

IFK Enskedes klubbtidning

# EKOT

---

Nummer 6

December 2005

Årgång 68



## Innehåll

---

Ungdomssidan

Månadens medlem

Jubileumsnötterna avslutas

Information om Årsmötet, KM Skidor och Skid-O och 5-dagars

Rapporter från bl a:

- Halikko
- KM Nat
- Klubbmatchen

Fasta avdelningar: Mästartrojan, kilometertidscupen, resultat, träningsprogram för januari och februari

## IFK ENSKEDE 2005

Redaktion	Fredrik Hedin	658 59 54	fredrik@ifkenskede.se
	Mats Eriksson	749 15 07	
	Lars Hjulstrom	669 10 59	
	Mona Forslund	712 24 15	
Hedersredaktör	Gunnar Persson	773 10 44	

Internet [www.ifkenskede.se](http://www.ifkenskede.se)

PlusGiro 60 18 57 - 6

Medlemsavgift	100 kr
Familjeavgift	250 kr
Tävlingslicens	250 kr (endast för medlem över 21 år)

### Styrelse

Ordförande	Per Forsberg	648 08 62
Sekreterare	Nina de Boussard	648 48 10
Kassör	Pär Hedlund	571 403 53
Ledamöter	Per Bengtsson	649 86 14
	Patric de Boussard	648 48 10
	Bo Hedlund	648 25 34
Suppleanter	Mats Eriksson	749 15 07
	Gunnar Persson	773 10 44

### Revisorer

Ordinarie	Gert Forsberg	742 16 26
	Stefan Sallstedt	33 53 89
Suppleant	Jan Frödin	777 41 74

### Funktionärer

Träning/Tävling	Patric de Boussard	648 48 10
Arrangemang	Bo Hedlund	648 25 34
Ungdom	Per Bengtsson	649 86 14
Information	Mats Eriksson	749 15 07
Tävlingssekreterare	Roland Persson	500 270 75
BingoLottoansvarig	Mona Forslund	712 24 15
Statistik	Elisabeth Svärd	659 54 39
Medlemsregister	Gunnar Åsell	600 23 57
Utbildning	Mona Forslund	712 24 15
Klädförsäljning	Bo Hedlund	648 25 34
Kartansvarig	Christer Hedin	659 97 19
Kartförsäljning	Bo Hedlund	648 25 34
Elitkontakt	Roland Persson	500 170 75
Uttagning	Ulf Persson	724 81 35
10Mila	Gert Forsberg	742 16 26
Valberedning	Fredrik Hedin	658 59 54

## Inledningsord

---

Det har nu gått tio år sedan klubbens hemsida första gången såg dagens ljus. Det tog oss inte lång tid från idé till att det verkligen fanns där. Vi hade en ganska klar vision av vad de ville göra med hemsidan. Det handlade om ett alternativ till Ekot - syrliga, bitska texter med ett ironiskt inslag. Mer om det kan ni läsa i nyheten på hemsidan.

Med lite perspektiv är det omöjligt att inte fundera på var vi är på väg. Idag, har vi uppfattningen, är Ekot något

välkommet som de flesta läser igenom när de får den. Kommer tidningen att finnas kvar om tio år? Inte en helt enkel fråga att ge svar på. En avgörande faktor kommer säkert vara om det kommer bra tekniska redskap för att läsa digitala tidningar och böcker. Och om dem sprids till allmänheten. Att läsa text vid datorn är inte så smidigt, även om tillgängligheten är utmärkt.

I ett kortare perspektiv går det däremot att se var vi är på väg. Åtminstone

för nästa år. I november hade vi planeringsträff där vi fastslog uppläggen och datum med träningar, läger, tävlingsresor mm. Vilket du kan läsa om här i Ekot. Utöver allt det andra...

*Redaktionen*

## Ordförandens rader

---

Hej enskedeit!

Nu stundar för många välbehövlig julvila. Året har visat att framtiden ser lovande ut på flera fronter. Vi är en solid klubb såväl ekonomiskt som traditionellt och verksamheten bygger på idel ideellt arbete på alla nivåer. Det är således aktiviteten som visar vart vi är på väg och hur livaktiga vi kan vara. Det här året har backhoppningen återuppstått vilket gläder såväl ung som gammal inom klubben. Vi arrangerar där Stockholm Winter Games för ungdomar i egen backe! Stort tack till fr.a. Kristian Antin som representerat

oss i de flesta sammanhang och gjort pånyttfödelsen möjlig. Men även inom orienteringen tycks det vara fler än vanligt som rör på sig och tränar hyfsat. Om vi dessutom kan få fler ungdomar att springa fler tävlingar så ser det riktigt bra ut! Ungdomskommittén gör som vanligt ett gott arbete för att trygga framtiden.

Därför kan jag bara avsluta med den stående inbjudan till er föräldrar till ungdomar - ni som ännu inte provat denna underbara sport orientering - att delta. De öppna klasserna är till för er. Och till er ungdomar: fler tävlingar

nästa år och kom ihåg att orientering kan kombineras utmärkt med backhoppning!

God Jul och Gott Nytt År

*Pelle F*

### **Ekot nummer 1 2006...**

...utkommer i slutet av februari och har därför manusstopp den 13 februari.

Skicka det material du vill ha med till Fredrik Hedin. Kontaktinfo hittar du på föregående sida.

**Omslagsbilden:** Jonathan Schubeis tar ut kursen under klubbmatchen. *Foto: Mats Eriksson*

### Årsmötet

Måndag den 13 februari hålls klubbens årsmöte. Samling klockan 18.30 vid Kunskapsskolan vid Sockenplan.

Alla medlemmar är välkomna!

### Skidläger i Orsa Grönklitt 5-8 januari 2006

Vi har bokat 3 st 8-bäddsstugor med möjlighet att bädda i soffan i varje hus. Vi få disponera stugorna från kl 15.00 torsdag. De som vill kan åka upp tidigt på Torsdagen och åka lite skidor för att klockan 15.00 kliva in i stugorna. Det går även att åka i det nya el-ljusspåret på torsdagskvällen.

