar till kollar kompass och vi åker norrut aj då vi får vända. Då får Kristers gamla merca fart och kör så det ryker i kurverna….en annan som lätt blir åksjuk försöker kolla mellan sätena ..oj oj men vackert är det i Blekinge!!
Väl hemma igen sist av alla rusa in i duschen och iväg till en italiensk restaurang . I Tords bil för säkerhets skull..
Mycket god mat. Sen schlagerfestival med glass , grädde och chokladsås min favorit Perelli vann, sen sov jag gott efter alla tennistjejer lagt sig.
Söndag dags att packa ihop behövde inte ens städa vilket lyx.
Kl. 8.30 avfärd mot Oskarshamn för alla utom Maria ,Peter och Frida som skulle springa tävling.
Jag fick i alla fall avsluta min träningshelg i den allra finaste terräng jag sprungit. Man fick t.o.m använda sportident. Tog mellanbanan på 5.7 km. Försökte verkligen koncentrera mig och det gick bra tills jag kom ifatt herrarna Johan och Johan som mestadels pratade.. men de försvann snart så jag blev själv igen tills 10:e kontrollen då Krister kommer. Han drar rakt igenom till 11:an och jag springer stig och kommer först ja vad lycklig jag blir.. Springer ihop till mål…
Jag är verkligen nöjd med mitt första träningsläger och det kommer inte bli det sista.
Sitter i bilen hem och känner att jag har kommit ett steg fram i min orienteringslära..

Vi syns i skogen Laila

London i april

Av någon anledning tycks London ha blivit en lika populär plats som Fålehagen för oss MAIF-orienterare. En av anledningarna är givetvis Ryanair som tar oss från Skavsta Nyköping till Stansted London på två timmar för några hundralappar. Anders H far dit med jämna mellanrum och mitt i april var Tobbe W och jag där, dock inte i samma resesällskap.
Vårsäsongen i ol-skogen är ju kort men jag valde London före OKM:s Karlsbyrace.

Under mina fem dagar i London fick jag ändå mer orienteringsträning än om jag varit hemma.
Det börjar ju redan innan resan när man kollar in var hotellet ligger, hur tar jag mig dit, vad ska jag titta på den här gången mm. När man kommer med tåg från Stansted airport hamnar man på Liverpool Street Station i nordöstra delen av stan. Där är det lämpligt att fixa en Undergroundkarta, var är jag, vart ska jag? Snacka om att orienteringskunskaperna kommer till sin användning. Åt vilket håll, vilken färg på linjen, byte (växling)? Man måste vara skärpt hela tiden annars är det lätt att komma till fel gaffel (station).
In med väskorna på hotellet därefter ut i terränglådan igen. Eftersom det var första gången som hustru Anna-Carin besökte storstan fick det bli en guidning över det man ”ska” se i London.

Torsdagen ägnade vi åt shopping på och omkring Oxford Street där man som orienterare roade sig med att lotsa hustrun till rätt våning och avdelning i de gigantiska varuhusen. Pundet stod ju historiskt lågt så efter en tur på Selfridge´s, Lillywhites, Primark m.fl kunde vi summera dagen som fyndig! Skönt att ha det gjort så att man kunde ägna sig åt väsentligheterna resten av tiden.

Under fredagen användes framförallt Londonmapen eftersom vi promenerade från Buckingham Palace genom St James Park till Westminster Abbey. Därefter fortsatte vi norrut förbi Big Ben och 10 Downing Street. Gordon Brown var inte hemma utan han var hos polarn George Bush.
Nästa orienteringspass tillbringade vi i National

Gallery vid Trafalgar Square. Sprintdistans mellan 66 rum fyllda med konst från 1200-talet till 1900-talet. Velasques Venus, Van Goghs Sunflower och målningar av Rembrandt, Monet m.fl hann vi registrera.
Lunchmusik från en flygel i den lilla kyrkan St Martin in the Fields alldeles intill Trafalgar Square blev en välbehövlig andningspaus innan tredje träningspasset den dagen.
Detta ägde rum i St Pauls Cathedral (där gifte sig Charles och Diana). Man kan klättra 400 trappsteg upp i kupolen och väl uppe idka punktorientering (eller heter det pre-ol?). Hursomhelst en fantastisk utsikt, men lågt räcke och halv storm gjorde att jag inte klarade så många punkter. Väl nere i marknivå blev det finorientering när man skulle hitta gravarna till Lord Nelson, Florence Nightingale och Sir Christopher Wren som ritat Katedralen.
Både hjärna och ben hade fått sitt konstaterade vi när vi nådde hotellet framåt kvällen.

Lördagen skulle vi ägna åt finkulturen eller som det står utanför Emirates Stadium, the home of football. Känslan när man kliver av t-banan vid station Arsenal ”går inte att förklara för den som inget begrip” som Stenmark sa i en intervju på 70-talet. När man går förbi den gamla klassiska arenan Highbury som nu byggs om till lägenheter är det inte utan man blir lite fuktig i ögonvrån.
Den nya arenan kräver stora orienteringskunskaper eftersom den nästan är rund, med många kodsiffror att hålla reda på innan man hittar sin plats bland 60 000 andra. Lång och kortsida finns liksom inte. Att sedan under 90 minuter se hur mitt lag spelar ut Reading, vinner med 2-0 efter mål av Adebayor och Gilberto och höra sången och applåderna ja det är obeskrivligt. Till och med Anna-Carin ställde sig upp så fort vi närmade oss motståndarmålet! (med andra ord stod vi upp nästan hela tiden ha-ha).
Man blir ändå förvånad av hur lugnt och städat allting går till. Inga staket eller taggtrådsstängsel här inte. Visst är det mycket vakter och poliser men man tror ju att man är på en annan planet när man på väg till tunnelbanan efter matchen promenerar bland blåvita fans. För er som ”inget begrip” så har jag rödvit tröja. I Stockholm skulle ett sådant arrangemang inte fungera utan några insparkade hjärnor (om dom nu har några).
Efter en sådan mäktig upplevelse var det dags för nerjoggning. Vi gick på Afternoon Tea på Shakespeares Head på den klassiska modegatan Carnaby Street. Nu pratar vi livskvalité igen, nästan som en Talisker som jag nämnt i tidigare nr av denna tidskrift.
Snacka om att vi var nöjda när vi summerade lördagen.

Söndagen inleddes med linjeorientering, central line (underground) för att fortsätta med medeldistans på en karta över the Tower of London. Snabba och många riktningsförändringar med många kontrollpunkter framförallt torn. Jag tror det var 23 st. Vad sägs om namn som Salt Tower och Bloody Tower. En fantastisk guidning av en Beefeater som berättade engagerat och med humor om historiens händelser och hemskheter som utspelats på detta palats och fort. Den gamle nazisten Rudolf Hess satt fängslad här några år i början på 40-talet men man var tvungen att flytta honom eftersom bomberna haglade över London vid den tiden. Han kunde ju ha blivit skadad!!
En annan rolig detalj med Towern är dess svarta korpar. Enligt legenden skulle kungariket och Towern falla om korparna lämnade Towern. För att vara på den säkra sidan vingklipper man numera några korpar med jämna mellanrum!
Vi avslutade söndagen med Londonmapen och promenerade till turistfällan Covent Garden. Gamla lokstallar som byggts om till marknad och som blivit ett tillhåll för konstnärer av olika slag. Därefter promenerade vi vidare genom Leicester Square med alla teater och musikalställen. Fish and chips till kvällsmat förstås.

Måndagens ol-pass bestod av sprintdistans på Stansted. Många taxfreekontroller fanns det. Vi klarade av banan utan större misstag och vi hann precis innan målet drogs in. Ryanair flaggade ut på rätt tid.
Väl hemma med lite distans till resan är vi överens om att vi vill se mer av metropolen och att få möjlighet till mer orienteringsträning. Framförallt vill vi tillbaka till Emirates Stadium!

Leif E.

