Precis när du glömt bort att denna publikation existerade, här kommer…

QVISTKNÄCKAREN

NR 2 – 2012

Nr 168 (inställda nr ej inräknade) – 35:e årgången

Våra fantastiska ungdomar. Det var på tiden att ni kom med på bild! Sommarens stora utflykt blev som vanligt IK Gandviks ”Sommarlandssprinten” söndag 3 juni, där flera av dessa ungdomar var med. Dessutom fick Wilma, Josefine och Noah debutera i Tjoget nere i Småland i början av juli.

(FOTO: Torgny Segerberg)

I DETTA NR: 10-mila – bättre arrangerat än någonsin tidigare? Tjoget – bara reserver i laget men samma placering! 5-dagars – nära ögat för Victor… Träning förekommer men hur är det med testrundorna? – En nyfiken RED ställer frågan. 43-kavlen – en klassiker som försvunnit för gott? Thomas & Carina fortsätter sin utforskning av Europas skogar. Resultat i sammandrag av Ramon. Bildsvep från 10-mila & Dalarna.

10-MILA I KVARN – VI GJORDE DET!

Man kanske inte har insett situationens allvar tidigare. Trots en miljon Vätternrundor, två 5-dagars i Östergötland och ett i Södermanland och ett par SM-arrangemang i Södertälje, så har man som funktionär aldrig känt någon större stolthet och heller inte någon oro över att något ska på tok. Man har heller inte uppfattat rollen som funktionär som en ”upplevelse” värd namnet. Men inför 10-mila i Kvarn insåg man att det här är något speciellt. Jag har sagt det förut: sommar-OS och fotbolls-VM i all ära men 10-mila är The Greatest Show On Earth. Och nu var vi själva med och arrangerade. Bara inte något går fel. Närsomhelst men inte nu, inte den här helgen. Säg namnet på en kroppsdel och jag offrar den, bara det här går vägen. Snälla…

Själv var jag med först framåt lördagskvällen som vätskefunktionär. Lite nervöst var det, när det började dra ihop sig till förstasträckans passering och vi ännu inte fått ut alla droppar till borden, men det fixade sig. Lite mer finess nu än när vi servar cyklisterna uppe i Hammarsundet. Lagom varmt ska det vara. Inte hälla upp för tidigt, men inte heller för sent. Anders och hans bror odlade konsten till fulländning, men blev överraskade vid ett tillfälle då en klunga tog ”fel” vägval och dök upp bakom ryggen på dem. En missräkning inträffade också framåt söndagmorgonen, då 5 av borden avvecklats, men vad gör då omstartsklungan? Tar ett helt osannolikt vägval, kommer på ett stigslut och springer förbi alla 5 borden där det nu inte finns en droppe eller ens någon funktionär som förklarar. Till slut kommer de till rätt bord och sliter ilsket åt sig de åtråvärda dropparna. Det blir ofta bra, men aldrig riktigt som man tänkt sig. Facit har man först i efterhand.

Men till slut, framåt söndag eftermiddag kunde vi alla konstatera att allt fungerat och alla hade fantastiska historier att berätta. När jag gratulerade Håkan Åberg medgav han att det hade varit en ovanligt lång havandskapsperiod. Och det är ju där skon klämmer som värst. Det går an att förstöra en helg för 10-milas eller Vätternrundans skull eller en semestervecka som O-Ringen-funktionär, men de huvudansvariga för de centrala funktionerna som måste leva med ansvaret och ångesten i år efter år. En fotbollsspelare som bryter benet veckan före VM har i alla fall tjänat 250.000 i månaden på vägen till sitt västgötaklimax, men för en orienteringsarrangör som faller på mållinjen finns ingen tröst.

Och vi gick runt med våra egna lag också. Damerna kämpade bra och blev 240:e. Herrarna blev 130:e, snudd på sensationellt med tanke på att Nyllet inte kunde vara med, och utan Reto, som tidigare räddat oss, men nyförvärvet Anders Lindberg axlade ansvaret på den viktiga förstasträckan och sen rullade det på. Jonas slapp omstarten. Osäkert om han uppskattade det just då, kanske svor han över att Mats sprang ”för bra” och gjorde att han fick 17,7 istället för cirka 12. Men efteråt var han säkert nöjd med att ha manglat sin kropp i 2,5 timme och fört MAIF-kavlen i hamn.

Sen kan man fråga sig: hur många arrangemang av den här storleken klarar vi av? Inte bara vi i MAIF, utan inom orienteringsrörelsen överhuvudtaget . Det glesnar i leden och 43-kavlen har fått ”ta paus”, men ännu finns det hjältar som axlar de otacksamma funktionärsrollerna inför de stora arrangemangen som O-Ringen och 10-mila. Som ”smitare” uppe i Södertälje bugar och bockar jag, inte bara för Håkan Åberg, utan alla andra som levt med detta ansvar så länge.

Nu kan vi i alla fall, sensommaren 2012, se tillbaka på 10-mila 2012 och säga: Vi klarade det! Vi förvaltade en fantastisk tradition och höll myten och legenden om 10-mila intakt.

RED / TOBBE

10-mila

Kvarn 5-6 maj 2012

DAMER

1. Halden SK 1, Norge 229.04
240. MAIF 345.29
336 startande lag
300 fullföljande lag Arr: TGOK, MAIF, OKM, LOK och IFK Linköping

Sträcka	Löpare	Längd	Tid	Vxl Plac	Efter täten	Str Plac	Segertid på sträckan
1	Ulrica Fransson	7,5	62.57	285	18.29	285	44.28
2	Anna Korall	7,7	66.09	282	37.13	262	45.21
3	Malin Jansson	5,7*	46.43	251	52.14	202	31.11
4	Sofia Fransson	7,3	74.51	256	85.01	274	42.04
5	Åsa Axén	10,8	94.49	240	116.25	205	60.43

HERRAR

1. Halden SK 1, Norge 650.01
130. MAIF 895.18
332 startande lag
246 fullföljande lag

Sträcka	Löpare	Längd	Tid	Vxl Plac	Efter täten	Str Plac	Segertid på sträckan
1	Anders Lindberg	14,3	91.33	157	10.52	157	80.41
2	Oskar Höglund	8,3	59.41	168	25.18	198	42.52
3	Gustav Åhrén	13,9	102.30	164	51.32	160	75.40
4	Fredrik Jönsson	17,5*	152.44	165	98.09	214	101.13
5	Per Johansson	9,8	68.23	157	111.00	118	54.22
6	Ulrik Karlsson	9,8	77.19	166	137.49	216	50.17
7	Martin Hammarlund	6,9*	53.59	165	156.22	196	34.20
8	Victor Bergstrand	13,3	84.56	147	173.32	81	66.39
9	Mats R Johansson	9	63.14	136	193.57	137	42.44
10	Jonas Axén	17,7	140.59	130	245.17	139	89.05

*Ej gafflad
Samtliga sträcklängder avrundade och ungefärliga för de gafflade sträckorna.
Damer: All sträckor DAG. Herrar: Natt för MAIF sträcka 1-5 ungefär, för täten sträcka 1-7.
Resultatlistan är lite ostädat. Vissa ”segrare” på sträckorna har tiden 0.00 t.ex. Uppgift i högra kolumnen är alltså bästa rimliga sträcktid, men MAIF:arens sträckplacering har inte korrigerats. Dra av 1 eller 2 platser, men det gäller inte alla sträckor… Växelplacering vid målgång stämmer inte heller med lagens slutgiltiga placering. Men RED utesluter inte att det inom klubben finns någon som hajar det här bättre än mig, men det här är i alla fall mitt förslag.

Veteran-VM 2012

December 2011 bestämde vi oss för att delta i 2012 års WMOC som skulle gå i tyska Harz vilket är ett berg- och skogsområde sydost om Hannover. Det var hemma hos goda vännerna Marianne Nyman och Rolf Ljungbark (hemmahörande då i LOK men fr.om 1/7 i TGOK) som ämnet kom upp. Vi kollade direkt efter boende och hittade en trevlig lägenhet i den lilla staden Goslar där sprintfinalen skulle gå. Sagt och gjort Marianne bokade lägenheten och så var det beslutat.

Anmälan till tävlingen gjordes av oss under våren, så även av Kerstin och Stigge men de valde att åka med Per Nordahl (tillsammans med flera hundra till, däribland ett gäng östgötar).

Per Nordahls bussar avgick redan torsdagen den 28/6. Eftersom Thomas och jag arbetade t.o.m fredagen så vi kunde inte åka förrän på lördagen, men tävlingarna började inte förrän söndag e.m. så det var ju lugnt.

Kl. 6 lördagmorgon for vi iväg och vi hade nu c:a 100 mil framför oss. Thomas hade planerat in våra raster bl.a. med hjälp av färjor. Första stoppet blev lite innan Ljungby för frukost. Nästa naturliga stopp blev på Helsingörsfärjan med förmiddagskaffe. Lunch (lite sen) blev på Rödbyfärjan och eftermiddagsfika utanför Hamburg. Kl. 19.40 var vi framme i Goslar och vår lägenhet. Då hade Marianne och Rolf redan kommit någon timme tidigare så de hade hunnit både skaffa nyckel och köpa frukostmat. Vi installerade oss i lägenheten som var i ett hus från 1700-talet. Efter middag på närmaste uteserveringen med god mat och ett glas vin började vi planera för morgondagens sprintkval.

WOMC är upplagt så att varje klass är indelade i grupper på c:a 50-75 deltagare, och det är olika antal grupper beroende hur många som är anmälda. I D 50 var vi 3 grupper med c:a 55 deltagare per grupp, H 55 var 4 grupper med c:a 65 deltagare per grupp, D 65 i 3 grupper med c:a 70 deltagare per grupp och H 70 i 5 grupper med c:a 60 deltagare i varje. I varje grupp går de första 20-27 vidare till A-final, nästa 20-27 till B-final osv. Om man stämplat fel eller tagit fel karta får man fortsätta nästa kval och även springa i sista finalgruppen men man får ingen placering. Vid sprinten var det ett kvallopp som avgjorde finalgrupp medan det vid långdistansen var två kvallopp där det sammanlagda resultatet från kvalen som avgjorde finalgrupp. Varje grupp hade sin egen bana.

Kvalet för sprinten gick i Bad Harzberg som också var centralort för tävlingen och ligger c:a 1,5 mil från Goslar.