Vi kommer att ha träning i skidspåret förmiddag och eftermiddag på fredag och lördag. Söndagen brukar det bli ett förmiddags pass. Nytt för i år: Elljusspår på 4.2 km.

Ni som inte har bokat hör av er för det finns lite plats i bäddsofforna

Hör av dig till Rolle Persson (500 270 75 eller 070-58711760 eller e-post [roland.persson@mbox317.swipnet.se](mailto:roland.persson@mbox317.swipnet.se))

### KM i längdskidåkning och skid-o

Om snöläget tillåter kommer vi att arrangera klubbmästerskap i längdskidåkning och skidorientering i februari 2006.

Preliminära datum för längdskidåkning är 15/2, 22/2 eller 1/3

KM i Skid-o kommer preliminärt att arrangeras på någon tävling i Stockholmsdisktriktet under februari månad. Exakt datum kan tyvärr inte meddelas nu, men kommer att finnas tillgängligt på hemsidan i god tid innan tävlingen.

Inbjudningar kommer att finnas på hemsidan i god tid före arrangemangen.

### KM i banläggning

Om intresse finns så ordnar vi ett klubbmästerskap i denna gren. Kartan finns tillgänglig i årets sista nummer av Skogssport. Det går också att få den via Svenska Orienteringsförbundet. Sista dag för inlämning är den 15 mars 2006.

Kontakta Mona Forslund om du vill ha en karta. Det är till Mona man lämnar sitt färdiga bidrag till klubbmästerskapet.

### Femdagars 2006

Femdagars 2006 arrangeras i Hälsingland med centralort vid Moheds flygfält, några mil väster om Söderhamn. Enligt inbjudan är det gångavstånd till samtliga etapper. För mer information se på [www.oringen.com](http://www.oringen.com).

Nästa anmälningsstopp är den 1 mars, och sista stoppet är den 1 juni. Vid dessa stopp höjs avgiften med 10 %. Sen blir det efteranmälan, och man hänvisas till vakansplatser i startlistan.

Avgifter för boende, parkering etc tillkommer. Eget boende ordnar ni själva.

Anmälan sker via klubben online. eller till Roland Persson ([roland.persson@mbox317.swipnet.se](mailto:roland.persson@mbox317.swipnet.se), 500 270 75)

Följande har anmält sig: Janne Albinsson H60K, Rolle Persson H60K, Marianne Persson D55M, Gunnel Balck D55M, Curt Balck H60M, Mats Eriksson H21, Malin Albinsson D21K, Peter Albinsson H35K

### Policy angående avanmälan till klubbaktiviteter

---

Styrelsen har beslutat att revidera den policy man tidigare tog fram angående avgift vid avanmälan till läger och resor. Istället för att betala halva den avgift vid sen avanmälan kommer man i fortsättningen få betala hela avgiften man annars skulle avlagt för lägret eller resan.

Bakgrunden till avgiften är densamma som senast, det vill säga att klubbens pengar ska gå till den faktiska verksamheten. Anledningen till höjningen av andelen är att klubben redan subventionerat resan eller lägret, och att det då

är orimligt att en avhoppande deltagare ska behöva betala ännu mindre.

Avgiften för resan ska erläggas även om man blivit sjuk.

Datomet för sista avanmälningsdag ska sättas av den ansvarige för lägret eller resan.

Policyn träder i kraft omedelbart.

*Styrelsen*

## BingoLotto

---

Tack alla ni som köpte lotter första veckan då vi hade fått extra många lotter (130 vanliga + 10 dubbellotter) att sälja med moroten att om vi lyckades, skulle vi få 20 kronor i provision mot normala 13:50. Mona som alltid är på hugget med lotter var ettrigare än vanligt och vid Järlas tävling delade hon ut lotter till alla, så den veckan tjänade IFK Enskede tretusen kronor (130 x 20 kr + 10 x 40 kr). En normalvecka har vi 70 lotter att sälja och får då ca 950 kr i provision.

Det blev faktiskt ganska många vinster också den veckan 23 st, varav 12 st gick till våra egna medlemmar.

Mats Larsson hade mest tur och vann 200 kr + ny lott, 100 kr vann: Gösta Johansson, Hanna Hamrell, Peter Albinsson, Sara Thomsen, Ulla Eriksson, Pelle Forsberg och Jonatan Lindell. Och ny lott till Axel Simonsson och Fredrik Sjökvist.

Ännu en gång ett STORT TACK till de som säljer/köper varje vecka.

Stig Forslund	8	Hildur Forsberg	1
Roland Persson	4	Bosse Hedlund	1
Ulla & Sören Eriksson	4	Hugo Isgren	1
Gösta Johansson	4	Marcus Carlberg	1
Sara Thomsen	2	Henrik Osterman	1
Curt & Gunnel Balck	2	Fam Svärd	1
Monica & Holger Gauffin	2	Fam Sandgren	1
Gunnar Persson	2		Summa 35

*Mona Forslund*

## Julkalender

---

Julkalendern är en bra affär för klubben – 25 kr i provision. Vi har idag (4 dec) sålt 239 av de 240 vi fick, så jag hämtar ut en ny bunt (20 st). Det är ju GEK-årsmöte och Skinkloppet nu i december när många IFK-medlemmar deltar.

Vi har några medlemmar som är duktiga på att sälja just julkalendrar:

Göran Glanshed, Gert Forsberg, Pär Hedlund och Gunnar Persson, som sålt 20 st vardera. Ulla Eriksson och Roland Persson sålde 10 var, också det mycket bra och Sara Thomsen och Gunnar Åsell 5 var. Sedan följer en hel radda med medlemmar som köpt 1,2 eller 3 st. Ett stort tack till er alla.

Om vi haft säljtävling hade jag vunnit eftersom jag har turen att ha en bekant (orienterare i en annan klubb) som har eget företag och köpte 50 st till sina kunder och anställda!