Träningsläger i London

Då det med anledning av en viss A.Hedins otaliga reportage från det brittiska öriket – som förekommit i denna publikation genom åren – kan tros att dessa lilla ö-plättar ute i Nordsjön bara är till för att orienteras på, ska jag nu, ehuru dock alltjämt en smula trött (eller som David Bowie skulle sagt: "Unwashed and somewhat slightly dazed") efter denna resa, försöka bibringa ett tillrättavisande av nyss nämnda missförstånd, därigenom alltledes klargöra att det brittiska imperiets kvarvarande spillra England också kan besökas för andra ändamål.

Kort sagt: var i London för att roa mig 14-17 april. Mitt under brinnande vårsäsong. En felstämpling i Kolmårdskavlen och en revbensskada från samma tävling plågade mig svårt, men har man bokat en resa så har man.
Har varit där 5 ggr tidigare. Bara 1-2 (!) pubbesök 10-12 timmars promenerande per dag gör att jag knappt skäms att kalla mina 4 dygn i London våren 2008 för TRÄNINGSLÄGER. (En fördel med t.ex. 6-8 dagliga pubbesök – som The English Social Stearing Council rekommenderar - är annars att varje resa till London blir som att komma dit för första gången, vilket i och för sig kan ha sina fördelar, men…)
Och lite orientering blir det ju. Kartläsning nästan oavbrutet om man ska vara ärlig. Det gäller att hålla koll på var man är. Både gatu- och tunnelbanesystemet är något mer oöverskådligt än Stockholms. Man bör ha 2 kartor med sig: en detaljerad att plocka fram i nödfall (2-3 ggr i timmen) och en lite snabbare slitstark inplastad "flash"-modell att ta fram i tid och otid (2-3 ggr i minuten).
Tumkompass är inte heller helt fel. Nej, jag skojar inte. Varje gång man kliver upp ur en t-banestation och inte ser solen kan man spara sina värkande fötter genom att gå åt rätt håll redan första gången. En snabbkoll på tumkompassen och man slipper veckla upp den där kartan på 4 x 4 meter ännu en gång.
Många reser till London ihop med andra. Själv upplever jag sällskap som mycket störande. Ska man hinna med att besöka platser där rockstjärnor låtit sig plåtas för skivomslag och där scener i olika kultfilmer spelats in, så kan man inte ha vanliga anständiga mogna människor i släptåg – som tjatar om en massa seriösa aktiviteter: shopping, stjäla kronjuvelerna, se på Big Ben eller mata duvorna vid Trafalgar Square.
En av många viktiga platser jag besökta var Hyde Park där The Rolling Stones hade en gratiskonsert för 300.000 pers för ungefär 40 år sen. Gräsmattan var helt återställd, precis som efter vilket 5-dagars som helst.
På kvällarna förföll jag dock till vanligt turistbeteende och gick på teater, bland annat Monty Python-musikalen "Spamalot" som var mycket roligare än filmen den är baserad på ("Holy Grail"). (Till Rörby och Leffe m.fl.: det är dock trångt för benen på dom där ställena.)
Under min sista dag i London öppnades en James Bond-utställning på Imperial War Museum. Snacka om tur. Dock otur för Krister Berger, som inte var där samtidigt. Här kunde bl.a. Daniel Craigs blodiga skjorta från senaste filmen "Casino Royale" beskådas. Dessutom otaliga tekniska prylar från de 147 filmerna. Det är alltså inte sant att Agent 007 alltid förstör alla de manicker som Q ger till honom. Det minimala andningsaggregatet och undervattensslädarna från "Åskbollen" och miniflygmaskinen från "Man lever bara två gånger" fanns där, något tilltufsade men hela. Den osynliga bilen från "Die another day" såg jag dock inte till – men det kanske inte var så konstigt har jag kommit på nu efteråt. (Utställningen pågår till mars 2009, Krille!).
Självfallet finns det ett permanent Sherlock Holmes Museum, i norra delen av Baker Street (ungefär där 221B skulle ha legat om adressen funnits i verkligheten). Precis intill ligger 3 affärer: 1 med Beatles-prylar, 1 med Elvis-prylar och 1 med rock'n roll-prylar i största allmänhet för den som är intresserad.
Ett gott råd: det går att åka med SAS till flygplatsen Heathrow, men det är ett struligt ställe för tillfället - nyligen slarvade man t.ex. bort 15.000 (!) väskor där. Gör om det, nästa O-ringen-arrangör! Flyg hellre lågpris till Stansted, Luton eller Gatwick – men ta reda på i god tid hur du ska ta dig från flygplatsen in till London. Det kan spara både tid och pengar. (Åk absolut inte taxi.)
Och så är det det här med trafiken och vänstertrafiken i synnerhet. Se dig för åt ALLA håll SAMTIDIGT när du går över gatan.Alla som bor i London borde rimligtvis bli överkörda och rejält tillplattade någon gång varje år. Att jag själv överlevt 6 besök ser jag som en statistisk sensation.
London är fascinerande. London är ingen teaterpjäs som anordnas vid det speciella tillfälle man är där. Nej, London är ett inferno som pågår HELA TIDEN, sedan långt före Sherlock Holmes' dagar. Som man inte finner ord för. Alla dessa människor. Var kommer dom ifrån och vad blir det av dom? Kommer dom (när dom fyllt 35) möjligen flytta till Motala, börja springa i skogen och bli en tillgång för MAIF:s H43-lag? En av många existentiella frågor som virvlar runt i en Londonbesökares huvud. Kan inte beskrivas, måste upplevas.
Torbjörn Wrighed, för Qvistknäckaren, i London

Tankar från en sjuksäng

Jag har alltid hävdat, att vi MAIF:are har en riktigt bra sammanhållning. Det märks inte minst på att vi hejar på våra kamrater – och att vi hejar ordentligt, inte fjuttigt och ljudlöst, inte sarkastiskt, utan med glatt humör. Och jag har sett, hur en del andra klubbar verkar vara splittrade eller delade på annat sätt. Hur klubbar beter sig på TC (jag hoppas ni ser, att jag inte skriver 'arenan'...) avslöjar mycket! Visst har vi det bra, för det mesta.

Jag har inte varit uppe vid Fålehagen på ett bra tag. Träning har av skadeskäl inte varit aktuellt, men jag har i alla fall brukat åka dit för att bada bastu, så att man får träffa dom viktigaste kamraterna i livet. Fast när det flera gånger i sträck inte funnits nån bastu påslagen, har jag åkt hem. Bastu finns ju även på andra ställen – den i Fålehagen ska ju inte bara stå på, om ingen vill bada och ingen tycker att det är viktigt med gemenskapen i bastun. Styrelsen verkar ha tagit upp saken med att ibland ingen bastu är på, men enligt protokollet har man bara diskuterat, inte kommit fram till något.

Så därför har jag kommit lite vid sidan om under våren och sommaren.

Nu sitter jag med nya knän och kan inte ta mig dit jag skulle vilja över huvud taget, sjukskriven och lite isolerad. Men det ska väl bli ändring på det framöver. Nu har jag fått börja köra bil igen. Man kollar vår hemsida och ser att det finns andra tecken på, att något nytt är på väg. Jag vill verkligen säga, att jag inte menar att det är fel – jag bara noterar att något håller på att ändras. Det är samling vid Bilprovningen då och då. Eller samling vid 'Stadsgränsen'. Inte vid Fålehagen, som förr. Jag minns hur vi diskuterade just detta, när vi flyttade upp till Fålehagen: visst ligger det långt bort, åt fel håll, för de flesta aktiviteter. Men vi höll fast vid, att gemenskapen skulle bli starkare, om vi alltid hade gemensam avfärd – men jag kanske bara tänker för mycket på gemensam bastu! Man kunde ju annars ha huvudavfärden från F-hagen och en några minuter senare inträffande upplockning vid annat ställe – Bilprovningen, t.ex.

Jag kanske bara yrar. Men i min fantasi är det ingen som sätter på bastun, om samlingen sker vid Bilprovningen. Eller om samlingen är vid träningen.

Fast nu börjar ju snart vintersäsongen, och då kanske vårt gäng blir lite frusnare och behöver lite värme.