Tävlingen genomfördes på e.m. så vi bestämde oss åka i god tid för att rekognosera lite.

När vi kom till centralorten fanns där inget att se eller göra förutom att sätta sig i bussar och åka till tävlingsplatsen så det gjorde vi. Vi var där i väldigt god tid och dessutom startade vi utspritt över hela e.m. så vi var där bland de första och åkt därifrån bland de sista. Det fanns dock allehanda serveringar med vatten, kaffe, öl, vin, korv, smörgås, lagad mat så ingen behövde gå hungrig eller törstig därifrån.

Om vi nu övergår till att prata orientering så gick sprintkvalet i stad med gator och park, vi sprang på centrumgågatan t.ex och rundade uteserveringarna. Det var roliga banor och Carina gick bra och var nöjd med sitt lopp och placeringen räckte till A-final. Thomas gjorde ett parallellfel och tappade två minuter vilket gjorde att han kom i B-final så han var mindre nöjd. Stigge kom 37:a och Kerstin kom 55:a.

Goslar. Kontroll på sprintfinalen utanför ingången till en affärsgalleria.

Nästa dag gick sprintfinalen ”hemma” i vår stad också den på e.m. och även idag var vi utspridda med starttider. Dessutom regnade det lite till och från så det var ganska skönt att ha lägenheten som bas. Tittade man dessutom ut genom fönstren så såg man löpare runt på gatorna. Den här dagen var det en sprint som enbart gick i stad med gator och gränder vilket var riktigt klurigt men riktigt roligt också.

Thomas hade satt som målsättning att vinna B-finalen och det lyckades han med så han var nöjd. Carina gjorde några små bommar och något mindre bra vägval så hon var inte riktigt nöjd men placerade sig i mitten av A-finalen på plats 41 så det var ändå okej. Stigge hade en dålig dag och kom på slutet i C-finalen men Kerstin vann sin C-final istället.

Tredje dagen var vilodag och den ägnade vi åt att provlöpa i ett område som skulle vara snarlikt kommande tävlingsområde samt bestiga Brocken 1100 m som är Harz högsta berg. D.v.s vi åkte ångtåg upp och promenerade ner en liten nätt promenad på 7 km.

Per Nordahls deltagare hade också fullt program med allehanda aktiviteter.

Nu var vi framme på onsdag och första kvalet för långdistansen som gick c:a 3 mil söder om Bad Harzberg i ett område som tillhörde Östtyskland när så begav sig. Det var lite trixigt att ta sig till tävlingsplatsen eftersom parkeringen vara ganska långt bort och man fick dels gå c:a 1,5 km, dels åka ångtåg alternativt buss vilket gjorde det lite knepigt att beräkna restid och vi tog självklart i för mycket, men vädret var fint och man kan ju likaväl sitta på tävlingsplatsen och sola som någon annanstans.

Den här dagen var det ganska detaljrik och delvis storkuperad terräng med gröna partier som inte var helt enkla att gå igenom. Det var ett område som var grönt med bautastora stenar där arrangören hade lagt en hel del kluriga kontroller. Det var ganska många som gick och yrade där. Banorna var längre än vad vi brukar ha i Sverige. Man beräknade segrartiden 40 min på kvalet och 50 min på finalen och då blir banlängderna därefter.

Terräng från träningskartan.

Thomas gjorde säsongen bästa lopp, om han bara inte tagit fel grupps karta!!! Eftersom han tog fel karta blev han diskad den dagen. Carina gjorde ett helt okej lopp och blev 14:e och kände sig ganska nöjd. Kerstin blev 22:a och Stigge 51:a.

På torsdagen gick kval 2 en bit söder om Goslar så den dagen hade vi kort resväg. Tävlingen hölls på en platå med ganska öppen sikt men bitvis mycket undervegetation bl. a. i form av högt gräs. Till några kontroller blev det ganska mycket spår efter en stund. Det var en viss kupering som inte var brant utan mer långsluttande. Den här dagen startade vi tidigt och Thomas tog rätt karta och kom ganska bra på en 21:a plats. Carina gjorde inga direkta missar fast var lite långsam men kom skapligt bra placerat med en 15:de plats. P.g.a spåren som blev i skogen hade det kanske varit fördel om vi startat sent. Kerstin blev 46:a och Stigge 56:a.

Sen var det vilodag igen och nu kurerade vi våra trötta kroppar genom att åka på kurbad i Bad Harzberg. Samtidigt gjordes startlistor och fördelning i de olika finalgrupperna klart av arrangören.

Carina klarade sig till A-final och det gjorde även Marianne och Mona Åkerman d.y. som också var där. Startordningen gjordes efter resultaten i kvalen med de som hade sämst tid startade först och bäst tid sist. Vi hade startordning Mona, Carina och Marianne.

Thomas kom alltså i D-final p.g.a fadäsen med kartan. Kerstin startade i B-finalen och Stigge i D-finalen.

Nu var vi framme på finaldagen. Den tävlingen avgjordes med mål bredvid en jättestor bergstäkt. Man varnade för att gå nära kanten och det var avspärrat, trots det var det ett barn som ramlade ner för en grushög och fick föras med ambulans till sjukhus. Även den här dagen var vi på en platå med vissa delar av tävlingen i sluttningar och lite ravinliknande terräng. En del partier var mycket detaljrika och steniga.

Thomas gjorde lite bommar och var inte helt nöjd med sitt lopp han fick ju inte heller någon placering eftersom han inte blev godkänd kval 1. Carina gjorde några sneda vägval och och förlorade lite tid där, men slutade som 45:a med Mona några placeringar före och Marianne några placeringar efter. Kerstin blev 35:a och Stigge kom på 13:de plats.

Det här var vårt första Veteran-VM och det kan nog bli fler för det var en rolig upplevelse. Nästa år kommer det att gå i nordvästra Italien, Piemonte och 2014 i Portugal. Eftersom vi nu var så vältränade fortsatte vi söderut till Moseldalen och vår favoritby Kröv där vi vandrade lite och cyklade mycket. Javisst, ja, vi provade lite vin också. Kort sagt en mycket trevlig semesterresa 2012.

Carina och Thomas

Ovan: Målet vid sprintkvalet i Bad Harzberg. Nedan: Banläggarna i färd med att sätta ut kontroller vid sprintfinalen i Goslar.

RESULTAT

VÅREN/SOMMAREN 2013

Veteran-OL, Linköpings OK 12/4

Korta banan 2.300 m 19 st.
1. Sune Karlsson LAIK 41.42
6. Ulf Corall MAIF OL 49.30

Mellanbanan 3.400 m 33 st.
1. Bertil Wahlqvist IFK Norrköping 37.59
17. Stig Bengtsson MAIF OL 53.39
22. Stina Korall MAIF OL 55.25
23. Kerstin Bengtsson MAIF OL 56.21
27. Åke Efraimsson MAIF OL 58.59
31. Karl Åkerman MAIF OL 64.07

Tibrotrippeln, natt Tibro OK 13/4

H 75 3.400 m 7 st.
1. Ingemar Holmberg IF Hagen 36.50
5. Karl Åkerman MAIF OL 57.31

Tibrotrippeln, medeld. Tibro OK 14/4

H 21 4.620 m 31 st.
1. Håkan Eriksson Malungs OK 26.52
9. Kristian Nylander MAIF OL 29.33
28. Martin Hammarlund MAIF OL 43.20

H 75 2.810 m 17 st.
1. Nils Grann Kristinehamn OK 29.48
6. Karl Åkerman MAIF OL 44.36

Mälarmårdsdubbeln, medeld. Katrineholms OK / OK Tjärnen 14/4

H 70 3.170 m 13 st.
1. Jerry Holm Eskilstuna OK 32.06
10. Stig Bengtsson MAIF OL 50.12

D 65 2.680 m 10 st.
1. Sonja Jedar Åkers IF 36.37
7. Kerstin Bengtsson MAIF OL 53.15

Tibrotrippeln, långd. Tibro OK 15/4

H 21 11.570 m 31 st.
1. Erik Martinsson Linköpings OK 1.05.47
18. Victor Bergstrand MAIF OL 1.23.15

D 17-20 kort 4.510 m 2 st.
1. Viktoria Strandberg Falköp.AIK 42.20
2. Frida Bergstrand MAIF OL 53.17

D 35 5.100 m 9 st.
1. Maria Ling Jönköpings OK 43.41
7. Anna Korall MAIF OL 48.50

H 35 7.770 m 11 st.
1. Kristian Nylander MAIF OL 47.59
5. Ulrik Karlsson MAIF OL 1.01.30

H 40 6.980 m 27 st.
1. Per Jansson OK Djerf 39.46
6. Fredrik Jönsson MAIF OL 47.45

D 45 4.700 m 26 st.
1. Helena Svensson OK Tyr 32.13
12. Maria Bergstrand MAIF OL 43.55

H 45 6.530 m 36 st.
1. Ingvar Åkesson IKHP 33.59
4. Per Johansson MAIF OL 41.49
9. Mats R Johansson MAIF OL 45.29

D 50 4.120 m 18 st.
1. Britta Sahlin Vänersborgs SK 30.22
11. Ingrid Roos MAIF OL 44.56

H 55 5.640 m 27 st.
1. Olov Öström OK Tyr 40.18
11. Leif Efraimsson MAIF OL 47.46
16. Christer Fransson MAIF OL 54.30

H 60 5.170 m 27 st.
1. Per Ivarsson Trollhättan SOK 40.00
14. Tord Fransson MAIF OL 56.07

D 65 3.310 m 20 st.
1. Birgitta Johansson Kristinehamn OK 27.55
20. Stina Korall MAIF OL 56.39

H 75 3.770 m 11 st.
1. Nils Grann Kristinehamn OK 38.43
9. Karl Åkerman MAIF OL 56.52

Öppen M8 5.100 m 11 st.
1. Michael Karlsson IF Hagen 45.17
3. Åsa Axén MAIF OL 45.21

Öppen M9 6.980 m 11 st.
1. Andreas Branell Ryda SK 49.03
10. Anders Malmqvist MAIF OL 1.26.29

Klasstrippeln

H 75
1. Ingemar Holmberg IF Hagen 112.52
3. Karl Åkerman MAIF OL 158.59

Kretsmästerskap + KM natt, OK Motala 18/4

D 21 Bana 3 1 st.
1. Malin Vedin MAIF OL 63.46

D 45 Bana 5 1 st.
1. Maria Bergstrand MAIF OL 59.24

D 50 Bana 5 2 st.
1. Ingrid Roos MAIF OL 51.06
2. Carina B-Svensson MAIF OL 51.42