*Mona*

## Notiser

---

### Vi gratulerar!

17 januari	60 år	Roland Persson
21 januari	85 år	Inga Lindh
27 januari	60 år	Birgitta Berglund
24 februari	30 år	Carina Hallendal
29 februari	70 år	Bengt Carlsson

### Rättelser

- Jan Albinsson fyller 60 år den 15 december. Inget annat.
- Magnus Borgström (som för övrigt disputerade den 11 november i ämnet konstgjord fotosyntes) och hans familj har inte alls flyttat till Hökarängen. De bor i Hammarbyhöjden. Se adress nedan.

### Flyttnytt

Therese Martinsson  
Vinkelhaksvägen 7 1 tr, 138 34 Älta, Tel 773 11 17

Peter Bäverlid  
Hörnvägen 10, 131 41 Nacka

Magnus Borgström, Victoria Falkenström, Åke Falkenström  
Läckövägen 7, 121 50 JOHANNESHÖV

Hans-Erik Claesson  
Västmannagatan 90 2tr, 113 43 Stockholm

Fam Tomas Friberg  
Timsforsvägen 7, 122 47 Enskede

## Ungdomssidan

---

### LÖRDAGSTRÄNINGAR

Den 12:e november var det dags för den första av fyra gemensamma lördagsträningar med deltagare från bl.a. Enskede, Hellas, Skogsluffarna och Älvsjö-Örby. Den gick av stapeln vid Granby som bjöd på ett strålande höstväder dock med något kluriga banor. Arrangörerna bjöd Hanna, Axel, Niklas och Josefin G på välförtjänt fika efter träningen, trevligt!

Lördagen därpå hade turen kommit till Brotorp och hit hade Niklas, Adrian, Josefine G, Jimmy och Anders letat sig ut. Jämfört med första lördagen bjöds det på något enklare orientering även om det faktum att antalet stigar i skogen överskred antalet stigar på kartan förbryllade några av deltagarna. Även denna gång fanns det fika till alla efter

målgång..

Den tredje lördagen var det dags att upptäcka terrängen vid Älvsjös gamla IP. Jag var inte där men ryktet gör gällande att det var Jonathan, Axel, Niklas, Adrian, Hanna och Josefine G. Hur det gick för dem? Ingen aning, och inte vet jag om det fanns fika heller, dåligt av mig!

Inför den sista träning var vi laddade, nu skulle det bli hemmaterräng vid Kärrtorps IP! Tyvärr ställdes denna träning in men som tur var kunde vi hoppa på Ravinens arrangemang vid Hellasgården. Trevliga banor men det är definitivt hög tid att leta fram våtsockorna, fy vad kallt om fötterna det var! Huruvida Axel, Adrian, Niklas och Anders frös om fötterna vet jag inte men vi uppskattade nog alla den

öppna brasan och fikaförsäljningen med bl.a. lussebullar, smörgåsar och varm choklad. Medan vi fikade kunde vi konstatera att Niklas vunnit flitpriset genom att vara den enda ungdom som varit med alla fyra lördagarna. Vad priset är? Ja, det får både du och jag och Niklas veta om vi kommer till Skinkloppet den 11 december!

Förutom ungdomarna har även Anna S, Jonna och Janne utnyttjat möjligheten att springa. Även Mona, Pelle, Bettan och jag har varit på plats som ledare/skuggor. Totalt sett har det varit fyra bra arrangemang och jag hoppas att fler ungdomar och även andra tar chansen att springa i skogen när dessa träningar fortsätter efter jul!

*Therese Martinsson*

## Utmärkelse

---

Gunnar Persson blir den 20 december invald i Stockholms Idrottsakademi.

Den startades 1925 under förbundsordförande Ernst Killanders ledning, för att samla idrottsledare vilka inom Stockholms Idrottsdistrikt utfört ett synnerligen förtjänstfullt arbete.

## Meddelanden från den tidsoptimistiske, överhopade av jobb (inte helt sant) vältränade (i alla fall lite sant) kassören

---

I förra numret lovade jag att skicka ut fakturor avseende sommartävlingar, ej start och sånt i slutet av oktober. Än en gång visade jag mig vara en obotlig tidsoptimist. Jag underskattade inte bara tiden det tar att sammanställa fakturorna, tiden man lägger på annat utan också hur många timmar det finns på ett dygn. Ekvationen gick såklart inte ihop men den 1 december 2005 skickades i alla fall 26 fakturor ut via mail eller snigelpost.

Av dessa 26 fakturor avser bara 9 stycken någon form av påminnelse (licens, kläder eller 5-dagars eller Halikko) resten har fått en faktura för ej start, efteranmälan och debitering av en eller annan sommartävling. Det är kul att vi visar att vi är duktiga på att betala för oss. Av denna anledning

väntar jag till nästa nummer med att presentera EKOT:s kravlista. Men har du inte betalt då så...

Självklart kan det finnas något fel på dessa fakturor. Jag har suttit en 3-4 kvällar vid elvablecket och prickat och plitat och skrivit upp. Tycker du att du betalt, var inte med etc. så hör av dig!

Nu kommer vi till medlemsligan. Det var ju med en medlemslista i förra EKOT men efter det har inte mycket hänt på medlemsfronten. Fast till nästa nummer är det dags igen. Vill du ligga högt upp på listan? Betala då för ett par år på en gång. Vill du ligga lagom högt upp? Däng in en hundring för dig själv eller en tvåhundring för familjen redan till nyår och glöm inte tävlingslicensen.

Hur går det då med ekonomin? Till nästa nummer och inte minst till årsmötet finns ett färdigt bokslut. Men förlust blir det så mycket är klart. Jag budgeterade minus 35 000 kronor och förhoppningsvis landar vi inte allt för långt därifrån. Natt-DM föll i alla fall väl ut och blev bättre än budget (fördelningen mellan oss och Snättringe är dock inte helt klar). Tiomila blev å andra sidan ganska mycket sämre och några pengar har inte kommit ännu så jag vet inte riktigt vad man ska tro. Det är i alla fall tur att vi har Bingolotto (och Mona!!!) som faktiskt är klubbens viktigaste inkomstkälla. Fortsätt köpa och sälja bingolotter.