Men visst finns det mycket som man kan fundera över – och som jag skrivit om tidigare: vi verkar ju ha en massa barn och ungdomar och vuxna. Var är alla? Vi måste, som vi sagt i många år, bli fler som tävlar. Det är jättebra med föranmälda tävlingar för de yngre. Men vi vill väl att alla ska kunna och vilja vara med på alla tävlingar. Hur ska vi göra? (Jag vet: jag skulle få nobelpriset i nåt om jag visste, men vi måste söka,

tänka, fundera för att bli bättre...Visst är det tävling vi sysslar med. Varför är inte alla med och tävlar?

Vad jag minns var nästan alla med ute på tävlingarna förr. Men det kanske inte var bättre då. Förr alltså. Och jag minns kanske fel. Det har hänt.

Eller också har jag fattat fel – kanske är det bara jag som är enstöring? Men jag åker ju faktiskt ut och är publik rätt ofta på tävlingar – nu när jag har haft svårt att springa har jag blivit lite som Gunnar Nylander...

Varför är inte klubbträningen på samma ställe som ungdomsträningen? Kort sagt: varför inte ha intervallträning för de vuxna och halvvuxna på ungdomsträningarnas kontroller ibland – så att alla samlas på samma ställe. Intervall med orientering tror jag är ett bra sätt att träna.

Men jag kanske bara är gammal och trött...???

Det verkar vara en löparvåg på gång – det är inget fel med Motalarundan, men om det är tidtagning jämt och dessutom Motalarundan följs av femman på tid.... Jag tror ju att orientering ofta ska tränas med karta och i skog – även löpdelen. Det är inte många som klarar av att vara som Emil W., som nästan bara intervalltränar, vad det verkar. Och hur roligt har han det? Eller som Hanny Allston, som tyckte att det räckte med två veckors kartträning inför VM. Men så gick det inte så särskilt bra heller.

Inte är vi så väldigt bra på orienteringsteknik att vi kan träna den som bara 'del b'??? Dom flesta av oss är bättre på löpning än på orienteringsteknik. All bra träning för den som vill utveckla sin orienteringsteknik måste vara ett snäpp svårare än det är i tävlingssammanhang. Det gäller naturligtvis mest för ungdomar. Hur ska vi få dem att stanna kvar och tycka att orientering är roligast av allt, om trösklarna inte känns på träningen hemmavid. Och att trösklarna kommer tillräckligt tidigt. Annars kommer chocken när man är 16 och ska springa svart. Nej, heller kort och svårt på träningen. Misstagen ska man göra hemmavid, på träningarna. Då blir man bra på tävlingarna. Att lära sig att springa, kan man göra var som helst. Men att få bra orienteringsteknik är något som gemenskapen i träningen kan ge. Unga och gamla tillsammans, de som inte kommit så långt tillsammans med erfarna.

Nja, jag är kanske bara gammal och trög. Eller nostalgisk. Eller tråkig. Eller felinformerad.

Hur som helst: jag skulle vilja, att vi ser till, att vi inte tappar bort den riktigt goda gemenskap vi har i MAIF OL. Hur blev det förresten med den där journalisten i MT, som gick nybörjarkurs. Han skulle ju tävla i höst. Har det blivit verklighet? Är han inne i gemenskapen?

Det var bra PR för orienteringen i alla fall. Och bra PR för oss. Och reportaget om Älgfritt var riktigt bra. Sånt har vi nytta av.

Anders (som sitter och tränar så smått i lägenheten, så att han ska komma igen framöver, på ett eller annat sätt)

Nyårslöpet , MAIF OL 1/1

Långa banan 7.4 km 10 st.

1.	**Gustav Åhrén**	**MAIF OL**	**52.52**
2.	Fredrik Korall	MAIF OL	52.58
3.	Thomas Svensson	MAIF OL	56.23

Korta banan 4.3 km 14 st.

1.	**Anders Rörby**	**MAIF OL**	**42.02**
2.	Jonas Axén	MAIF OL	43.11
3.	Jessica Hallros	MAIF OL	44.39

Gatloppet 2008

Sammanlagt 4 bästa resultaten.

Långa banan

1.	**Mats R Johansson**	**MAIF OL**	**7**
2.	Fredrik Jönsson	MAIF OL	11
	Thomas Svensson	MAIF OL	11
4.	Fredrik Korall	MAIF OL	17
5.	Gustav Åhrén	MAIF OL	25
8.	Victor Bergstrand	MAIF OL	70
	Peter Bergstrand	MAIF OL	70
10.	Christer Fransson	MAIF OL	117

Mellanbanan

1.	**Laila Axén**	**MAIF OL**	**9**
5.	Ingrid Roos	MAIF OL	35
6.	Stig Bengtsson	MAIF OL	39
7.	Oskar Höglund	MAIF OL	56
8.	Jonas Axén	MAIF OL	66
10.	Frida Bergstrand	MAIF OL	75

Korta banan

1.	**Ramon Berger**	**MAIF OL**	**4**
3.	Kerstin Bengtsson	MAIF OL	57
4.	Stina Korall	MAIF OL	103
6.	Karl Åkerman	MAIF OL	106
8.	Erik Melén	MAIF OL	110
10.	Bengt Johansson	MAIF OL	115

Kattegattnatt, OK Lindéna 7/3

H 7+0 3.930 m 9 st.

1.	Ingemar Holmberg	IF Hagen	38.47
7.	Stig Bengtsson	MAIF OL	1.18.40

Hallandspremiären, Halmstad OK 8/3

H 70 3.520 m 29 st.

1.	Lennart Bernhed	Tolered-Utby	36.29
24.	Stig Bengtsson	MAIF OL	1.02.20

D 65 3.150 m 12 st.

1.	Ingrid Hermansson	IK Ymer	39.35
7.	Kerstin Bengtsson	MAIF OL	48.10

OK Vilse 87 nationella 16/3

D 45 4.130 m 10 st.

1.	**Maria Bergstrand**	**MAIF OL**	**42.40**

D 14 3.500 m 8 st.

1.	Moa Svensson	Nässjö OK	44.36
2.	Frida Bergstrand	MAIF OL	45.20

H 40 6.350 m 24 st.

1.	Hans Lundgren	IKHP	49.35
14.	Peter Bergstrand	MAIF OL	68.56

Saxon OC, London, England 2/3

H 55 B 4.2 km 8 st.

1.	Robin Kingman	SAX	46.00
8.	Anders Hedin	MAIF OL	91.45

SOK Viljan, Oskarshamn tränings-ol 16/3

Långa banan 7.900 m 8 st.

1.	Tony Lövdahl	SOK Viljan	63.52
2.	Victor Bergstrand	MAIF OL	68.50
4.	Daniel Hasselström	MAIF OL	72.43
5.	Per Johansson	MAIF OL	75.22

Mellanbanan 5.700 m 13 st.

1.	**Gustav Åhrén**	**MAIF OL**	**44.03**
8.	Åsa Axén	MAIF OL	62.24
9.	Tord Fransson	MAIF OL	86.20

Korta banan 3.400 m 7 st.

1.	Urban Höglander	SOK Viljan	40.23
2.	Sofia Fransson	MAIF OL	41.41
4.	Ingrid Roos	MAIF OL	55.06

Häxjakten, IK Gandvik, Skara 20/3

H 75 2.640 m 5 st.

1.	Stig Sahl	IF Hagen	51.27
3.	Karl Åkerman	MAIF OL	62.35

H 40 6.460 m 22 st.

1.	Bo Hallberg	Falköping AIK	51.38
4.	Fredrik Jönsson	MAIF OL	54.08
9.	Per Johansson	MAIF OL	57.50

H 35 Lång 8.470 m 4 st.

1.	Jan-Ove Wiking	Istrums SK	1.11.51
3.	Fredrik Korall	MAIF OL	1.19.57

H 21 Motion 4.970 m 6 st.

1.	Hans Mandahl	Östra Almby FK	56.08
2.	Krister Berger	MAIF OL	58.45

U 3 2.860 m 3 st.

1.	**Erik Hallros**	**MAIF OL**	**37.09**

Öppen 2 2.880 m 10 st.

1.	Martin Axelsson	OK Skogshjort.	27.11
6.	Per Hallros	MAIF OL	37.18
7.	Jessica Hallros	MAIF OL	37.30

Ronneby OK medeldistans 23/3

H 70 2.090 m 5 st.