H 21 Bana 1 6 st.
1. Joel Francén TGOK 58.22
2. Victor Bergstrand MAIF OL 66.29

H 35 Bana 1 4 st.
1. Kristian Nylander MAIF OL 60.36
3. Ulrik Karlsson MAIF OL 74.19

H 40 Bana 2 4 st.
1. Fredrik Korall MAIF OL 60.28

H 55 Bana 4 2 st.
1. Thomas Svensson MAIF OL 54.13
2. Christer Fransson MAIF OL 54.48

H 60 Bana 5 3 st.
1. Sune Carlsson OK Motala 53.16
2. Anders Hedin MAIF OL 61.39

H 70 Bana 5 4 st.
1. Nils-Erik Åberg TGOK 65.40
2. Stig Bengtsson MAIF OL 74.54

Veteran-OL, IFK Norrköping/NAIS OK 19/4

Korta banan 2.200 m 19 st.
1. Anders Johansson Nyköpings OK 36.35
12. Ulf Corall MAIF OL 53.41

Mellanbanan 3.200 m 37 st.
1. Bengt Alm GoIF Tjalve 33.41

16. Stig Bengtsson MAIF OL 54.14
22. Stina Korall MAIF OL 57.13
32. Kerstin Bengtsson MAIF OL 72.25

Gudhems IFs vårtävling 21/4
H 75 2.460 m 11 st.
1. Ingemar Holmberg IF Hagen 26.36
8. Karl Åkerman MAIF OL 39.26

Letälvsträffen, Degerfors OK/OK Djerf 21/4
D 65 3.050 m 6 st.
1. Birgitta Johansson Kristinehamn 35.43
4. Kerstin Bengtsson MAIF OL 52.36

H 70 2.870 m 13 st.
1. Lars-B Larsson OK Tyr 29.41
11. Srig Bengtsson MAIF OL 43.14

Stigtomtakavlen, OK Hällen 21-22/4
H 17 Elit 76 st.lag
1. Södertälje-Nykvarn lag 1 5.19.31
Motala AIF OL Ej fullföljt
(Ulrik Karlsson 68, Anders Lindberg 63, Martin Hammarlund 69, ------)

H 200 25 st. lag
1. Södertälje-Nykvarn OL lag 1 2.33.33
6. Motala AIF lag 1 2.47.37
(Fredrik Jönsson 11, Thomas Svensson 9, Leif Efraimsson 6, Per Johansson 4).
16. Motala AIF OL lag 2 3.12.34
(Mats R Johansson 7, Fredrik Korall 13, Tord Fransson 22, Torbjörn Wrighed 14).

Falköpings AIK OKs vårtävling 22/4
H 75 3.500 m 11 st.
1. Ingemar Holmberg IF Hagen 38.09
9, Karl Åkerman MAIF OL 51.42

Öppen 1 2.580 m 10 st.
1. Frida Högrell Jönköpings OK 27.28
10. Mona Åkerman MAIF OL 1.15.31

Tisarträffen, medeld., OK Tisaren 28/4
H 21 5.040 m 32 st.
1. Mathias Jansson Hagaby GoIF 32.33
9. Anders Lindberg MAIF OL 38.48
26. Jonas Axén MAIF OL 48.25
29. Martin Hammarlund MAIF OL 54.08

H 75 2.720 m 11 st.
1. John Wallin OK Hedströmmen 30.10
10. Karl Åkerman MAIF OL 46.09

Tisarträffen, långd., OK Tisaren 29/4
H 21 10.750 m 24 st.
1. Björn Wirén IL Tyrving 1.11.44
11. Victor Bergstrand MAIF OL 1.21.07
17. Gustav Åhrén MAIF OL 1.32.50
19. Oskar Höglund MAIF OL 1.47.22

H 35 8.510 m 2 st.
1. Anders Malmqvist MAIF OL 1.59.37

H 40 7.570 m 8 st.
1. Johan Pettersson OK Motala 56.41
3. Fredrik Jönsson MAIF OL 1.06.25

H 45 6.160 m 12 st.
1. Anders Berg Linköpings OK 41.12
5. Per Johansson MAIF OL 50.06

H 55 6.070 m 18 st.
1. Lars Persson Hagaby GoIF 48.26
5. Thomas Svensson MAIF OL 51.17
11. Leif Efraimsson MAIF OL 1.05.39

H 60 5.720 m 16 st.
1. Sven-Olov Wiklund Arboga OK 55.35
14. Tord Fransson MAIF OL 1.21.09

Öppen M 7 3.740 m 43 st.
1. Eje Dahl Laxå OK 32.22
37. Anders Hedin MAIF OL 57.28

JOKernkampen, Järbo OK 30/4
H 75 3.010 m 6 st.
1. Stig Berggren Årsunda IF 40.20
5. Karl Åkerman MAIF OL 52.51

IK Vista+IKHP långdistans 1/5
H 21 10.110 m 15 st.
1. Martin Regborn Hagaby GoIF 1.16.41
6. Victor Bergstrand MAIF OL 1.34.57
8. Anders Lindberg MAIF OL 1.42.33

H 35 8.100 m 5 st.
1. Christian Engberg Linköpings OK 1.26.55
3. Ulrik Karlsson MAIF OL 1-28-30

H 40 6.860 m 16 st.
1- Klas Grönqvist Jköpings OK 1.04.31
5. Fredrik Jönsson MAIF OL 1.14.29

D 45 4.520 m 22 st.
1. Bodil Molin Boxh-Mj.OL 50.54
9. Maria Bergstrand MAIF OL 1.03.30
H 60 4.990 m 17 st.
1. Ove Thorsson IK Trenne 56.51
13. Tord Franmsson MAIF OL 1.22.07

Öppen M 9 6.860 m 13 st.
1. Oskar Ljungqvist IKHP 49.15
8. Peter Bergstrand MAIF OL 1.30.46

Tylöskogsträffen, OK Tylöskog 1/5
D 21 Elit 4.680 m 21 st.
1. Maria Magnusson Sävedalens AIK 35.40
18. Sofia Fransson MAIF OL 1.06.49
19. Ulrica Fransson MAIF OL 1.07.42

H 40 4.080 m 7 st.
1. Erik Helander OK Roxen 32.35
2. Fredrik Korall MAIF OL 35.35

D 50 3.070 m 8 st.
1. Annika Brodin Ldebygdens OK 33.46
6. Ingrid Roos MAIF OL 50.05

H 55 3.390 m 14 st.
1. Roland Notstam Arboga OK 31.16
5. Christer Fransson MAIF OL 33.08

D 65 2.510 m 8 st.
1. Britt-Marie Eklöf OK Milan 35.58
5. Kerstin Bengtsson MAIF OL 43.16

H 70 2.740 m 13 st.
1. John Wallin OK Hedströmmen 32.52
10. Stig Bengtsson MAIF OL 42.29

Öppen M 7 2.800 m 26 st.
1. Anders Johansson Finspångs SOK 28.15
23. Anders Hedin MAIF OL 50.15

Kuxaträffen, Ockelbo OK 1/5
H 75 3.560 m 6 st.
1. Anders Ahnlén OK Hammaren 36.40
6. Karl Åkerman MAIF OL 51.28

Veteran-ol, Mjölby OK 3/5

Korta banan 2.3 km 18 st.
1. Karl-Gustaf Öhrman TGOK
17. Ulf Corall MAIF OL 78.35

Mellanbanan 3.1 km 31 st.
1. Bertil Engman IFK Norrköping 40.30
10. Stig Bengtsson MAIF OL 48.37
27. Bengt Hollström MAIF OL 66.57
29. Karl Åkerman MAIF OL 78.42

Tio-mila. IFK Linköping, LOK, MAIF, OK Motala och TGOK 5-6/5

Herrar 332 lag
1. Haldens SK lag 1 650.01
129. Motala AIF OL 895.18
(Anders Lindberg 1§57, Oskar Höglund 198, Gustav Åhrén 160, Fredrik Jönsson 214, Per Johansson 118, Ulrik Karlsson 215, Martin Hammarlund 196, Victor Bergstrand 81, Mats R Johansson 137, Jonas Axén 139).

Damer 332 lag
1. Halden SK lag 1 229.04
237. Motala AIF OL 345.29
(Ulrica Fransson 284, Anna Korall 262, Malin Jansson 202, Sofia Fransson 272, Åsa Axén 204).

Öppna klasser 5/5

Öppen M 5 53 st.
1. Magnus Bergström Rånäs OK 29.52
14. Frida Bergstrand MAIF OL 44.04

Öppen M 8 195 st.
1. Espen H-Weltzien Järla OK 27.22
75. Martin Hammarlund MAIF OL 43.03

Öppna klasser 6/5

Öppen M 1 36 st.
1. Marika Lundin Umeå 14.28
17. Klara Haraldsson MAIF OL 20.30

Öppen M 133 st.
1. Ola Martner Göteb-Majorna 22.25
99- Frida Bergstrand MAIF OL 55.12

Öppen M 8 234 st.
1. Espen H-Weltzien Järla OK 27.22
86. Martin Hammarlund MAIF OL 43.03

Ljungsbrokampen, OK Skogsströvarna 10/5

H 21 4.860 m 24 st.
1. Karl Walheim Ärla IF 29.36
8. Victor Bergstrand MAIF OL 34.25

D 14 3.120 m 16 st.
1. Sanna Fasth Boxh-Mj.OL 23.14
15. Wilma Jansson MAIF OL 41.14

H 14 3.120 m 17 st.
1. Emil Ljungmyr OK Kolmården 20.00
15. Emil Karlsson MAIF OL 42.46

D 14 K 2.650 m 5 st.
1. Lovisa Lindqvist Boxh-Mj.OL 26.52
4. Josefine Segerberg MAIF OL 39.30

D 35 3.480 m 2 st.
1. Nina Karlsson OK Denseln 31.57
2. Anna Korall MAIF OL 41.06

H 35 4.220 m 7 st.
1. Bertil Eronn LOK 31.02
4. Ulrik Karlsson MAIF OL 34.57

D 40 3.480 m 11 st.
1. Maria Pettersson Boxh-Mj.OL 34.01
37.15 8. Malin Jansson MAIF OL 50.20