*Hälsningar, kassör Pälle*

08-571 403 53, hedlund@telia.com

PlusGiro är 60 18 57 – 6

Återigen har redaktionen utsett en klubbmedlem till den numera legendariska titeln "Månadens medlem". Kriteriet för utnämningen är fortfarande höljt i dunkel.

**Fråga 1. Hur känns det att vara bäst i klubben?**

Just nu känns det ganska främmande, kanske säger något mer om konkurrensen... Att jag vunnit mästartröjan är mer frukten av jämnhet än riktiga toppar.

**Fråga 2. Vad krävs för att alltid ligga på topp i H50-klassen?**

För att lyckas ligga på topp så måste jag i stort sätt göra ett felfritt lopp. Min träning är inte så omfattande. Jag har för lågt tempo i skogen. Det här med tempovariering (trafikljus) har mer blivit till en seg smet. Brukar dock vara vass på spurt. Att ta förstaplatsen för mig innebär att konkurrenterna har missat.

**Fråga 3. En kort kommentar till tävlingsledarjobbet för natt-DM..**

Tävlingsledarjobbet för Natt-DM var lite annorlunda än jämfört med Enskekampen.

En samordning med Snättringes DM-kavel krävde ett annat upplägg. Kul att lära känna en annan klubbs kultur och erfarenhet, samtidigt som det innebär fler ingångar att styra mot det gemensamma målet – göra ett bra arrangemang.

**Fråga 4. Blev det succé? (natt-DM alltså).**

Om det blev succé får väl andra bedöma. De tävlande jag pratat med uttryckte uppskattning för Uffes banor och att sedan Mats hade preliminära

resultat inlagda på hemsidan under natten kan väl ingen ha klagat på. Själv kände jag mig väldigt nöjd när vi på söndagen med god uppslutning av enskedeiter hade sopat igen nästan alla spår vid TC – alla som var med har rätt att känna en stolthet!



Pelle B på väg mot mål på årets Halikko. Foto: Mats Eriksson

**Fråga 5. Som ungdomsledare: Vad krävs för att en klubb ska kunna ha en bra och givande ungdomsverksamhet?**

Ja svaret är inte enkelt. Det krävs en hel del. Ledare som har engagemang och mognad, ungdomar som har en vilja, föräldrar som ger sina barn "rätt" stöttning, långsiktigt arbete, en klubb som har en organisation för ungdomsverksamhet.

**Fråga 6. Tävlingsledare, ungdomsledare, mästartröjevinnare... Hur har du**

**hunnit med allt?**

Svaret är nog att jag inte hinner. Jag har ganska höga krav på mig själv. Mycket skulle kunna göras ännu bättre. Många gånger får jag lösa en ungdomsträning här och nu.

Sen handlar det mycket om prioriteringar. Välja bort en del. TV-tittande till exempel. Är sällan överksam. Det finns också sånt jag borde göra, t.ex fortsätta renoveringen av huset...

**Fråga 7. Inte bara orienterare. Det går rykten från folk som sett dej på dansgolvet. Några tips till oss taktbefriade telefonstolpar...**

Dansen och främst bugg ägnar jag mig åt 1-2 gånger i veckan. Jag tror det finns beröring mellan orientering och dans. En ny partner (ny bana/terräng). Det handlar om att kunna kommunicera. Ta det lugnt i början, känna av, takten (tempo)...söka harmoni, bli ett...känna trygghet, kunna ta ut svängarna, dra på, bromsa upp...glädje, flyt...övervinerlig, orka i all evighet. Det går som en dans!!

Allt det här känner ni igen, så det är alltså bara att börja variera träningen. Välkomna på dansgolvet. Den perfekta dansen (loppet) väntar!

**Fråga 8. Vad har du för förväntningar på 2006?**

Just nu känns det mer som att allt beror på hur kroppen hänger med(knä och hälar). De som på gamla dar ligger i topp har kroppar som fortfarande klarar av träning.

**Fråga 9. Vad önskar du dej i julklapp?**

Standardsvaret brukar vara strumpor och kalsonger... Därav följer att hela familjen har sitt strumpförråd i min låda.

## Rapport från KM Natt 18 oktober

Liksom förra året blev KM Natt flyttat en vecka pga att jakträttsinnehavaren hellre jagade älg än lät oss jaga kontroller. Från början var det ganska många anmälda, men ju närmare tävlingsdagen vi kom, desto fler avhopp blev det, framförallt var det herrseniorer som skylldes på både det ena och andra. Till sist var det fyra startande i seniorklassen, och sex i gubb/ungdom/dam-klassen.

Arrangerande Gustavberg hade förlagt TC vid Ekvallen i Gustavsberg, och i PM kunde man läsa att det var dålig framkomlighet (när läste man

det senast? Inte ens i Grönskog i Ösmo dristade sig arrangörerna att skriva det. Eller hur Uffe?). Det var ordentligt anordnat med SportIdent, klubben online-anmälan (om än något förvirrande med långa diskussioner på hemsidan) och marka.