1.	Sven Svensson	FK Vittus	26.25
2.	Karl Åkerman	MAIF OL	30.21

D 70 2.090 m 3 st.
1. Inga-Lisa Hedström OK Pan Krist. 60.34
3. Mona Åkerman MAIF OL 69.33

Ronneby OK långdistans 24/3
H 75 2.660 m 4 st.
1. Lars-Erik Malmqvist Växjö OK 28.59
3. Karl Åkerman MAIF OL 33.06

TibroTrippeln, natt, Tibro AIK 28/3
H 75 3.060 m 3 st.
1. Sven-Johan Persson IK Gandvik 40.15
3. Karl Åkerman MAIF OL 42.58

H 70 3.400 m 9 st.
1. Ingemar Holmberg IF Hagen 36.44
7. Stig Bengtsson MAIF OL 51.19

H 50 5.240 m 20 st.
1. Göran Valfridsson Boxh-Mj.OL 42.53
2. Thomas Svensson MAIF OL 43.31

TibroTrippeln, medel, Tibro AIK 29/3
H 18 3.650 m 31 st.
1. Albin Ridefelt OK Linné 22.16
10. Gustav Åhrén MAIF OL 29.18

H 16 3.500 m 55 st.
1. Christer Garpenlund KFUM Örebro 24.16
9. Victor Bergstrand MAIF OL 28.30

D 65 2.330 m 10 st.
1. Birgit Smedb-Nilsson Hestra IF 32.49
6. Kerstin Bengtsson MAIF OL 38.34

TibroTrippeln, lång, Tibro AIK 30/3
H 75 3.490 m 11 st.
1. Sture Pettersson Falköping AIK 40.52
6. Karl Åkerman MAIF OL 51.59

D 65 2.990 m 13 st.
1. Ingrid Hermansson IK Ymer 33.34
7. Kerstin Bengtsson MAIF OL 46.25

Måsenstafetten, OK Måsen, Oxelösund 30/3
D 17 74 st.
1. OK Linné 1 2.00.12
46. Motala AIF OL 3.04.11
(Sofia Fransson 62, Maria Bergstrand 46, Åsa Axén 41).

H 150 22 st.
1. Nyköpings OK 1 1.50.05
19. Motala AIF OL 2.46.48
(Leif Efraimsson 20, Torbjörn Wrighed 21, Christer Fransson 16).

H 120 21 st.
1. Södertälje-Nykvarn Orientering 2.01.33
8. Motala AIF OL 2 2.14.21
(Peter Bergstrand 13, Anders Bruhn 5, Per Johansson 6).
10. Motala AIF OL 1 2.20.59
(Fredrik Jönsson 6, Mats R Johansson 14, Fredrik Korall 12).

D 14 13 st.
1. Katrineholms OK 1.57.04
5. Skarpnäck/MAIF OL/Attunda 2.35.47
(MAIFs representant Frida Bergstrand 11)

Öppen klass 35 st.
1. Arboga OK/Surahammars OK 1.51.22
5. Motala AIF OL 2.05.37
(Tord Fransson 17, Ingrid Roos 15, Victro Bergstrand 4).

Svart-natta, Vingåkers OK 4/4
Herrar 47 st.
1. OK Hällen 2 1.43.15
34. Motala AIF OL 1 2.34.52
(Gustav Åhrén 33, Martin Hammarlund 34).

Öppen 29 st.
1. Hagaby GoIF 2 1.13.01
24. Motala AIF OL 2.43.48
(Krister Berger 13, Ingrid Roos 25).

Kolmårdsdubbeln, Åby SOK/Krokek 5/4
H 75 2.320 m 11 st.
1. Nils-Erik Åberg TGOK 31.27
3. Karl Åkerman MAIF OL 36.22
4. Ramon Berger MAIF OL 36.53

H 45 3.660 m 21 st.
1. Hans Melin Hagaby GoIF 27.00
9. Torbjörn Wrighed MAIF OL 32.18

H 40 3.660 21 st.
1. Thomas Höjsgaard Leksands OK 26.10
10. Peter Bergstrand MAIF OL 33.14

H 16 3.470 m 17 st.
1. Robert Vångell LOK 26.15
6. Victor Bergstrand MAIF OL 27.43

D 60 2.320 m 12 st.
1. Inga Johansson Nyköpings OK 32.07
10. Stina Korall MAIF OL 65.18

D 45 3.120 m 8 st.
1. Inger Berg LOK 29.37
4. Maria Bergstrand MAIF OL 41.10

Kolmårdskavlen, Åby SOK/Krokek 6/4
H 17 79 st.
1. Malungs OK Skogmårdarna 1 3.42.16
54. Motala AIF OL 5.08.25
(Gustav Åhrén 64, Oskar Höglund 54, Daniel Hasselström 55, Martin Hammarlund 67, Victor Bergstrand).

H 120 22 st.
1. Södertälje-Nykvarn OF 1 2.10.21
3. Motala AIF OL 1 2.31.30

(Fredrik Jönsson 3, Mats R Johansson 3, Per Johansson 7).
10. Motala AIF OL 2 2.55.05
(Peter Bergstrand 9, Anders Bruhn 14, Fredrik Korall 6).

Öppen klass 13 st.
1. Malungs OK Skogsmårdarna 1 1.47.01
9. Motala AIF OL 2.56.55
(Krister Berger 5, Frida Bergstrand 11, Carina B-Svensson 11).

Bauernatta, Jönköpings OK 9/4
H 20 4.120 m 8 st.
1. Jonas Wallin Vänersborg SK 26.08
7. Erik Melén MAIF OL 31.05

H 21 Lång 7.860 m 28 st.
1. Mattias Karlsson IKHP 46.20
24. Martin Hammarlund MAIF OL 66.04

DM natt, Tjällmo-Godegårds OK 11/4
H 75 3.530 m 3 st.
1. Karl Åkerman MAIF OL 50.44
2. Ramon Berger MAIF OL 55.42

H 70 4.000 m 5 st.
1. Åke Tidman OK Kolmården 64.45
2. Stig Bengtsson MAIF OL 68.50

H 55 4.950 m 6 st.
1. Göran Blomberg GoIF Tjalve 51.44
5. Tord Fransson MAIF OL 66.45

H 50 4.950 m 13 st.
1. Göran Valfridsson Boxh-Mj OL 46.00
2. Thomas Svensson MAIF OL 49.08

H 18 6.090 m 2 st.
1. Gustav Åhrén MAIF OL 58.35

H 16 4.830 m 9 st.
1. Oskar Svensson Finspång SOK 39.42
2. Victor Bergstrand MAIF OL 42.08

D 45 4.200 m 6 st.
1. Anne Bössfall LOK 49.19
5. Ingrid Roos MAIF OL 84.31

D 21 6.090 m 7 st.
1. Nina Karlsson OK Denseln 60.40
5. Åsa Axén MAIF OL 72.08

Öppen 2 2.540 m 10 st.
1. Fredrik Pettersson LOK 22.04
4. Therese Larsson MAIF OL 31.27

Öppen 9 7.220 m 2 st.
1. Per Brolund OK Denseln 63.39
2. Erik Melén MAIF OL 77.46

Krets-och KM natt , TGOK 15/4
D 21 2 st
1. Åsa Axén MAIF OL 48.46

D 45 2 st.
1. Ingrid Roos MAIF OL 46.29
2. Carina B-Svensson MAIF OL 52.07

H 18 3 st.
1. Victor Bergstrand MAIF OL 48.37
2. Gustav Åhrén MAIF OL 48.57

H 21 9 st.
1. Jonathan Francén TGOK 47.03
6. Martin Hammarlund MAIF OL 54.56

H 35 2 st.
1. Johan Pettersson OK Motala 51.02
2. Fredrik Korall MAIF OL 60.12

H 40 3 st.
1. Örjan Pettersson TGOK 44.36
2. Per Johansson MAIF OL 47.07

H 50 4 st.
1. Thomas Svensson MAIF OL 39.12
4. Christer Fransson MAIF OL 49.22

H 55 1 st.
1. Tord Fransson MAIF OL 64.28

H 70 3 st.
1. Karl Åkerman MAIF OL 47.43
2. Stig Bengtsson MAIF OL 49.45
3. Ramon Berger MAIF OL 57.31