H 40 4.220 m 21 st.
1. Stefan Karlsson OK Denseln 27.44
10. Fredrik Korall MAIF OL 38.09
20. Anders Malmqvist MAIF OL 54.43

D 45 2.990 m 8 st.
1. Mia Lindberg Boxh-Mj.OL 32.17
2. Maria Bergstrand MAIF OL 33.37

H 45 3.810 m 10 st.
1. Anders Berg LOK 26.05
6. Per Johansson MAIF OL 33.29

D 50 2.990 m 6 st.
1. Inger Berg LOK 29.25
6. Ingrid Roos MAIF OL 50.47

H 55 3.280 m 12 st.
1. Göran Valfridsson Boxh-Mj OL 28.12
6. Christer Fransson MAIF OL 42.04

H 60 3.280 m 16 st.
1. Per Eriksson LOK 31.59
7. Tord Fransson MAIF OL 41.02
8. Leif Lundberg MAIF OL 42.18

D 65 2.370 m 6 st.
1. Carina Lindman Finspångs SOK 34.46
3. Kerstin Bengtsson MAIF OL 35.40
5. Stina Korall MAIF OL 48.29

H 70 2.650 m 11 st.
1. Uno Berg OK Motala 37.35
9. Stig Bengtsson MAIF OL 43.09

H 75 2.650 m 9 st.
1. Ola Kleist Boxh-Mj.OL 40.01
9. Karl Åkerman MAIF OL 56.10

U 2 2.480 m 5 st.
1. Lovisa Engström OK Denseln 23.58
4. Johanna Törnqvist MAIF OL 42.34
5. Erik Blomgren MAIF OL 52.53

Öppen M 1 2.480 m 8 st.
1. Viktor Ols LOK 27.01
6. Isabella Törnqvist MAIF OL 42.20

Öppen M 7 2.920 m 20 st.
1. Rolf Axelsson TGOK 28.21
9. Anders Hedin MAIF OL 47.25
17. Elke Myrhede MAIF OL 1.01.43
19. Thure Myrhede MAIF OL 1.10.15

Öppen M 8 4.350 m 28 st.
1. Thomas Persson OK Denseln 34.46
10. Peter Bergstrand MAIF OL 45.40

Fellingsbroträffen, medeld. Fellingsbro GoIF 12/5

H 75 2.900 m 12 st.
1. Rune Sandberg Hallstahammar 32.39
10. Karl Åkerman MAIF OL 51.04

H 70 3.100 m 16 st.
1. Ragnar Eriksson OK Hedströmmen 28.34
13. Stig Bengtsson MAIF OL 46.25

H 21 4.600 m 29 st.
1. Filip Dahlgren IFK Lidingö 23.32
18. Victor Bergstrand MAIF OL 32.06
25. Martin Hammarlund MAIF OL 40.40

Tränings-OL, OK Motala 13/5

Bana 1		2 st.
1.	Ulrik Karlsson MAIF OL	65.15
Bana 2		6 st.
1.	Anders Bruhn MAIF OL	55.11
Bana 4		3 st.
1.	Stina Korall MAIF OL	66.43

Fellingsbroträffen, långd. Fellingsbro GoIF 13/5

H 55 5.900 m		24 st.
1.	Tomas Andersson OK Tor	48.42
6.	Thomas Svensson MAIF OL	53.21
H 45 6.200 m		17 st.
1.	Anders Berg LOK	40.52
6.	Per Johansson MAIF OL	53.49
H 40 7.200 m		7 st.
1.	Jonas Olsson OK Roxen	53.58
5.	Fredrik Jönsson MAIF OL	1.11.49
D 50 4.100 m		9 st.
1.	Mona Bierfeldt Ärla IF	34.09
3.	Carina B-Svensson MAIF OL	43.16
92.10		

EOC Tour publiktävling, IFK Mora och OK Kåre 17--30/5.

H 20 Elit		76 st.
1-	Erik Classon OK Orinto	180.31
11.	Victor Bergstrand MAIF OL	195.43
(E 1 10, E 2 12, E 3 25, E 4 45).		
H 21-1		90 st.
1.	Niklaus Rey Nyköpings OK	192.10
35.	Oskar Höglund MAIF OL	245.53
(E 1 55, E 2 37, E 3 39, E 4 34).		
51.	Martin Hammarlund MAIF OL	290.53
(E 1 65, E 2 80, E 3 83, E 4 62).		
	Gustav Åhrén MAIF OL	Ej Godkänd
(E 1 Ej G, E 2 46, E 3 41, E 4 15).		
	Anders Lindberg MAIF OL	Ej godkänd
(E 3 14, E 4 10).		
D 17.20		11 st.
1.	Lisa Johansson FK Friskus	201.06
2.	Frida Bergstrand MAIF OL	217.04
(E 1 8, E 2 5, E 3 2, E 4 4).		
H 3549 st.		
1.	Martin Larbo IFK Lidingö	156.09
12.	Kristian Nylander MAIF OL	210.30
(E 1 16, E 2 32, E 3 25, E 4 18).		
H 40-1		74 st.
1.	Fridolf Eskilsson IKHP	150.45
14.	Fredrik Jönsson MAIF OL	180.22
(E 1 19, E 2 12, E 3 38, E 4 28).		
D 45-1		80 st.
1.	Anne Magnusson OK Landehof	123.21
15.	Maria Bergstrand MAIF OL	159,52
(E 1 19, E 2 21, E 3 25, E 4 27).		
H 45-3		84 st.
1.	Flemming Jørgensen OK Snab	139.00
13.	Per Johansson MAIF OL	163.53
(E 1 29, E 2 10, E 3 20, E 4 6).		
H 60		108 st.
1.	PO Ivarsson Haninge SOK	140.47
62.	Tord Fransson MAIF OL	219.54
H 75		43 st.
1.	Rune Carlsson	Sundbybergs IK 94.40
16.	Karl Åkerman	MAIF OL 186.03
(E 1 23, E 2 19, E 3 20, E 4 30).		
Öppen Motion 9		56 st.
1.	Neil Marston	Nydalens SK 203.04
	Peter Bergstrand	MAIF OL Ej godkänd
(E 1 4, E 3 43).		

Närkekvartetten medeld. Hagaby GoIF 17/5

H 35 4.190 m		6 st.
1.	Urban Ljungberg	Degerfors OK 39.41
2.	Ulrik Karlsson	MAIF OL 43.45
H 40 3.860 m		16 st.
1.	Johan Pettersson	OK Motala 33.35
3.	Fredrik Korall	MAIF OL 37.48
H 50 3.510 m		22 st.
1.	Bo Gustavsson	OK Tylöskog 34.49
15.	Torbjörn Wrighed	MAIF OL 51.31
H 70 2.940 m		25 st.
1.	Anders Carlsson	Skåneslätten OL 36.15
20.	Stig Bengtsson	MAIF OL 1.04.39
Öppen Motion 7 2.940		54 st.
1.	Vesa Vippula	IFK Brattfors 34.55
46.	Anders Hedin	MAIF OL 1.07.14
47.	Lars Melén	MAIF OL 1.11.07

Närkekvartetten långd. KFUM Örebro 19/5

H 40 7630 m		10 st.
1.	Thomas Persson	OK Denseln 1.03.36
4.	Fredrik Korall	MAIF OL 1.16.54
D 50 4.150 m		14 st.
1.	Annika Brodin	Lindebygdens OK 43.49
8.	Carina B-Svensson	MAIF OL 57.51
H 55 5.350 m		25 st.
1.	Lars Persson	Hagaby GoIF 43.16
4.	Thomas Svensson	MAIF OL 47.21
D 65 3.500 m		14 st.
1.	Anita Johansson	OK Tor 45.42
9.	Stina Korall	MAIF OL 1.23.32

Närkekvartetten medeld.KFUM Örebro 20/5

D 65 2.510 m		11 st.
1.	Carina Lindman	Finspångs SOK 36.34
6.	Kerstin Bengtsson	MAIF OL 42.50
H 70 3.070 m		27 st.
1.	Lars-Erik Larsson	OK Amne 35.06
19.	Stig Bengtsson	MAIF OL 49.52

Ungdomsserien, Mjölby OK 22/5

D 10 1.800 m		15 st.
1.	Wilma Thudén	Boxh-Mj OL 16.04
7.	Linn Fors	MAIF OL 23.42
13.	Johanna Törnqvist	MAIF OL 26.26
15 Lovisa H-Wedding		MAIF OL 38.29
D 14 3.200 m		5 st.
1.	Ida Milton	Boxh-Mj OL 40.01
5.	Josefine Segerberg	MAIF OL 89.46
H 10 1.800 m		18 st.
1.	Victor Lindqvist	Boxh-Mj OL 14.23
15.	Erik Blomgren	MAIF OL 39.14

H 14 3.200 m 6 st.
1. Joar Lönngren Boxh-Mj OL 30.48
6. Thure Myrhede MAIF OL 119.29

H 16 3.800 m 2 st.
1. Emanuel Urdal Boxh-Mj OL 36.13
2. Carl Guldbrand MAIF OL 64.05

Inskolning 1.900 m 26 st.
Ella Wallman MAIF OL Fullföljt
Hanna Fogelberg MAIF OL Fullföljt
Stina Fogelberg MAIF OL Fullföljt
Carl Blomgren MAIF OL Fullföljt

DM Sprint, Björkfors GoIF 23/5
H 14 2.180 m 18 st.
1. August Mollén OK Denseln 10.17
15. Emil Karlsson MAIF OL 19.25

H 35 2.980 m 5 st.
1. Bertil Eronn Linköpings OK 16.50
2. Kristian Nylander MAIF OL 16.54
4. Ulrik Karlsson MAIF OL 18.05

H 45 2.710 m 21 st.
1. Mikael Westerberg OK Kolmården 14.44
20. Henric Karlsson MAIF OL 33.13

D 50 2.160 m 8 st.
1. Pia Gustavsson Linköpings OK 17.00
3. Carina B-Svensson MAIF OL 17.39
7. Ingrid Roos MAIF OL 20.35

H 55 2.380 m 11 st.
1. Göran Valfridsson Boxh-Mj OL 15.32
8. Christer Fransson MAIF OL 20.17

D 65 1.710 m 5 st.
1. Sonja Hansson GoIF Tjalve 18.12
3. Kerstin Bengtsson MAIF OL 20.20
4. Stina Korall MAIF OL 20.57

Peking-Duon, Matteus SI 26/5
Öppen 2 8 st.
1. Michael Johansson IFK Norrköping 39.34
2. Anders Hedin MAIF OL 39.44

5-manna, Askersunds OK 27/5
Öppen klass 54 st.lag
1. OK Tisaren lag 1 2.49.27
7. Motala AIF OL 3.25.19
(Thomas Svensson 11, Leif Efraimsson 39, Carina B-Svensson 8, Anna Korall 12, Fredrik Korall 12).