Frågan är hur rättvis tävlingen blir när vi lottas tillsammans med andra Stockholmsklubbar? Nu var det andra året i rad där segraren i herrklassen hade sällskap med en (samma) löpare från Söders SOL (vilket i år blev extra tydligt i Winsplits Online). Troligen hade inte ordningen i resultatlistan påver-

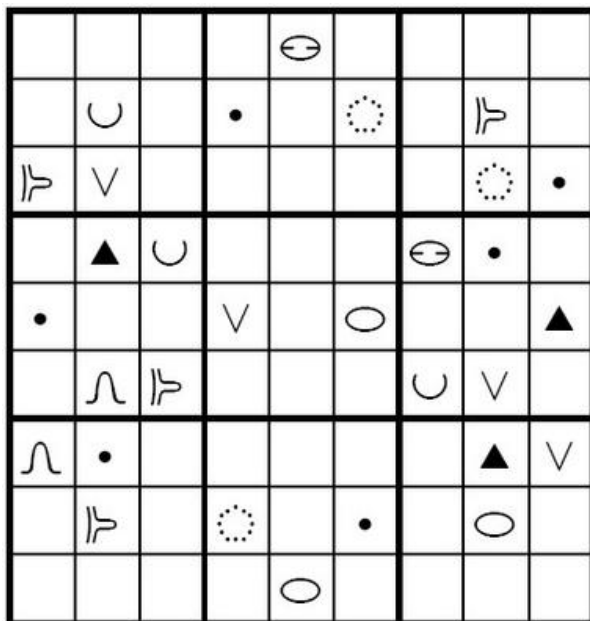
kats av en annan lottning, men säker kan man inte vara. Och hur är det med att ställa upp i hemmaterräng? Nej årets segrare i herrklassen har mycket kvar att bevisa...

I gubb/ungdom/dam-klassen segrade Pelle B, men med, i sammanhanget, mycket lite marginal till Bosse. Roligt var att Anders S kom trea, endast åtta minuter efter Pelle. Men så har Anders tränat en del natt under hösten.

*Fredrik H*

## Odoku

En klurig rebus tagen från alternativet.nu. Lösning i nästa nummer av Ekot.



## Föreningen Tiomilakavlen anordnar framtidskonferens torsdagen den 26 januari på Viking Line (kostnadsfritt)

Syftet är att diskutera 10MILA:s framtida utveckling med tanke på deltagarantal, ekonomi för arrangörsklubbarna, storbildskärmen, tracking med GPS, TV-utsändning i Sport Expressen, krav på tävlingsterräng, banor och tävlingscentrum m.m

Eftersom Åke P och Gert som normalt brukar delta har förhinder är det bra om några andra vill delta. Ett exempel på yngre krafter som ingår i 10MILA-styrelsen är Henrik Persson Tullinge och vi behöver fler yngre som har bra synpunkter på konferensen.

Gunnar Persson är styrelseordförande i 10MILA och deltar naturligtvis. Anmälan före 15 december till Gunnar P.



## Rapport från Halikko

Årets Halikko bjöd på strålande sol-sken, men en bitande kall vind gjorde det till en kylig dag. Enskede hade ett lag på plats och kom på en godkänd 56:e plats.

För första gången sen Enskede började åka till Halikko 1991 ställde vi upp med endast ett lag, men med en hel del reserver. Vilket vi inte haft de sista åren, då vi varit tvungna att låna in löpare för att få ihop två lag.

Som vanligt var TC förlagt en timmes bussresa från Åbo, i närheten av Salo. Eftersom bygden ska arrangera Jukola nästa år, var detta en sorts uppladdning inför vad som komma skall. Och eftersom tävlingsområdena gränsade till varandra fick vi som var med en god uppfattning om terrängen. Förutom att Jukola kommer att bjuda på större stigningar (och längre banor).

Sträcka 1. Banorna är hårt gafflade och Patric tappar tid tidigt på loppet. Vid varvningen, då man tillryggalagt dryga tre km är han sex minuter efter täten. Avslutningen går bara marginellt bättre och vi är nästan tio minuter efter när vi går ut på den andra sträckan. Patric säger att han efter att ha missat första kontrollen kände sig helt ensam i skogen. Med fyra förstakontroller måste man ha stenhård koll.

Sträcka 2. Den andra sträckan var den som hade mest omfördelningar av löpare. UK-Uffe hade stora kval vid tillsättningen, som slutgiltigt fastslogs på båten. Till skillnad mot många tidigare år, då vi haft herrseniorer på denna sträcka, tog vi istället in Bosse då Görän inte kände sig i toppform. Naturligtvis tappade vi en hel del tid här. Kuperingen tog ut sin rätt och vi tappade sex placeringar på sträckan. Men det var helt enligt planerna, eftersom vi hade möjlighet att samla ihop laget på senare sträckor. Uffe gjorde ett riktigt bra lopp, medan Pelle B missade lite mer än vi vant oss vid den här hösten.

Sträcka 3. På den korta lätta banan skickade vi först ut Gunilla, som lite förkyld gjorde ett stabilt lopp. Gunnar Persson plockade in den tid Pelle tappat mot Uffe och växlade precis bakom. Jonna lyckades med någon liten sväng och lyckats med någon liten sväng men krympte ihop vårt fält med ytterligare en och en halv minut. Intressant att se är att vi bara tappade en dryg minut på täten på den här

sträckan, och trots det rasade ner ett par placeringar till.

Sträcka 4. Här hade vi en till inplane-rad ojämn löparfördelning. Att Anna skulle vara snabbast rådde det ingen tvekan om. Upplagt för en liten intern fajt var det däremot mellan Rolle och Görän. Den senare startade gick ut först, med löfte om att ställa upp på KM natt ifall han slog Rolle. De båda gick ut inom en minut, med Anna ytterligare sju efter. Att Rolle hade ett



Fr v Malin A, Ida G, Jonna R, Martina F och Anna S. Foto: Mats Eriksson

par minuter längre tid än Görän gjorde med andra ord inte så mycket - Anna klämde sig in mellan de två, vi tog in tre platser och var bra ihopsamlade inför sista parallellen.

Sträcka 5. Långa parallellsträckan. Här var det tänkt att vi skulle plocka ordentligt med platser. Precis som på fjärde sträckan hade vi två svårbedömda löpare i Ove och Fredde, medan Petta fick gå ut först. Han fick bara ett upplopps försprång till Fredde, som snackat ner sig till mellanpositionen. Vid varvningen hade Fredde tagit ett par minuter mot Petta, och ytterligare en mot Ove. Det höll sig i princip in i mål, där vi hade ett spann på tre minuter. Jämna lopp gjorde att vi plockade åtta lag till. Värt att notera att de senaste årens "ärkerivaler" i Skarpnäcks OL växlade åtta sekunder före oss på denna sträcka.