SM natt, Trosabygdens OK 18/4
D 18 72 st.
1. Tove Alexandersson Stora Tuna OK 58.45
51. Åsa Axén MAIF OL 77.34

H 20 70 st.
1. Jerker Lysell Rehns BK 68.34
60. Erik Melén MAIF OL 108.00

UH-kampen, OK Motala 20/4
H 80 2 470 m 7 st.
1. Rune Karlsson LOK 36.05
3. Stig Andersson MAIF OL 44.52

H 75 2.880 m 8 st.
1. Henry Gustavsson SOL Tranås 46.16
4. Ramon Berger MAIF OL 53.09
6. Karl Åkerman MAIF OL 59.30

H 70 4.270 m 14 st.
1. Tore Tellsen OK Roxen 57.51
7. Stig Bengtsson MAIF OL 66.27

H 55 5.030 m 9 st.
1. Tomas Olausson Askersunds OK 49.34
7. Tord Fransson MAIF OL 88.11

H 45 5.970 m 11 st.
1. Stefan Thellsen OK Roxen 47.13

5. Torbjörn Wrighed MAIF OL 56.36

H 35 7.040 m 6 st.
1. Åke Ljunggren LOK 53.47
3. Fredrik Korall MAIF OL 58.07

H 20 6.610 m 4 st.
1. Erik Melén MAIF OL 58.41

H 18 5.970 m 7 st.
1. Tobias Augustsson TGOK 59.34
4. Oskar Höglund MAIF OL 65.46

H 12 2.710 m 16 st.
1. Emil Thellsen OK Roxen 24.50
16. Zebastian Björkqvist MAIF OL 63.33

H 10 1.980 m 9 st.
1. Per Karlsson OK Tylöskog 18.15
9. Gustav Blomgren MAIF OL 71.34

D 75 2.470 m 3 st.
1. Britt Ardmar Finspång SOK 58.22
3. Mona Åkerman MAIF OL 93.24

D 65 2.880 m 5 st.
1. Britten Persson Finspång SOK 45.23
4. Kerstin Bengtsson MAIF OL 70.33

D 60 4.030 m 5 st.
1. Carin Grinell Björkfors GoIF 78.40
3. Stina Korall MAIF OL 89.17

D 45 4.270 m 7 st.
1. Maria Bergstrand MAIF OL 49.40
6. Ingrid Roos MAIF OL 69.48

D 21 5.030 m 3 st.
1. Lisa Johansson Stjärnorps SK 53.35
2. Anna Korall MAIF OL 76.44
3. Therese Fransson MAIF OL 143.37

D 18 4.570 m 4 st.
1. Louise Carlsson Boxh-Mj OL 48.23
3. Sofia Fransson MAIF OL 61.42

U 4 3.950 m 2 st
1. Oskar Åhrén MAIF OL 58.18

U 3 3.220 m 3 st.
1. Ida Mårtensson OK Eken 62.59
3. Evelina Bruhn MAIF OL 80.36

U 2 1.980 m 6 st.
1. Wilma Jansson MAIF OL 31.30
6. Ture Myrhede MAIF OL 82.46
Inskolning 1.780 m 16 st.
Anna Hallros MAIF OL Godkänd
Benjamin Björkqvist MAIF OL Godkänd

Öppen 2 3.220 m 6 st.
1. Anne-Marie Vind Finspång SOK 55.17
4. Elke Myrhede MAIF OL 69.32

Öppen 3 4.440 m 5 st.
1.Linda Almgren OK Kolmården 68.13
2. Laila Axén MAIF OL 69.52
4. Joakim Höglund MAIF OL 72.59
5. Fredrik Andersson MAIF OL 109.28

Öppen 5 4.050 m 15 st.
1. Lena Molin Boxh-Mj OL 42.22
5. GöraN Johansson MAIF OL 52.02

Öppen 6 4.980 m 2 st
1. Anders Rörby MAIF OL 62.31

Stigtomtakavlen 2008, OK Hällen 20/4
H 13-18 28 lag
1. OK Ravinen 1.49.02
8. Motala AIF OL 2.11.25
(Jonas Axén 4, Frida Bergstrand 21, Victor Bergstrand 8, Gustav Åhrén 5).

Uppsala Möte, OK Linné, Uppsala 20/4
H 10 2.500 m 11 st.
1. Simon Sjöberg Gävle OK 18.18
6. Emil Karlsson MAIF OL 25.10

Tio-mila, Rosersberg 26-17/4
Damer 357 st.
1. Stora Tuna IK lag 1 3.25.16
228. Motala AIF OL 4.50.11
(Sofia Fransson 260, Maria Bergstrand 228, Ulrica Fransson 226, Anna Korall 237, Åsa Axén 276).

Herrar 342 st.
1. Kristiansand OK lag 1 9.34.30
145. Motala AIF OL 12.24.12
(Gustav Åhrén 147, Per Johansson 191, Victor Bergstrand 125, Fredrik Jönsson 157, Erik Melén 163, Fredrik Korall 218, Mats R Johansson 177, Martin Hammarlund 170, Daniel Hasselström 198, Peter Bergstrand 222).

TGOK-orienteringen 27/4
H 75 3.330 m 9 st.
1. Karl Åkerman MAIF OL 52.59
6. Bengt Johansson MAIF OL 71.05

H 50 5.660 m 13 st.
1. Göran Valfridsson Boxh-Mj OL 47.24
6. Leif Efraimsson MAIF OL 66.31

H 45 5.990 m 15 st.
1. Per Svensson Finspång SOK 47.01
4. Anders Bruhn MAIF OL 55.24

H 16 5.220 m 6 st.
1. Christer Garpenlund KFUM Örebro 41.27
6. Erik Hallros MAIF OL 98.39

H 14 3.820 m 13 st.

1. Leif Svensson	Finspång SOK	34.59
13. Erik Guldbrand	MAIF OL	86.36

H 10 2.280 m 14 st.

1. Per Karlsson	OK Tylöskog	16.19
13. Emil Karlsson	MAIF OL	52.46
14. Gustav Blomgren	MAIF OL	66.52

D 65 3.330 m 6 st.

1. Asta Sjöberg	Lindebygden OK	43.33
4. Kerstin Bengtsson	MAIF OL	59.23

D 45 3.810 m 12 st.

1. Inger Berg	LOK	37.30
6. Carina B-Svensson	MAIF OL	47.18

U 3 3.030 m 5 st.

1. Ida Mårtensson	OK Eken	43.01
2. Per Hallros	MAIF OL	47.56
4. Evelina Bruhn	MAIF OL	53.54
5. Ture Myrhede	MAIF OL	71.07

U 2 2.280 m 7 st.

1. Wilma Jansson	**MAIF OL**	**27.14**
4. Carl Guldbrand	MAIF OL	32.41
6. Signe Lindblom	MAIF OL	39.19
7. Simon Linnér	MAIF OL	53.41

Inskolning 1.780 m 17 st.

John Hallros	MAIF OL	Godkänd
Svante Linnér	MAIF OL	Godkänd

Öppen 3 4.540 m 8 st.

1. Jonas Axén	**MAIF OL**	**50.47**
2. Laila Axén	MAIF OL	58.44
3. Joakim Höglund	MAIF OL	66.42
4. Christer Axén	MAIF OL	78.42

Öppen 4 3.350 m 11 st.

1. Magnus Johansson	OK Kolmården	45.03
6. Therese Larsson	MAIF OL	59.59

Öppen 9 7.950 m 8 st.

1. Thomas Svensson	**MAIF OL**	**65.52**

SM sprint kval, Mariestads FK 1/5

H 20 kval A 3.020 m 25 st.

1. Jerker Lysell	Rehns BK	10.54
24. Erik Melén	MAIF OL	14.10

H 18 A kval 2.920 m 36 st.

1. Olle Boström	Järla IF OK	11.12
25. Oskar Höglund	MAIF OL	13.23

H 18 kval C 2.960 m 41 st.

1. Jonas Leandersson	OK Tyr	11.27
22. Gustav Åhrén	MAIF OL	13.28

Zinkgruvedubbeln, medeldist. Laxå OK/ Askersunds OK 1/5

H 75 2.020 m 10 st.