Klubbmästerskap Sprint MAIF OL 29/5
D 21 3 st.
1. Malin Vedin 16.58
2. Ulrica Fransson 19.33
3. Frida Bergstrand 21.11

H 21 3 st.
1. Anders Lindberg 14.33
2. Oskar Höglund 15.42

H 16 1 st.
1. Carl Guldbrand 23.07

D 14 3 st.
1. Wilma Jansson 17.29
2. Josefine Segerberg 21.50
3. Liv Bolin 22.31

H 14 2 st.
1. Gustav Blomgren 16.43
2. Thure Myrhede 32.33

H 12 2 st.
1. Viktor Andersson 15.22
2. Melker Westerdahl 16.22

D 10 4 st.
1. Hanna Fogelberg 10.55
2. Ella Wallman 11.41
3. Johanna Törnqvist 15.55
4. Lovisa Häggström-Wedding 18.20

H 10 2 st.
1. Erik Blomgren 13.42
2. Noah Nylander 14.30

D 35 3 st.
1. Anna Korall 13.48
2. Malin Jansson 14.57
3. Laila Axén 17.53

H 35 2 st.
1. Kristian Nylander 16.22
2. Ulrik Karlsson 17.01

H 40 1 st.
1. Anders Malmqvist 20.08

D 50 3 st.
1. Carina Berger-Svensson 11.12
2. Ingrid Roos 13.26
3. Elke Myrhede 16.48

H 50 1 st.
1. Torgny Segerberg 25.38

H 55 3 st.
1. Thomas Svensson 11.31
2. Christer Fransson 12.59
3. Lars Melén 16.44

H 60 2 st.
1. Hans Guldbrand 16.06

D 65 2 st.
1. Stina Korall 16.10
2. Kerstin Bengtsson 16.27

H 70
1. Stig Bengtsson 16.46
2. Karl Åkerman 19.08

Inskolning 3 st.
Carl Blomgren Fullföljt
Saga Bolin Fullföljt
Stina Fogelberg Fullföljt

U-serien, MAIF OL 29/5
D 14 2.050 m 6 st.
1. Ida Milton Boxh-Mj OL 16.02
3. Wilma Jansson MAIF OL 17.29
5. Josefine Segerberg MAIF OL 21.50
6. Liv Bolin MAIF OL 22.31

D 10 1.160 m 16 st.
1. Wilma Thudén Boxh-Mj OL 8.46
7. Hanna Fogelberg MAIF OL 10.55
10. Ella Wallman MAIF OL 11.41
13. Johanna Törnqvist MAIF OL 15.55
14. Lovisa H-Wedding MAIF OL 18.20

H 16 2.050 m 6 st.
1. Emanuel Urdal Boxh-Mj OL 18.14
5. Carl Guldbrand MAIF OL 23.07

H 14 2.050 m 5 st.
1. Hugo Ekinge OK Motala 12.29
4. Gustav Blomgren MAIF OL 16.43
5. Thure Myrhede MAIF OL 32.33

H 12 1.610 m 8 st.
1. Ludvig Ask Boxh-Mj OL 12.20
3. Viktor Andersson MAIF OL 15.22
4. Melker Westerdahl MAIF OL 16.22

H 10 1.160 m 19 st.
1. Arvid Pettersson Boxh-Mj OL 9.17
14. Erik Blomgren MAIF OL 13.42
15. Noah Nylander MAIF OL 14.30

Inskolning 1.070 m 32 st.
Carl Blomgren MAIF OL Fullföljt
Saga Bolin MAIF OL Fullföljt
Stina Fogelberg MAIF OL Fullföljt

Veteran-ol, OK Eken 31/5

Korta banan 1.900 m 10 st.
1.Jonna Engblom LAIK 38.25
2.Ramon Berger MAIF OL 39.20
3.Ulf Corall MAIF OL 29.44

Mellanbanan 2.800 m 15 st.
1.Ola Kleist Mjölby OK 34.08
12.Åke Efraimsson MAIF OL 50.26
15.Stina Korall MAIF OL 57.12

Pro-mästerskap, mellanbanan 2.800 m 10 st.
1.Lars Persson Finspångs SOK 31.40
2.Stig Bengtsson MAIF OL 39.08

NAIS-sprinten, Norrköpings AIS OK 2/6
H 21 3.400 m 9 st.
1.Jerker Lysell Rehns BK 15.22
7.Kristian Nylander MAIF OL 19.46
8.Oskar Höglund MAIF OL 20.36

Sommarlandssprinten, IK Gandvik 3/6
H 50 2.500 m 43 st.
1.Mats Jönsson Korsnäs IF OK 14.25
32.Torgny Segerberg MAIF OL 24.41

H 45 2.700 m 75 st.
1. Oss Wallum Sävedalens AIK 14.19
66. Henric Karlsson MAIF OL 32.11

H 14 2.400 m 65 st.
1. David Risberg Skattkärrs IF 14.44
24. Emil Karlsson MAIF OL 21.37
52.Gustav Blomgren MAIF OL 36.21

D 40 2.600 m 74 st.
1. Ulrika Kindlund OK Tranan 18.00
26. Malin Jansson MAIF OL 24.52

D 14 2.200 m 88 st.
1. Ronja Jungåker Korsnäs IF OK 14.32
56. Josefine Segerberg MAIF OL 31.37

U 2 1.300 m 165 st.
1. Wilma Thörnkvist SOL Tranås 9.08
149. Erik Blomgren MAIF OL 37.45

Inskolning 1.100 m 190 st.
Carl Blomgren MAIF OL Fullföljt

Mjölby OKs Ultra-KM 26/6
Långa banan 10.3 km 4 st.
1. Niclas Carlsson Mjölby OK 96.19
3. Anders Malmqvist MAIF OL 133.19

OK Vilse 87.s kvällstävling 27/6
H 35 7.560 m 3 st.
1.Marcus Alexandersson Kalmar OK 1.02.09
3.Anders Malmqvist MAIF OL 1.42.42

OK Vilse 87.s kvällstävling 28/6
H 35 7.850 m 3 st.
1.Torstein Hole Nydalens SK 1.10.09
2.Anders Malmqvist MAIF OL 1.43.51

Tjoget-test, MAIF OL 28/6
Långa banan 6.9 km 20 st.
1. Johan Pettersson OK Motala 55.44
3. Per Johansson MAIF OL 56.52
4. Fredrik Jönsson MAIF OL 56.53
7. Erik Melén MAIF OL 58.19
9. Martin Hammarlund MAIF OL 1.01.35
11.Ulrik Karlsson MAIF OL 1.06.26
13. Victor Bergstrand MAIF OL 1.11.47
15. Mats R Johansson MAIF OL 1.12.08
17. Jonas Axén MAIF OL 1.19.05
18. Åsa Axén MAIF OL 1.19.06
19. Fredrik Korall MAIF OL 1.28.06

Korta banan 3.5 km 20 st.
1. Arne Irevall TGOK 26.06
4. Leif Efraimsson MAIF OL 26.34
5.Ulrica Fransson MAIF OL 33.51
6.Anders Bruhn MAIF OL 34.17
7.M Jansson MAIF OL 36.50
8. Tord Fransson MAIF OL 36.51
9.Maria Bergstrand MAIF OL 36.55
10.Sofia Fransson MAIF OL 38.15
12.Lisa Korall MAIF OL 42.58
13.Håkan Bolin MAIF OL 44.05
14.Anders Hedin MAIF OL 55.08
15.Ingrid Roos MAIF OL 55.11
16.Wilma Jansson MAIF OL 1.07.11
17.Josefin Segerberg MAIF OL 1.07.13

Dackefejden, OK Dacke 1/7
H 21 9.500 m 23 st.
1.Isak Bergman OK Skogsfalken 1.05.21
15.Victor Bergstrand MAIF OL 1.31.10

D 18 5.050 m 3 st.
1. Carolin Håkansson OK Orion 1.18.11
3. Frida Bergstrand MAIF OL 2.13.51

H 40 7.250 m 11 st.
1.Anders Håkansson OK Orion 1.00.44
11. Anders Malmqvist MAIF OL 2.10.38

D 45 4.350 m 9 st.
1. Christina Smedberg OK Skogsfalken 43.44
3.Maria Bergstrand MAIF OL 59.46

H 45 6.320 m 14 st.
1. Thomas Johannesson Ronneby OK 51.41
13.Peter Bergstrand MAIF OL 1.32.43

VMOC 2012, Sprint kval, Tyskland 1/7
W 50-2 2.7 km 54 st.
1.Monika Ammann SUI 14.26
6.Carina B-Svensson MAIF OL 16.53

M 55-1 2.8 km 70 st.
1.James Crawford GBR 14.08
28.Thomas Svensson MAIF OL 17.18

W 65-2 2.1 km 68 st.
1.Lucia Hasler SUI 15.19
55.Kerstin Bengtsson MAIF OL 25.49

M 70-1 2.1 km 60 st.
1.Ernst Sutter SUI 11.49
37.Stig Bengtsson MAIF OL 19.06

WMOC 2012, Sprint Final, Tyskland 2/7
W 50 A-final 2.8 km 81 st.
1.Monika Ammann SUI 14.49
41.Carina B-Svensson MAIF OL 19.06

M 55 B-final 3.0 km 77 st.
1. Thomas Svensson MAIF OL 13.39

W 65 C-final 1.7 km 44 st.
1. Kerstin Bengtsson MAIF OL 16.36

M 70 C-final 1.9 km 79 st.
1. Björn Linnersjö OK Orion 10.56
77.Stig Bengtsson MAIF OL 52.56

VWOC 2012 Långd. kval Tyskland 4-5/7
W 50 1 60 st.
1.Ingrid Kensby OK Tyr 91.19
14.Carina B-Svensson MAIF OL 108.24
(E 1 14, E 2 15).