Sträcka 14. Ninas comeback som UK:s förstaval (?) bland damseniorerna kunde knappast ha imponerat mer. Hon och Patric har kommit till höstens pass med Linn och tränat i pass.

Härligt att se dem lösa det så bra, och ännu roligare att hon lyckas så bra. Hon tappade mindre än fyra minuter på täten, och tog in nio platser. Lagets bästa insats. I mål var hon tretton sekunder efter SOL:s löpare. Spännande värre alltså!

Sträcka 15. Som lagets löpstarkaste fick jag ta ankarsträckan. När jag såg Skarpnäcks dam komma in på upploppet gick tävlingsmänniskan i mig igång, och pulsen steg rejält när Nina

dök upp bara sekunder senare. Nu visade sig SOL inte ha någon riktigt vass avslutare, och trots att jag tog ett onödigt långt vägval till första kontrollen såg jag honom inte mer. Jag missade några minuter i rena bommar och min svaghet som vägvalsoorienterare kostade mig ytterligare en del. Men totalt sett gick det bra och i mål var det hela fyra minuter upp till närmaste lag på plats 56. Detta var den i särklass roligaste Halikkobanan jag sprungit. Det var många bra vägvalskontroller och kul tempovariation. Nästa års Jukola är verkligen något att se fram emot, med området intill, samma kartritare och samma banläggare.

Lagets insats var totalt sett väldigt bra. En ovation till Uffe som lyckades väldigt bra med uttagningen. Även om vi, teoretiskt sett, optimerat startordningen hade det inte inneburit någon placeringsmässig skillnad.

Mats Eriksson

### VECKA 1

Första samling för ett 15-tal stockholmare var på Stockholms Central för tåg till Lund där buss ska ansluta. Hela dagen och halva natten åtgår innan vi kommer till hotellet strax söder om Bremen där samtliga 3 bussar sluter upp. Totalt är det ca. 130 deltagare vilket är betydligt fler än en normal Höst Öst-resa. Ett ökat intresse torde vara att resan bara besöker länder i väst-europa. Normalt är huvuddelen av resan förlagd i gamla östeuropa och med betydligt mer busstid. Arrangören P-O Bengtsson hävdar dock att det fortfarande är en Höst Öst-resa då det alltid finns något till väst om resmålen

Första tävlingsdagen startar tidigt för det är två tävlingar som ska hinnas med. Den första strax söder om Osnabruck. Tävling med gemensam start och gafflade banor. Flackt och lättsprungit förutom från starten med täta buskage tillsammans med björnbärssnår och murgröna. Andra tävlingen strax utanför Eindhoven med ingen kupering att tala om, max. 2 höjddkurvor om vardera 2 meter. Blandat med naturlig skogsmark och sanddyner med barrskog. Den sena starten gjorde att det blev ordentligt mörkt för de flesta i slutdelen av banorna där det också var tät barrskog. Slå följe av erfarna lampförsedda löpare var ett måste för att hitta kontrollpunkter och komma hem till målet.

På natten överfart till England mellan Hoek van Holland och Harwich och vidare resa till Birmingham. Tävlingen strax utanför Birmingham i Sutton Park genomfördes i en parkliknande terräng men delvis också buskiga ogeomträngliga partier som markerats ljusgrönt på kartan. På kvällen lokal engelsk pub.

Efter övernattnig på ett Formule 1 hotell var det en andra tävling, långdistans utanför Birmingham vid Milford Commen vilket visade inte var nåt att leka med i jämförelse med de inledande övningarna. Banorna gick i ett parti med 3 barrskogsbeklädda höjdparter och på slutet även buskage. Direkt efter tävling mot snabbfärja från Holyhead i Wales över Irländska sjön i full storm till Dun Laoghaire som ligger strax söder om Dublin, Irland.

Tidig start för en dag med 2 tävlingar. Första tävlingen var medeldistans vid Kilboney Park i Nordirland. Första

delen i parkliknande terräng och de avslutande kilometrarna i en kraftig barrskogsslutning. Andra tävlingen den dagen i Irland vid Killiney Hill Park söder om Dublin. Det var sprinttävling och samma bana för alla, 2,6 kilometer med kraftig kupering och 19 kontroller. Svårt redan kring första kontrollen där det samlats mindre flockar av folk. Jag hade viss tur då en sympatisk norrman hittade kontrollen vilket han ska ett stort tack för. Därefter var det bara att försöka hänga med i ett för mig rasande tempo i en bildad klunga där även Bosse fanns med. På kvällen gemensam middag med irländsk underhållning.

Nästa morgon långdistans vid Djouce Woods strax söder om Dublin. Riktig skogsorientering i ett område med mycket kraftig kupering där jag inte ens Rune Rådeström hade någon högre löphastighet. Målet beläget vid ett mäktigt vattenfall med dagens duschmöjlighet. Efter tävlingen tillbaka över en loj Irländska Sjön mot London och hotell vid Heathrow.

Nu hade vi kommit till lördag och långdistans tävling i närheten av Windsor och Ascott vid en plats som heter Mytchett. Riktig tävling i lagom kuperad skogsterräng med många engelska deltagare. På eftermiddag besök i London City med bl.a lunch på genuin äldre pub och stadspromenad i all trängsel.

Första veckan avslutades med tävling i Southampton vilken jag hoppade över då vädret var miserabelt (läs Bosses text om tävlingen nedan). Jag avslutade resan med några timmar på Heathrow och tittade på tv-matchen Manchester U mot Chelsea.

En förkortad resa men trots det mycket givande med mycket orientering, upplevelser och trevliga och intressanta medresenärer.