1. Alf Eriksson	OK Alferna	25.19
5. Karl Åkerman	MAIF OL	29.37

H 70 2.220 m 5 st.

1. Ingemar Holmberg	IF Hagen	27.10
2. Stig Bengtsson	MAIF OL	29.08

H 40 3.640 m 24 st.

1. Magnus Hallblom	OK Tisaren	30.58
3. Fredrik Jönsson	MAIF OL	32.59
4. Per Johansson	MAIF OL	33.02

H 21 4.250 m 41 st.

1. Mats Röjgård	OK Kolmården	30.01
25. Daniel Hasselström	MAIF OL	43.11

H 16 3.440 m 18 st.

1. Victor Bergstrand	**MAIF OL**	**29.09**

D 65 2.020 m 14 st.

1. Ulla Lindhe	IK Stern	25.47
6. Kerstin Bengtsson	MAIF OL	32.14

D 45 2.620 m 18 st.

1. Inger Berg	LOK	23.58
2. Maria Bergstrand	MAIF OL	26.44

Öppen 1 2.020 m 4 st.

1. Sara Kerttu	Stenungsund	27.04
2. John Hallros	MAIF OL	27.13

Öppen 4 2.910 m 16 st.

1. Karin Johansson	KFUM Örebro	43.09
7. Per Hallros	MAIF OL	65.30

Öppen 5 3.410 m 13 st.

1. Henrik Jern	Filipst.bygden	36.14
9. Erik Hallros	MAIF OL	61.29

Zinkgruvedubbeln, långdist. Laxå OK/ Askersunds OK 2/5

H 75 2.840 m 7 st.

1. Nils-Erik Åberg	TGOK	36.37
7. Karl Åkerman	MAIF OL	56.42

H 50 5.700 m 13 st.

1. Anders Björklund	Sävedalen AIK	59.35
3. Thomas Svensson	MAIF OL	66.33
10. Leif Efraimsson	MAIF OL	78.03

H 40 6.460 m 15 st.

1. Lars Karlsson	OK Hammaren	54.16
6. Fredrik Jönsson	MAIF OL	66.35

D 21 4.900 m 6 st.

1. Catrin Ingvarsson	Östersund OK	57.37
5. Lisa Korall	MAIF OL	99.57

D 18 4.090 m 5 st.

1. Lovisa Falk	Hagaby GoIF	47.38
3. Sofia Fransson	MAIF OL	52.36

Vårspringet 2008, Linköpings OK 3/5

H 80 2.050 m 9 st.

1. Nils Karlsson	LAIK	29.09

3. Stig Andersson	MAIF OL	31.29
H 75 2.050 m	4 st.	
1. Erik Svensson	Finspång SOK	25.34
2. Ramon Berger	MAIF OL	27.07
H 45 3.870 m	15 st.	
1. Stefan Thellsén	OK Roxen	25.22
9. Torbjörn Wrighed	MAIF OL	36.06
H 16 3.590 m	16 st.	
1. Robert Wångell	LOK	21.13
3. Victor Bergstrand	MAIF OL	23.12
15. Erik Hallros	MAIF OL	54.50
H 14 2.850 m	24 st.	
1. Fredrik Malmfors	Skogspojkarna	20.57
22. Erik Guldbrand	MAIF OL	55.39
H 12 2.400 m	16 st.	
1. Emil Thellsén	OK Roxen	16.54
14. Carl Guldbrand	MAIF OL	33.39
H 10 2.360 m	17 st.	
1. August Mollén	OK Denseln	14.02
13. Emil Karlsson	MAIF OL	25.23
D 45 2.680 m	8 st.	
1. Anneli Berggren	OK Denseln	21.40
3. Maria Bergstrand	MAIF OL	26.46
D 10 2.360 m	14 st.	
1. Tora Westerberg	OK Kolmården	19.06
14. Wilma Jansson	MAIF OL	37.47
U 4 2.390 m	5 st.	
1. Jonas Axén	**MAIF OL**	**24.31**
2. Oskar Åhrén	MAIF OL	27.04
U 2 2.360 m	7. st.	
1. Malin Sandstad	Freidig SPK	20.26
2. Max Myrhede	MAIF OL	24.47
3. Ture Myrhede	MAIF OL	24.48

Tisarträffen. Medeldist. OK Tisaren 3/5

H 21 4.530 m	30 st.	
1. Jan Johansson	KFUM Örebro	31.31
23. Martin Hammarlund	MAIF OL	43.58
H 75 2.220 m	5 st.	
1. Alf Eriksson	OK Alferna	26.07
4. Karl Åkerman	MAIF OL	45.01

Finspångsorienteringen, Finspångs SOK 4/5

H 75 2.860 m	11 st.	
1. Nils-Erik Åberg	TGOK	37.01
2. Karl Åkerman	MAIF OL	37.47
H 50 5.120 m	16 st.	
1. Ingvar Blomberg	Nyköpings OK	42.29
8. Thomas Svensson	MAIF OL	48.06
h 45 5.880 M	17 ST.	
1. Michael Wehlin	Södert.-Nykvarn	41.04
6. Anders Bruhn	MAIF OL	53.46
H 40 6.490 m	22 st.	
1. Anders Svensk	TGOK	45.38
3. Per Johansson	MAIF OL	49.06
8. Mats R Johansson	MAIF OL	54.41
H 16 5.180 m	22 st.	
1. Robert Vångell	LOK	38.58
7. Victor Bergstrand	MAIF OL	49.12
D 65 3.160 m	7 st.	
1. Kerstin Bengtsson	**MAIF OL**	**55.18**
D 45 3.910 m	13 st.	
1. Inger berg	LOK	33.18
5. Maria bergstrand	MAIF OL	42.26
8. Carina B-Svensson	MAIF OL	48.20
D 21 Lång 7.520 m	15 st.	
1. Helén Persson	LOK	65.30
11. Åsa Axén	MAIF OL	81.19
D 18 4.610 m	6 st.	
1. Ida Dalhammer	OK Roxen	54.26
2. Sofia Fransson	MAIF OL	62.04
D 14 3.420 m	16 st.	
1. Elin Håkansson	Skogspojkarna	29.17
16. Frida Bergstrand	MAIF OL	51.08
Öppen 5 4.050 m	17 st.	
1. Anders Östberg	OK Midälva	30.43
2. Anders Rörby	MAIF OL	41.39

Ändå något, Åmåls OK 10/5

H 18 Lång 7.100 m	58 st.	
1. Marcus Fredlund	Tullinge SK	59.53
6. Gustav Åhrén	MAIF OL	1.08.03
D 18 4.110 m	7 st.	
1. Sofia Fransson	**MAIF OL**	**54.52**
Öppen 8 4.110 m	25 st.	
1. Ola Jodal	Göteb./Majorna	33.41
3. Erik Melén	MAIF OL	38.36

KFUM-Träffen, KFUM Örebro 10/5

H 75 1.930 m	13 st.	
1. Nils-erik Åberg	TGOK	30.10
5. Ramon Berger	MAIF OL	35.19
H 40 3.630 m	22 st.	
1. Per Jansson	OK Djerf	27.47
5. Fredrik Jönsson	MAIF OL	32.48
H 21 4.810 m	28 st.	
1. Matt Speake	OK Tisaren	33.49
20. Martin Hammarlund	MAIF OL	50.32

Vårluffen, Gävle OK 10/5

H 75 2.415 m	7 st.	
1. Jack Bjurqvist	Söderhamns OK	29.54
3. Karl Åkerman	MAIF OL	37.19

D 75 2.220 m 3 st.
1. Inga-Lisa Eriksson Hofors OK 53.13
3. Mona Åkerman MAIF OL 74.37

Trätaljalunken med Silva Junior Cup
Säffle OK 11/5
D 18 3.200 m 7 st.
1. Johanna Ericson Åmåls OK 34.49
3. Sofia Fransson MAIF OL 42.39

Tranås Träffen, SOL Tranås 11/5
H 80 2.920 m 5 st.
1. Rune Karlsson LOK 40.51
3. Stig Andersson MAIF OL 48.08