M 55 2 75 st.
1. Willi Müller SUI 101.22
Thomas Svensson MAIF OL
(E 1 Ej G, E 2 21)

D 65 2 73 st.
1.Asta Terkelsen Den 84.20
30.Kerstin Bengtsson MAIF OL
120.21
(E 1 22, E 2 46).

H 70 2 84 st.
1.Helmut Conrad GER 89.33
52.Stig Bengtsson MAIF OL 208.47

Havs OL, Stigmännen OK Karlshamn 4/7
D 35 5.560 m 7 st.
1.Kajsa Niemi Emmaboda-V 58.25
5.Anna Korall MAIF OL 1.10.32

H 35 7.260 m 5 st.
1.Olle Söderberg OK Skogsfalken 1.10.36
4.Anders Malmqvist MAIF OL 1.51.47

H 75 3.320 m 8 st.
1.Torild Bornetun Skillingaryd FK 48.00
7.Karl Åkerman MAIF OL 1.29,28

Havs OL, Stigmännen OK Karlshamn 5/7
D 35 6.030 m 5 st.
1. Anna Korall MAIF OL 1.08.26

H 35 8.020 m 2 st.
1.Ola Markholm Skåneslätten OL 1.50.41
2.Anders Malmqvist MAIF OL 2.29.11

H 75 3.390 m 7 st.
1.Gösta Folkesson Ronneby OK 53.00
4.Karl Åkerman MAIF OL 1.21.36

VMOC 2012, Tyskland 7/7
W 50 A-final 4.9 km 81 st.
1.Kirsi Kihlström FIN 42.51
45.Carina B-Svensson MAIF OL 57.52

M 55 D-final 5.2 km 68 st.
1. Eero Pulkkinen FIN 54.30
-Thomas Svensson MAIF OL 50.10

D 65 B-final 3.0 km 81 st.
1.Jean O´Neill IRL 34.07
35.Kerstin Bengtsson MAIF OL 46.03

H 70 D-final 3.8 km 93 st.
1.Peter Müller GER 42.51
13.Stig Bengtsson MAIF OL 54.24

Tjoget, Emmaboda Verda OK 7-8/7
1.IK Hakarpspojkarna 765.13
24.Motala AIF OL 957.06
(Fredrik Jönsson 37, Malin Vedin 17, Wilma Jansson 77, Josefine Segerberg 98, Noan Nylander 100, Anders Lindberg 18, Sofia Fransson 31, Per Johansson 12, Anna Korall 50, Kristian Nylander 65, Gustav Åhrén 21, Fredrik Korall 14, Åsa Axén 40, Ingrid Roos 59, Martin Hammarlund 60, Ulrica Fransson 26, Malin Jansson 34, Mats R Johansson 37, Erik Melén 18, Lisa Korall 61, Christer Fransson 50, Ulrik Karlsson 45).

Andrarums IFs 3-kvällars 9--11/7
H 40 16 st.
1.Lars Öhgren Karlsbyheden 2.17.27
12.Anders Malmqvist MAIF OL 3.40.18
(E 1 14, E 2 14, E 3 16).

Tjust 2-dagars dag 1 Ankarsrums OK 10/7
H 75 3.150 m 14 st.
1. Göran Gabrielsson SOK Viljan 43.12
11. Karl Åkerman MAIF OL 1.04.08

Tjust 2-dagars dag 2, Ankarsrums OK 11/7
H 40 6.100 m 21 st.
1. Fridolf Eskilsson IKHP 42.57
9. Fredrik Jönsson MAIF OL 58.10

H 45 6.040 m 29.st.
1.Håkan Svensson Bredaryd SOK 43.02
11.Per Johansson MAIF OL 53.39

H 65 4.300 m 27 st.
1.P O Ivarsson Haninge SOK 38.30
26.Tord Fransson MAIF OL 1.26.49

H 75 2.930 m 12 st.
1.Allan Håkansson SOK Viljan 47.48
10.Karl Åkerman MAIF OL 1.10.56

SAMMANSTÄLLT AV RAMON BERGER

****

Mer utförliga sammanställningar från 10-mila och Tjoget på annan plats i tidningen

TRÄNING OCH TESTRUNDOR

MAIF OL är som bekant ingen elitklubb, men frågan är likväl intressant. Hur mycket ska man träna och hur vet man att man tränar lagom mycket? Min egen hyperaktiva ungdom minns jag numera med skräck. Jag var väl utan tvivel mer korkad än genomsnittet men ändå. Man gjorde upp scheman och halkade man efter p.g.a. plugg och skador, så kompenserade man genom att lägga på timmar efterföljande vecka. Ju mer träning, desto bättre. Därmed slutsnackat. Trots barmarksvintrar körde man konsekvent väg vintertid. I Kompassrosens dobbskor. Vi hade fredagsgymnastik, men själva begreppet alternativ träning i rehabsyfte var okänt. Utvecklingen har gått framåt sen dess. Inte minst har kostens betydelse flyttats fram en bit och variationen betonas också på ett helt annat sätt.

Numera har till och med fotbollstränare (utom infödda engelska) förstått att alla 25 man i truppen kanske inte kan tillgodogöra sig samma mängd och typ av träning. Arsène Wenger (fransman verksam i England) var en av pionjärerna och mycket riktigt skördade han stora framgångar med Arsenal under ett antal år, innan de andra klubbarna i England kom ifatt (också de mycket tack vare utländska influenser med insikter om individuellt anpassad träning även i lagidrotter).

Många idrottsföräldrar satte kanske i halsen veckan före OS, när vi i en dokumentär fick träffa Sanna Kallur, Linus Thörnblad, Carolina Klüft m.fl. och fick ta del av vittnesmål om kroniska skador, stressfrakturer och intag av värktabletter i samma mängd som müsli till filmjölken.

Precis som Johan Croneman i DN håller jag med om att Folke Rydéns reportage var lite av ”koka soppa på en spik”-karaktär, och inte så lite kryddat med lättköpta effekter, men det väckte en del tankar. Ska man associera till orientering, så har vi det bra såtillvida att allt inte hänger på den råa styrkan/spänsten/farten. Det mentala är nästa lika betydelsefullt och det raffinerade samspelet mellan löpstyrka och fartanpassning gör att vi inte behöver tänka på att få ut absolut max rent fysiskt. Nackdelen är att vi ibland inte kan motstå ovanan att komma till start lite halvkrassliga.

Alla kan inte bli bäst och inser det ganska tidigt, men personligen tycker jag att alla som vill bör ges en chans att få ut optimalt av träningen. Man har väl hört historien några gånger: ”om jag springer så här bra efter att ha tränat bara lite grann, hur bra ska jag då inte bli nästa år, när jag tredubblat träningsdosen”. Och sen ser man inte den junioren mer förrän han återkommer som lönnfet desillusionerad H45:a. Nej, nu överdrev jag, men vad jag vill komma fram till är: hur vet man att man är på rätt väg? Att man inte tränar för mycket eller fel på annat sätt? Vi har inte samma resurser som de främsta elitidrottarna har att göra muskelbiopsi (för att testa andelen snabba och långsamma muskelfibrer) eller mäta mjölksyrenivå i musklerna under träningspass med olika intensitet och andra finesser. Det vi har är möjligheten till testrundor.

Som en inspiration kan jag berätta om en klubbkamrat i Södertälje, Claes-Göran Carlander, som numera är framgångsrik ledare i Södertälje-Nykvarn och själv som aktiv kämpade i Södertälje IF:s 10-milalag på 70- och tidigt 80-tal då man var bland de 10-20 bästa flera gånger. C-G:s far Gunnar var också han elitorienterare och var bl.a. med och vann 10-mila 1961. Det intressanta med C-G var att inte nog med att han körde testrundor, han hade till och med ärvt sin fars testrundor. Varje gång han ville veta hur det stod till med formen körde han sin testrunda för att få ett kvitto på att han var på rätt väg. Vid jämförelse konstaterade han att fadern var en vassare löpare, men också på toppen i en tid då man sprang på 100.000- och 50.000-del, där löpstyrka ofta var mer utslagsgivande, medan han själv var som bäst när de utvecklade kurvkartorna gjorde att finlir blev lika viktigt.

Hur lång ska en testrunda vara? Ska den gå på väg, stig, Idrottsparkens löparbanor eller i obanad terräng? Hur ofta? Ja, det är väl en fråga att diskutera.

Och vad vet jag? Här uppe i Södertälje har man ju inte järnkoll på läget hemma hos MAIF:arna. Jag vet att ni från och till kört Motala-rundan på tid i Fålehagen. Ni kanske inte gör annat än kör testrundor och diskuterar detta ämne varenda träningskväll uppe i Fålehagen och så sitter jag här och svamlar. Så därför: en liten uppmaning. Vad är era egna åsikter om träning och testrundor? Vore intressant att höra era erfarenheter. Många av er har säkert erfarenhet av elitsatsningar från andra idrotter, som kan vara intressanta.

TOBBE / RED

O-ringen 2012

Känslan att ”nästan” vinna

Jag kom till O-ringen utan några större förväntningar. Var lite besviken på att min rankingpoäng inte räckt till en plats i elitklassen eftersom det är mitt sista år i juniorklassen. Men istället för att gräma mig för mycket över det tänkte jag att då har jag kanske chansen att placera mig i toppskiktet i H20 Lång. Att det skulle gå så bra som det faktiskt gick hade jag inte förväntat mig.

Vid starten på första etappen kände jag mig lite seg i värmen och lite osäker på formen. Visst hade jag varit i ”mitt livs form” under våren men hade den hållit i sig? Hade varit lite sjuk efter Vansbro-simningen. Det visade sig när jag kom i mål hade hållit hög fart eftersom jag kom in i ledningen. Slutade med en andraplats den dagen endast 7 sekunder efter.

Etapp 2 var medeldistans på arena Simlångsdalen, samma som etapp 1. Den här dagen visste jag att jag var i bra form. Min taktik var att ”springa sakta så fort som möjligt” d.v.s. se till att bara springa på fort när jag visste precis var jag var. Det lyckades riktigt bra och jag gjorde ett av mitt livs bästa lopp. Efter lång väntan visade det sig att jag hade vunnit. Riktigt kul att få vinna en O-ringen etapp, jag som knappt vunnit något alls sedan H14 ungefär. Prisutdelningen blev något av en besvikelse men kompenserades med O-ringen-tårta på kvällen.