### VECKA 2

På söndagen var det tävling i New Forest, söder om Southampton. En riktig tävling med 1100 startande, långa banlängder (7.2 km för H60L). Det skulle vara Christers sista race på resan då han skulle flyga hem på kvällen, men när han hörde väderleksrapporten beslöt han sig raskt för att hoppa tävlingen. Vi som sprang, fick resans värsta regn över oss. Det ösregnade ända tills tävlingen var över. Plaskvått i

markerna, men ganska rent på marken och enkel orientering.

På måndags-morgonen drog vi vidare österut mot tunneln mellan Dover och Calais. Nu var vi bara två bussar, då en buss åkt hem med ett gäng en-veckors-resenärer.

Bussarna körde på ett fordonståg och resan tog en dryg halvtimme. Efter tre mils bussresa och lite letande hittade vi tävlingsplatsen Ecoult. Fin terräng vid TC, men vi anade oråd då vi såg terrängen från bussfönstret. Kul orientering, men nog det värsta jag sprungit i, björnbärssnår och revor med vassa taggar i hela skogen. Alla var sönderrivna och benen sved som eld efteråt. Arrangörerna ordnade med lunch på TC (våldigt trevligt) innan vi for vidare mot staden Esch i Luxemburg. På kvällen var vi ute på stan och åt resans godaste mat, en entrecote.

Tisdag förmiddag var vikt för en resa till Arlon i Belgien, som bjöd på en enkel kortdistans vid en idrottsplats. Efter ett besök i stan för mat på järnvägsstationen fortsatte vi till staden Luxemburg och sprang på samma trista karta som 2001-års resa.

Onsdag morgon avresa mot Feldkirch i Österrike. På vägen stannade vi vid Mulhouse i Frankrike och plockade, på en riktigt bra karta och hyfsad terräng med bara lite "taggråd" på backen, 22 kontroller på 5.5 km. Rätt kul. Sen middag på Hotel Löwen i Feldkirch, onödig sen då vi åkte och letade efter hotellet ganska länge i mörker och dimma.

Dimman fanns även kvar på morgonen när vi sprang en enkel skolorientering med mycket "tagg" på marken. Eftermiddagens race i Vaduz i Liechtenstein, stads-ol, rätt kul och solen sken.

Efter ytterligare en natt på hotell-Löwen åkte vi vidare till Winterthur i Schweiz där vi sprang på VM-kartan från 2003. Vi slapp den värsta kuperingen men "taggråden" fanns även här. Idag tunnade jag ur och hoppade några kontroller, banan var ju 7 300 m och man var ju rätt sliten.

Lördag morgon avresa mot Venedig via Sankt Bernhardspasset till Tesserete en mil norr om Lugano. En otroligt vacker resa över bergen med klarblå himmel. I Tesserete sprang vi i den finaste terrängen på hela resan, årets JVM gick här. Jag sprang en H20-kval-

banana. De flesta tog det lugnt denna dag då det var Venedig-ol dagen efter.

Som vanligt (femte gången) tidig tågresa till Venedig. Gråkallt väder, stan gråare och mer sliten än sist, klottret har kommit även hit och husfadader-nas puts flagnar. Trist att se.

Tävlingen var som vanligt: svår stads-

ol i röriga gränder. Efter loppet rask hemresa till Mestre och hemfärd till Sverige. Bussen avgick söndag kl 14.50 och hemma på Krovvägen var jag måndag kl 21.25 då Ove hämtat mig på Centralen.

Årets resa var trevlig händelserik som vanligt. Bra kartor, men fler dåliga

områden än normalt. Så mycket "tagg-tråd" (björnbärssnår) har jag aldrig sprungit i. Elektronikerna var med på nästan alla skubb, vilket har underlättat mycket.

*Christer Hedin och Bosse Hedlund*

## Rapport från Litepac PowerBar Rogaine 2005 med team STARCUS

Tävlingsområdet för årets upplaga av Litepac PowerBar Rogaine var Lidingö, Östermalm, Gärdet och Djurgården. Vi kunde alltså vänta oss mycket väglöpning och stadsorientering, så väglöpar-dojorna plockades med istället för de vanliga orienteringsskorna. Temperaturen låg på några grader under noll, så det blev också till att få med sig långkalsonger och mössa.

Efter kartutdelningen, en timme före start, blev det inte det vanliga klippa och tejpandet. Vi fick nämligen ut tre kartor där den ena var Djurgårdskartan som inte kunde tejpas ihop med någon annan karta. De två andra var Lidingö delat på mitten så det var bara att enkelt foga ihop dem till en enda stor Lidingökarta - i den lite udda skalan 1:16 000.

Det var heller inga större problem att planera löpvägarna. Förutom rundan inne i stan och på Djurgården fanns det tre olika slingor ute på Lidingö att välja på - en runda på varje udde om man så vill. Det var bara att välja i vilken ordning skulle tas och vilken som kanske skulle ratas. Vi bestämde att de orienteringstekniskt svåraste kontrollerna skulle tas i dagsljus medan de lättare kunde få vänta tills det blev mörkt. Vi beslutade också att ta de långa transportsträckorna in och ut ur stan tidigt på dagen, medan benen fortfarande var pigga.

När starten gick visade det sig att de flesta tänkt precis som vi. Så gott som alla lag drog iväg mot kontroll 21 - efter oss förstås, eftersom team STARCUS tog täten redan från första steget. Ja, naturligtvis ledde vi hela tävlingen efter en tagen kontroll.

Sen rullade det på. Vi hade lag omkring oss hela vägen på väg mot Lidingöbron, som låg strax efter oss och kämpade för att hänga med i vårt hårda tempo. Det märktes också att vi hade

en annorlunda inställning än vad vi tidigare haft när vi rogainat. Vi tjuvtrade nämligen inte så mycket som vi brukar. Nej, vi var ganska sammanbitna och fokuserade. Det blir väl så när man blivit ett elitlag... Ändå hade vi nog bra mycket roligare än det lag som vi mötte några gånger under dagen där kille 1 hela tiden låg 100 meter före kille 2 - båda såg ut att vara rusktigt förbannade på varandra. Hmm, en kurs i teambuilding med team STARCUS skulle nog vara en framgångsrik investering...