H 50 5.640 m 13 st.
1. Göran Valfridsson Boxh-Mjö OK 44.37
3. Thomas Svensson MAIF OL 52.15

H 40 6.380 m 4 st.
1. Anders Lillieström OK Roxen 50.34
4. Patrik Korall MAIF OL 80.24

D 65 2.920 m 8 st.
1. Ann-Britt Björnlinger IK Vista 41.50
4. Kerstin Bengtsson MAIF OL 44.38

D 45 4.180 m 9 st.
1. Inger Berg LOK 37.46
2. Carina B-Svensson MAIF OL 45.13

Kilsbergsträffen, Hagaby GoIF 11/5
H 40 22 st.
1. Per Jansson OK Djerf 51.22
4. Per Johansson MAIF OL 55.22
7. Mats R Johansson MAIF OL 65.29

H 16 21 st.
1. Daniel Wejås Nyköpings OK 36.19
15. Victor Bergstrand MAIF OL 57.14

D 45 10 st.
1. Maria Bergstrand MAIF OL 39.39

Vårluffen, Gävle OK 11/5
H 75 3.180 m 9 st.
1. Anders Ahmlén OK Hammaren 36.51
6. Karl Åkerman MAIF OL 58.31

U-serien, OK Motala 14/5
H 16 3.930 m 8 st.
1. Martin Carlsson TGOK 27.41
4. Oskar Åhrén MAIF OL 45.01
5. Victor Bergstrand MAIF OL 51.26
6. Erik Hallros MAIF OL 67.53
H 14 2.990 m 5 st.
1. Oscar Allard TGOK 35.41
3. Erik Guldbrand MAIF OL 48.59
4. Per Hallros MAIF OL 57.51

H 12 2.500 m 6 st.
1. Emanuel Urdal Mjölby OK 25.16
2. Zebastian Björkqvist MAIF OL 52.27
4. Carl Guldbrand MAIF OL 56.24

H 10 2.040 m 6 st.
1. Rasmus Jonsson TGOK 25.05
4. Emil Karlsson MAIF OL 36.50
5. Gustav Blomgren MAIF OL 40.56

D 10 2.040 m 5 st.
1. Ida Milton Mjölby OL 34.28
2. Wilma Jansson MAIF OL 34.36

Inskolning 2.020 m 16 st.
Anna Hallros MAIF OL Godkänd
Benjamin Björkqvist MAIF OL Godkänd
Gustav Eweman MAIF OL Godkänd
Jonathan Rudberg MAIF OL Godkänd
Josefin Segerberg MAIF OL Godkänd

Närkedubbeln, medeld. Garphyttan IF 17/5
H 21 Elit 69 st
1. Graham Gristwood IFK Lidingö 35.51
55. Martin Hammarlund MAIF OL 62.20

H 18 Elit 12 st.
1. Johan Peterson Hagaby GoIF 35.46
4. Gustav Åhrén MAIF OL 39.06

H 75 12 st.
1. Alf Lundqvist IK Tor 30.16
4. Ramon Berger MAIF OL 33.56
5. Karl Åkerman MAIF OL 34.00

H 21 17 st.
1. Andreas Pantzar OK Letstigen 41.37
6. Daniel Hasselström MAIF OL 53.01

H 16 35 st.
1. Martin Regborn Hagaby GoIF 23.11
10. Victor Bergstrand MAIF OL 34.59

D 65 18 st.
1. Solveig Dillman Hammarby IF 26.11
11. Kerstin Bengtsson MAIF OL 40.42

Närkedubbeln, långd. Almby IK 18/5
H 21 Elit 33 st.
1. Greger Tysk Leksands OK 1.34.20
23. Martin Hammarlund MAIF OL 2.14.11

H 18 Elit 15 st.
1. Henning Hall Nyköpings OK 1.11.08
8. Gustav Åhrén MAIF OL 1.26.13

H 75 11 st.
1. Alf Eriksson OK Alferna 46.24
5. Karl Åkerman MAIF OL 55.04

H 50 39 st.
1. Andreas Hjertsson OK Linné 49.27
6. Thomas Svensson MAIF OL 55.20

H 40	36 st.	
1. Per Jansson	OK Djerf	48.45
3. Per Johansson	MAIF OL	53.58
H 16	35 st.	
1. Martin Regborn	Hagaby GoIF	39.07
11. Victor Bergstrand	MAIF OL	52.09
D 40	16 st.	
1. Anna-Maria Backryd	Lindebygd.OK	39.59
6. Anna Åhrén	MAIF OL	47.54
D 14	31 st.	
1. Agnes Leo	Bredaryds SOK	33.08
15. Frida Bergstrand	MAIF OL	43.40
U 4	5 st.	
1. Nicklas Wickander	IFK Enskede	45.28
2. Oskar Åhrén	MAIF OL	47.17

Kretsm. + KM samt U-serien Sprint TGOK 21/5

D 10	6 st.	
1. Alva Liew	OK Motala	15.27
3. Evelina Bruhn	MAIF OL	20.01
4. Signe Lindblom	MAIF OL	21.15
D 21	3 st.	
1. Sofia Fransson	**MAIF OL**	**18.40**
2. Anna Korall	MAIF OL	21.11
D 35	2 st.	
1. Gith Thellsén	TGOK	15.12
2. Jessica Hallros	MAIF OL	16.31
D 45	3 st.	
1. Maria Bergstrand	**MAIF OL**	**11.12**
2. Carina B-Svensson	MAIF OL	13.00
3. Ingrid Roos	MAIF OL	15.49
D 60	3 st.	
1. Kerstin Bengtsson	**MAIF OL**	**19.19**
2. Stina Korall	MAIF OL	20.56
3. Elsie Johansson	MAIF OL	23.48
H 10	10 st.	
1. Gustav Eweman	**MAIF OL**	**10.14**
4. Gustav Blomgren	MAIF OL	15.25
5. Emil Karlsson	MAIF OL	17.50
8. Jonathan Rudberg	MAIF OL	21.53
H 12	8 st.	
1. Emil Thellsén	TGOK	10.38
5. Zebastian Björkqvist	MAIF OL	23.01
7. Max Myrhede	MAIF OL	27.53
8. Ture Myrhede	MAIF OL	27.59
H 14	5 st.	
1. Oskar Allard	TGOK	13.19
3. Erik Guldbrand	MAIF OL	19.56
4. Per Hallros	MAIF OL	21.16
H 16	7 st.	
1. Victor Bergstrand	**MAIF OL**	**13.52**
5. Oskar Åhrén	MAIF OL	18.25
7. Erik Hallros	MAIF OL	25.11
H 18	4 st.	
1. Oskar Höglund	**MAIF OL**	**13.30**
3. Oskar Åhrén	MAIF OL	14.06
H 20	2 st.	
1. Erik Melén	**MAIF OL**	**17.54**
H 40	7 st.	
1. Örjan Pettersson	TGOK	13.57
2. Mats R Johansson	MAIF OL	14.02
3. Per Johansson	MAIF OL	14.11
4. Fredrik Jönsson	MAIF OL	15.06
5. Peter Bergstrand	MAIF OL	15.52
6. Krister Berger	MAIF OL	17.02
7. Patrik Korall	MAIF OL	20.49
H 50	2 st.	
1. Thomas Svensson	**MAIF OL**	**15.03**
2. Christer Fransson	MAIF OL	16.37
H 70	7 st.	
1. K-G Öhrman	TGOK	15.37
3. Karl Åkerman	MAIF OL	16.24
4. Bengt Johansson	MAIF OL	16.43
5. Ramon Berger	MAIF OL	17.28
6. Stig Bengtsson	MAIF OL	20.14
7. Hans Johansson	MAIF OL	23.45
Inskolning	10 st.	
Anton Sköld		Godkänd
Josefin Segerström		Godkänd
Anna Hallros		Godkänd
Benjamin Björkqvist		Godkänd

U-serien, MAIF OL 28/5

H 16 2.600 m	6 st.	
1. Victor Bergstrand	**MAIF OL**	**19.34**
3. Jonas Axén	MAIF OL	33.34
5. Erik Hallros	MAIF OL	54.40
H 14 2.200 m	4 st.	
1. Niklas Carlsson	Mjölby OK	17.34
2. Erik Guldbrand	MAIF OL	31.35
3. Per Hallros	MAIF OL	46.44
H 12 2.000 m	7 st.	
1. Emanuel Urdal	Mjölby OK	21.42
3. Max Myrhede	MAIF OL	40.32
4. Ture Myrhede	MAIF OL	40.45
5. Zebastian Björkqvist	MAIF OL	44.35
6. Carl Guldbrand	MAIF OL	45.40
H 10 1.800 m	9 st.	
1. Emil Ksrlsson	**MAIF OL**	**18.14**
2. Gustav Eweman	MAIF OL	18.19
5. Gustav Blomgren	MAIF OL	24.51
6. Simon Linnér	MAIF OL	29.31
D 14 2.200 m	1 st.	