Etapp 3 avgjordes på sanddyner och strandskog strax norr om Tylösand. I efterhand var nog detta den roligaste etappen eftersom den var så annorlunda. Gjorde även här en stabil insats med en sjätteplats och ledde nu med 3.04 i totalen. Efteråt blev det sol och bad. Vi klättrade även upp på sanddynerna och tittade på vilsna orienterare, såg till och med en och annan

elitlöpare som virrade bort sig. Vilodagen ägnades åt återhämtning med sol och bad även den dagen. Tittade även lite på sprinten inne i Halmstad.

Kartprov från 3:e etappens sanddynor och till höger O-ringen-tårtan.

Etapp 4 var det åter långdistans i ganska stark kupering. Till sexan gjorde jag min första riktiga bom på drygt 2 minuter. Efter ytterligare några småkrokar blev jag 12:a på etappen men drygade ändå ut ledningen till 3.11 inför jaktstarten. På kvällen blev vi inbjudna till campingen för att äta tårta med resten av klubben. Jag kände att förväntningarna var höga, alla ville ju såklart att jag skulle ta hem segern dagen efter.

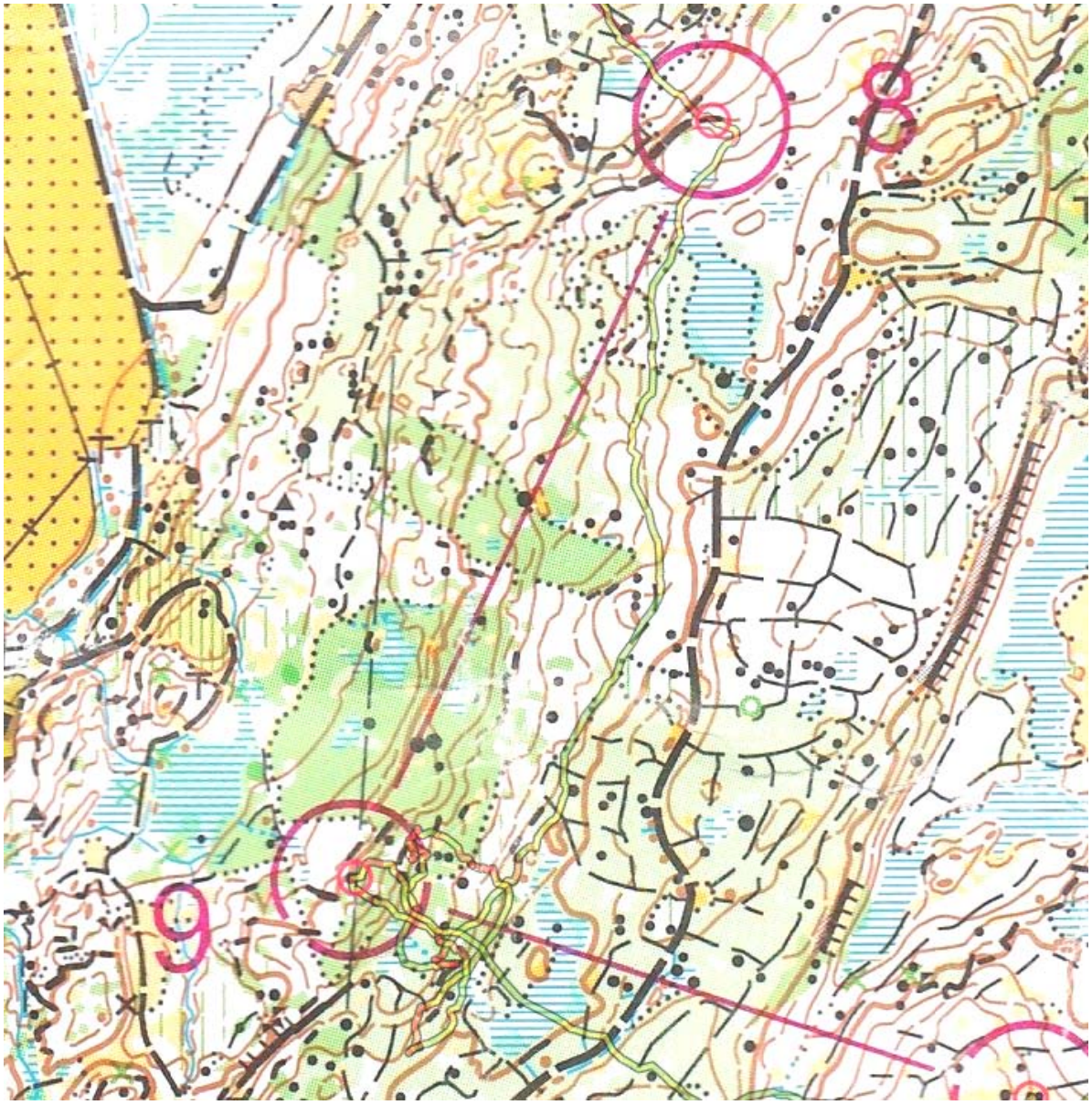
Leder man 5-dagars får man vara beredd på att bli exponerad i självaste Corren.

Femte etappen avgjordes på samma arena som dagen innan. Min taktik var att försöka orientera som jag gjort tidigare i veckan. Försöka att inte stressa upp mig och göra mitt eget lopp. Det var lättare sagt än gjort. Första kontrollen gick bra men jag kom inte riktigt in i flytet som jag haft tidigare i veckan. Vid sexan rev jag ut linsen ur ena ögat vilket resulterade i en bom på 7:e kontrollen där 2:an och 3:an kom ikapp. Jag började känna mig lite sliten och lade mig därför bakom och tänkte att jag kunde ligga där ett tag och återhämta mig. Detta visade sig vara ett riktigt dumt beslut. På väg till den nionde kontrollen (se kartprov) lade jag mig i ryggen på Linus Ericson. Tyckte han såg säker ut och hade koll på läget. Det hade han inte och inte jag heller. Istället för att ta det säkra och i efterhand självklara vägvalet ner på stigen till kärret och upp till kontrollen sprang vi rakt på och började leta för högt upp. Området var otroligt diffust och nästan omöjligt att läsa in sig i. Tiden rann iväg och jag fick se ytterligare löpare i klassen som också bommade. Hade även sett en som såg ut att vara på väg till tionde kontrollen men jag såg inte var han kom ifrån. Kom till slut på att jag var för högt upp och hittade till sedan kontrollen, nästan tio minuter efter den som var snabbast på sträckan.

Jag försökte trycka på resten av banan men jag kände att det var kört. Slutade till slut som sexa vilket helt klart var en besvikelse. I efterhand känns det ändå som en seger att kunna vara så pass jämn under 4 etapper i rad och framför allt att ha fått vinna en O-ringenetapp.

Jag har inte sagt något om övriga MAIFares insatser eftersom jag säkert skulle glömma någon men värt att nämnas är i alla fall Anders Lindberg som kom 28 i H21 med över 200 startade.

/Victor



KARTPROV SISTA ETAPPEN: *Visade sig att även världseliten bommade i den här sluttningen*

OCH 2013 BLIR DET C-ORT BODEN

Ladda upp inför Boden 2013 genom att läsa om Norrbottens 5-dagars 1982 i Qvistknäckaren nr 3-4 som finns tillgänglig på PDF på MAIF OL:s hemsida. Förutom skildringen av själva tävlingen och den dramatiska resan dit så innehåller artikeln dessutom en lång rad härliga personangrepp från Qvistknäckarens utsände mot Tommy Berger, och det är inte undra på, när man läser tarvligheterna att Tommy lämnade MAIF ett par år senare och aldrig återkom. Så här i efterhand minns man allt med glädje, inte minst de mysiga fikastunderna framför Sportnytt i förtältet till Hasse och Elsie Johanssons husvagn. På den tiden gick minsann inte varenda människa omkring med TV i mobiltelefonen, utan alla samlades, tårögda av förväntan, för att få se en halvminut orientering i TV-sportens 5-minutersprogram. Nu väntar Norrbotten igen.

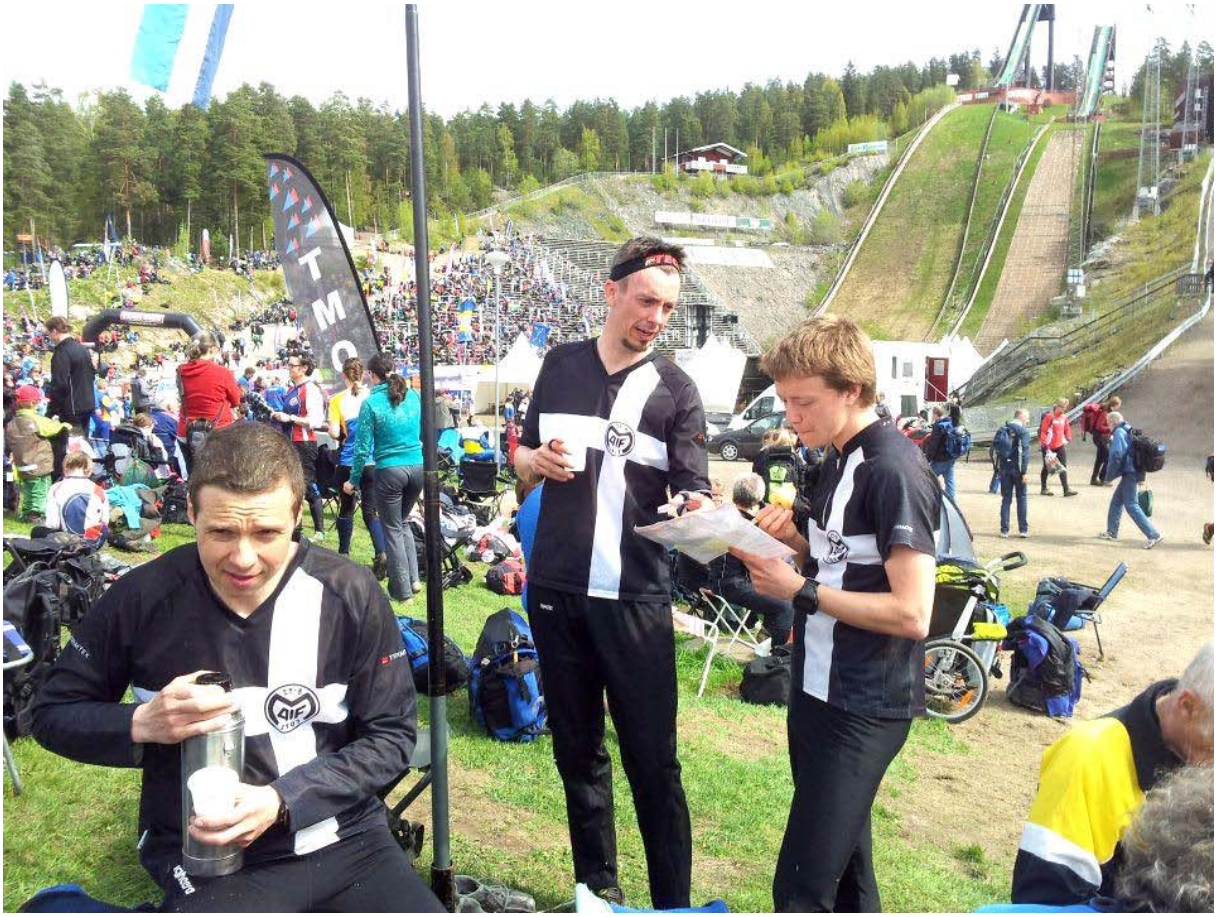
RED

BILDSVEP FRÅN VÅREN OCH SOMMAREN 2012

10-milas storbildsskärm. Den moderna tekniken har kommit för att stanna. Men läs gärna 10-milaboken om hur det var förr i tiden: ny sträcka, ny växlingsplats, bilköer…

Vätskan på 10-mila. De första nattsträckorna och spänningen är olidlig. Till höger: efter en lång seg väntan är det snart dags för omstartsklungorna och borden är nu lika laddade som timmen efter start.

EM-helgen i Dalarna blev en succé. Inte bara därför att Jonas Leandersson tog GULD i sprint. Utan också för… vädret, målplatsen, stämningen, publiken, TV-sändningarna… Att orienteringen gjort om simningens misstag och skapat inflation i mästerskap är en diskussion man får ta en annan gång.



Stora mästerskap och publiktävlingar parallellt under en intensiv helg – ett koncept som aldrig varit mer fulländat än under denna helg. Nyllet och Victor diskuterar dagens banor. I bakgrunden: Falu skidstadions hoppbackar och den branta läktaren.

Vakna Ingrid! Är det inte dags att fylla på den där hinken med blåbärssoppa?

Efter ”första gången”-spänningen under 10-mila var det rena semestern att koppla på autopiloten och köra en Vätternrunda i repris. Årets runda blev en lurig slamkrypare för de oerfarna. Efter en kall junimånad blev det äntligen lite sommar och många lät sig luras under den ljumna fredagskvällen. Ett kallt störtregn mitt i natten sänkte alla som inte hade tagit med sig tillräckligt med regnöverdrag. Gamla rutinerade tanter och gubbar klarade sig, Victor och Jonas (och många andra) bröt. Tag lärdom, ungdomar, att aldrig lita på den svenska sommarnatten!

EFTER FLERA ÅRS PYSPUNKA: 43-KAVLEN TAR PAUS

KOMMER DENNA KLASSIKER TILLBAKA?

Inställt! Men arrangörerna är optimistiska. Det blir en 43-kavle igen. 10-11 augusti 2013 i Åtvidaberg. Och, ja, gärna för mig. 43-kavlen i det lilla formatet med bara 25 startande herrlag i stora klassen är en mycket trevlig och gemytlig tävling, men…

Det är tyvärr ingen KLASSIKER med stort K längre. En plats kring nr 20 kändes helt fantastiskt när vi sprang i Åtvidaberg 2002, men nu blir det förmodligen aldrig mer än en mysig uppstart av höstsäsongen.

”Jag minns min första 43-kavle… ”(det absolut bästa sättet att förlora alla åhörare med en gång).

Så här då:

OS i Atlanta 1996. Näst sista natten. Sven Nylander skulle springa final på 400 m häck, men jag tog bilen upp till Kvarn och 43-kavlens förstasträcka utan några större förhoppningar. 35 år ung. Dåligt tränad. Sträckte vaden 5-6 gånger det året. Vilade mig i form hela semestern. Ett glas vin för mycket till lunch..förlåt…kvällsmaten mest hela tiden. Laddad till tusen? Nä, inte direkt, men vi var 3 st nya H35:or i klubben som skulle komplettera ett gäng 50-plussare som drömde om en plats bland de 70 bästa ungefär.

Letade rätt på en stång med Södertälje IF:s vimpel och en kasse med nummerlappar. Träffade inte en själ från min egen klubb före start. Kom till fel gaffel till första, men den rätta kontrollen låg där till vänster inom synhåll. Sedan gick det väl sådär. Mycket lampor. Sprang om Per-Inge Johansson från NAIS på mitten av banan. Men sen blev det ensamt. Mycket mörkt och ensamt. Sprang rakt västerut mot slutet när jag borde sprungit åt nordväst. Kom ut på en väg. Korrigerade. Tog näst sista halvminuten före en klunga på 35 pers och växlar som… 7:a!!! Två minuter efter täten och vem vann sträckan? Jo, någon som hette Per-Inge och sprang för NAIS... Det visade sig att jag varit i delad ledning vid två radiokontroller på mitten av banan och hela SIF-gänget kunde i den allmänna upphetsningen inte somna om under resten av natten. Vi slutade som 69:a eller nåt, men då hade jag redan åkt hem, fått reda på att Nylander kommit 4:a och sett målgången på 4 x 400 meter i slow-motionrepris. Sedan blev det 2 ytterligare förstasträckor i SIF-tröjan innan klubbarna i stan slogs ihop inför 1999. 2000 platsade jag i SNO Lag 1 med självaste Wehlin, Hellstadius, Borg och Heldt och blev 3:a efter att ha sprungit sträcka 2. I hela tävlingen alltså. Men roligast var det med förstasträckorna och 2001 fick jag uppleva en ny 7:e plats på första med SNO lag 2. 49 sekunder från sträckseger.

Året efter: tillbaka i MAIF-tröjan och jag vill minnas att vi gick bra varannat år i början. Frasse tog hand om förstasträckorna 2002-2003 och angav tonen. 2002 och 2004 års upplevelser med MAIF värderar jag också högre än bronset 2001. Felstämplingen 2008 på sträcka 8, då? Jag får väl säga till mitt försvar att jag valde rätt år att sabba allt, eftersom vi akterseglats rätt så rejält tidigare under natten och morgonen.

Men det var något år (2005 kanske?) då favorittippade Gävle OK plötsligt fick några återbud och stannade hemma. Det känns som om det var vändpunkten, tillsammans med nedläggningen av Östgöta 3-dagars, som gjorde att denna Klassiker med stort K fick accelererande pyspunka. Och den siffra som angav GODKÄND placering är numera lika med ANTAL ANMÄLDA LAG.

Men roligt var det och om det inte skulle bli något alls mer, så kan vi bara säga TACK, Per-Johan & Co i LOK och övriga medarrangerande klubbar. Det var kul så länge det varade. Vi gubbs fick vårt eget lilla 10-mila att frossa i och för egen del är det inget tvivel om att det är och förblir mina bästa minnen från karriären, innan jag drar mig tillbaka och startar glassförsäljning vid Nordpolen.

Tobbe/RED

Tjoget 7-8 juli 2012

Grimsgöl, 5 km väster om Emmaboda

1. IK Hakarpspojkarna	765.13
24. MAIF	957.06
26.TGOK	966.55

77 startande lag
62 fullföljande lag Arr: Emmaboda Verda OK / Lessebo OK

Sträcka	Löpare	Längd	Tid	Vxl Plac	Efter täten	Str Plac	Segertid på sträckan
	(Dag, lördag e.m.)						
1	Fredrik Jönsson	7,2	52.08	37	3.31	37	48.37
2	Malin Vedin	3,5	23.35	22	3.47	17	22.57
3	Wilma Jansson	2,2	15.19	30	7.12	77	11.09
	Josefin Segerberg		16.12			98	
	Noah Nylander		16.18			100	
4	Anders Lindberg	7,8	57.37	20	13.31	18	47.50
5	Sofia Fransson	2,2	14.12	20	15.46	31	10.44
6	Per Johansson	6,2	48.45	12	18.06	12	43.27
7	Anna Korall	4,0	39.50	23	25.59	48	28.52
	(Natt, omstart natt mot söndag)						
8	Kristian Nylander	8,3	95.38	29	59.44	65	58.19
9	Gustav Åhrén	5,2	48.45	25	63.08	21	38.59
10	Fredrik Korall	4,8	44.09	22	68.10	14	33.52
11	Åsa Axén	6,2	60.07	24	77.15	40	42.09
12	Ingrid Roos	2,7	34.23	24	91.41	59	17.44
13	Martin Hammarlund	7,4	72.50	27	113.12	60	46.17
14	Ulrica Fransson	3,9	34.58	25	118.48	26	25.07
15	Malin Jansson	4,5	46.13	25	132.13	34	32.23
16	Mats R Johansson	8,0	61.48	24	145.18	37	45.51
17	Erik Melén	6,8	56.48	21	154.01	18	42.39
18	Lisa Korall	3,1	37.34	24	169.16	61	22.19
19	Christer Fransson	5,0	49.34	23	183.19	50	30.27
20	Ulrik Karlsson	8,0	62.41	24	191.53	45	44.17

Många återbud men ändå bra placering som kanske kunde blivit ytterligare bättre. Kristian hade pannlampsstrul på sträcka 8 och tappade massor. Topparna denna gång: Jösse, Anders, Malin, Pelle och Mats. Kul också att Wilma, Josefine och Noah fick vara med i hetluften på sträcka 3.

Vi slog alltså TGOK och därför vill RED passa på att tacka… få se nu… Thomas & Carina, Stig & Kerstin, hela familjen Bergstrand, Jonas… Tack för den här tiden och lycka till i era nya klubbar. Vänta nu… jag tar tillbaka. Jag själv var ju inte med! Stoppa pressarna!

Ledsamt att få sin umbärlighet bekräftad på det är sättet. Man har förträngt och ljugit för sig själv, men nu står det klart. Man kanske inte är viktigaste kuggen i laget längre. Hur ska detta bearbetas fram till Tjugosjö 2013? Stenhård natträning i Bråstorp? RED