1. Frida Bergstrand	**MAIF OL**	**35.03**

D 10 1.800 m	7 st.	
1. Johanna Hansson	Mjölby OK	18.35
3. Josefin Segerberg	MAIF OL	21.52
4. Evelina Bruhn	MAIF OL	23.08
6. Wilma Jansson	MAIF OL	26.20
7. Signe Lindblom	MAIF OL	48.13

Inskolning 1.400 m	7 st.	
Anna Hallros	MAIF OL	Godkänd
Anton Sköld	MAIF OL	Godkänd
Benjamin Björkqvist	MAIF OL	Godkänd
Svante Linnér	MAIF OL	Godkänd

Vuxen nybörjare 2.000 m	2 st.	
1. Jens Bollius	**MAIF OL**	**35.34**

DM Sprint Mjölby OK 31/5

H 80 1.600 m	5 st.	
1. Åke Gabrielsson	NAIS OK	20.06
5. Stig Andersson	MAIF OL	26.11
H 75 1.700 m	9 st.	
1. Karl Åkerman	**MAIF OL**	**16.03**
5. Ramon Berger	MAIF OL	19,23
H 50 2.100 m	10 st.	
1. Tommy Patriksson	Matteus SI	11.55
2. Thomas Svensson	MAIF OL	12.41
H 40 2.300 m	24 st.	
1. Henrik Pettersson	OK Roxen	12.18
2. Mats R Johansson	MAIF OL	12.52
3. Per Johansson	MAIF OL	12.59
H 18 2.300 m	8 st.	
1. Olle Kalered	Skogspojk. OK	10.41
4. Gustav Åhrén	MAIF OL	23.36
H 16 2.000 m	18 st.	
1. Oskar Svensson	Finspång SOK	10.25
4. Viktor Bergstrand	MAIF OL	11.08
15. Jonas Axén	MAIF OL	14.08
16. Oskar Åhrén	MAIF OL	16.45
18. Erik Hallros	MAIF OL	21.15
H 14 1.700 m	22 st.	
1. Leif Svensson	Finspång SOK	9.29
21. Per Hallros	MAIF OL	16.55
H 12 1.600 m	24 st.	
1. Oskar Leinonen	OK Kolmården	9.17
17. Zebastian Björkqvist	MAIF OL	14.01
H 10 1.400 m	14 st.	
1. August Mollén	OK Denseln	7.48
10. Gustav Blomgren	MAIF OL	26.57
D 75 1.600 m	2 st.	
1. Astrid Andersson	NAIF OK	19.44
2. Mona Åkerman	MAIF OL	33.15
D 65 1.600 m	5 st.	
1. Britten Persson	Finspångs SOK	13.57
4. Kerstin Bengtsson	MAIF OL	15.58
D 60 1.600 m	2 st.	
1. Carina Lindman	Finspång SOK	13.14
2. Stina Korall	MAIF OL	15.30
D 45 2.100 m	7 st.	
1. Pia Gustafsson	LOK	14.25
3. Maria Bergstrand	MAIF OL	15.26
4. Carina B-Svensson	MAIF OL	16.52
D 18 2.300 m	8 st.	
1. Linn Bränneby	OK Kolmården	13.29
5. Åsa Axén	MAIF OL	17.36
D 14 1.700 m	11 st.	
1. Klara Svedevall	OK Roxen	11.26
8. Frida Bergstrand	MAIF OL	13.31

Alftafejden medeld., Alfta Ösa OK 6/6

H 16 3.480 m	86 st.	
1. Jonas Borg	Södert.-Nykvarn	25.31
46. Victor Bergstrand	MAIF OL	37.40

Alftafejden långd. , Alfta Ösa OK 7/6

H 16 4.890 m	78 st.	
1. Jonas Borg	Södert-Nykvarn	33.51
14. Victor Bergstrand	MAIF OL	38.23

Sommarlandssprinten, IK Gandvik 8/6

H 18 Extra 2.700 m	54 st.	
1. Albin Evertsson	OK Klyftamo	16.39
6. Oskar Höglund	MAIF OL	17.10
13. Gustav Åhrén	MAIF OL	18.58
H 16 2.500 m	19 st.	
1. Måns Östman	Göteb-Majorna	17.50
4. Oskar Åhrén	MAIF OL	21.15

Kretsm- KM Ultralång, OK Motala 18/6

Bana A 18 km	5 st.	
1. Johan Pettersson	OK Motala	134.44
2. Fredrik Jönsson	MAIF OL	146.42
Bana B 12 km	6 st.	
1. Anders svensk	TGOK	75.23
3. Peter bergstrand	MAIF OL	81.50
4. Gustav Åhrén	MAIF OL	89.15
5. Victor Bergstrand	MAIF OL	90.47
Bana D	15 st.	
1. Maria Bergstrand	**MAIF OL**	**57.27**
2. Anna Åhrén	MAIF OL	57.41
4. Carina B-Svensson	MAIF OL	74.32
10. Karl Åkerman	MAIF OL	91.44
11. Frida Bergstrand	MAIF OL	115.42
12. Stig Bengtsson	MAIF OL	120.12

Park Tour Värmland, Skåre, OK Tyr 18/6

Herrar	45 st.	
1. Jonas Leandersson	OK Tyr	15.00
15. Oskar Höglund	MAIF OL	18.36

Tre skångengar och en dansk, Helsngborgs SOK 27-29/6

H 16	19 st.	
1. David Johansson	Rydboholms SK	67.00
12. Oskar Åhrén	MAIF OL	101.25

(E 1 13, E 2 13, E 3 14, E 4 10).

Veteran VM, Portugal 29/6

Sprint kval

D 75 1.3 km	29 st.	
1. Gunvor Göransson	Laholms IF	15.46
13. Motal Åkerman	MAIF OL	27.23
H 75 1.4 km heat 1	47 st.	
1. Peo Bengtsson	Pan-Kristianst.	11.50
8. Karl Åkerman	MAIF OL	16.07

30/6 Sprint FINAL

D 75 1.1 km Final A	16 st.	
1. Gunvor Göransson	Laholms IF	13.14
11. Mona Äkerman	MAIF OL	22.44
H 75 1.3 km Final A	53 st.	
1. Peo Bengtsson	Pan-Kristianst.	10.33
11. Karl Åkerman	MAIF OL	14.06

2/7 Långdistans kval 1

D 75 2.5 km	35 st.	
1. Gunvor Göransson	Laholms IF	28.18
27. Mona Åkerman	MAIF OL	55.47
H 75 4.0 km heat 1	57 st	
1. Peo Bengtsson	Pan-Kristianst.	35.35
12. Karl Åkerman	MAIF OL	47.43

3/7 Långdistans kval 2

H 75 heat 1	55 st.	
1. Olaf Helgesen	Kongsberg OL	35.53
8. Karl Åkerman	MAIF OL	40.56

Sammanlagt

1. Peo Bengtsson	Pan-Kristaianst.	1.13.41
8. Karl Åkerman	MAIF OL	1.28.39

5/7 Långdistans A-FINAL

H 75 5.1 km	58 st.	
1. Peo Bengtsson	PAN-Kristianst.	47.18
36. Karl Åkerman	MAIF OL	1.26.49

Skinkpromenad 21 december 2008

Välkomna på skinkpromenad i Fålehagsstugan

Tipspromenad start mellan kl 10 och 11

Fika
Glögg
Lotterier