Efter Lidingöbron, på väg in mot stan, blev vi ensamma. Lagen som hängde oss valde att ta en kontroll som låg precis ovanför brofästet på Lidingösidan. Vi valde att vänta med en tills vi kom tillbaka igen. Det var nämligen en vätskekontroll och för vår del fanns inget behov av påfyllning.

Det var ganska kul att plocka kontrollerna inne i stan. Folk på Valhallavägen ryggade skräckslaget tillbaka när de såg oss vilt stirrande, frustande orienterare komma rusande emot dem med pannlampor på huvudet - klockan var omkring halv två och det var många timmar kvar till mörkrets inbrott.

Ännu mer publik hade vi längs Djurgårdsbrunnskanalen. Massor med flanörer i larviga halsdukar (det heter nog "scarfs" på Östermalm, tror vi) bromsade vår framfart. "Maka på mossen, damer", hojtade vi och stänk-

te lite svett omkring oss.

Djurgården är väldigt lättlöpt, kunde vi konstatera. Här plockade vi dagens alla högpöängskontroller i rask takt. Två hundrapöängare och två nittiöängare på mindre än en halv-



Lasse H och Palle H innan start.

timme. Det kan jämföras med att vi senare på eftermiddagen offrade över en halvtimme på en enda liten femtio-pöängare. Kanske kan man påpeka för arrangörerna att högpöängarna borde varit mer utspridda, så hade valet av vilka kontroller som ratades blivit mer avgörande.

Ja, rundan runt Djurgården gick fort. Vi hann knappt heja på Petta och Nicke som kämpade på sina cyklar och vi hann knappt fundera på att vi inte hade något toapapper med oss, innan vi var på väg ut mot Lidingö igen. Och det var där någonstans, när vi passerade Ropsten, som vi insåg att vi är mer hemmastadda i skogen än i stan. Vi hade bara hållit på i två och en halv timme, men mestadels hade vi kutat på asfalt, eller annat plant och hårt underlag, och nu började benen stumna.

*Lasse Hjulström*

## En jämförelse mellan Mästartröjan och Sverigelistan

Mästartröjan ämnar att utse den medlem som är bäst i sin klass. Men hur rättvis är egentligen mästartröjan? Reglerna för tävlingen har diskuterats många gånger, och småsaker har ändrats hit och dit. Oavsett finjusteringarna kan man konstatera att dess beräkningsmetod har en klar brist – ingen hänsyn tas till vilka det är man tävlar mot. Det stämmer emellertid inte riktigt, vissa avdrag och tillägg görs beroende på vilken klass man väljer att tävla i. Som en liten kommentar till det kan det tyckas märkligt att man får mer än 100 poäng om man vinner en elitklass, det är ju trots allt de bästa i åldersgruppen man ska jämföras med, och det är bara i junior- och senioråldrarna elitklasserna finns. Men i princip får man alltså lika många poäng av att slå ett gäng avdankade 30-åringar från grannklubben som att slå den samlade herreliten.

Sverigelistan är en slags rankinglista där i princip samtliga svenska tävlande orienterare är med. Listan har nästan samma poängberäkningsmetod som den vanliga rankinglistan. Det betyder alltså att det i högsta grad spelar roll vem det är man möter. Under "normala omständigheter" är poängen i högsta grad rättvisa. Men är antalet tävlande litet, eller om några "kanoner" – t ex duktiga löpare som varit skadade men inte har tävlat på länge

– är med kan poängen slå lite snett. I slutändan får man ändå se det som att det är något som jämnar ut sig.

Poängen i sverigelistan kan ses som "den teoretiska tid löparen skulle vara efter den bäst rankade löparen i landet om denna hade en vinnartid på 75 minuter (60 minuter för damer)". Poängen är en snittpoäng beräknat på de sex bästa resultaten ett år tillbaka.

Min jämförelse har räknat ut vilken mästartröjspoäng varje löpare skulle få om man istället använde sverigelistan som grund. Varje löpares poäng har jämförts med den bästa i löparens klass, och en poäng har räknats ut. Vi låter Mats Larsson stå som exempel. Mats har 43,5 poäng på sverigelistan – vilket innebär att han teoretiskt skulle ha en tid på  $75 + 43,5 = 118,5$  minuter om Jonas Pilblad hade 75 minuter. Ledaren i H45 Lennart Larsson från Hestra IF och har en poäng på 5,45. Lennart skulle alltså ha en tid på 79,45 minuter. Mats mästartröjspoäng blir då  $79,45 * 100 / 118,5 = 67,9$ . Utslaget på 8 tävlingar (vilket är vad vi räknar med på mästartröjan) blir det då  $67,9 * 8 = 543$  poäng.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att det inte är så stor skillnad mellan denna lista och den riktiga mästartröjan. Det skulle bli samma vinnare. I mästartröjan räknar vi även in klubb-

mästerskap, vilket påverkar en del.

### HERRAR

Per Bengtsson	722	-4,7 %
Pär Hedlund	648	-12,8 %
Patric de B	639	-7,4 %
Bo Hedlund	638	-5,1 %
Mats Eriksson	632	-7,1 %
Ulf Persson	603	-8,0 %
Fredrik Hedin	592	-7,8 %
Magnus Elwin	586	-14,3 %
Christopher L	571	-3,1 %
Hugo Isgren	564	-5,8 %
Peter Albinsson	557	-14,9 %
Mats Larsson	543	-14,2 %
Göran Glanshed	537	-4,3 %
Christer Hedin	508	-8,9 %
Gunnar Persson	493	-6,1 %

### DAMER

Anna Svärd	564	-19,8 %
Gunilla Glanshed	559	-1,8 %
Elin Isgren	498	-23,9 %
Gunnel Balck	458	-2,0 %
Jonna Rickard	425	-7,5 %

Ju större skillnad (%-kolumnen), desto mer tjänar man på dagens system. Och att anledningen framför allt är att man mer sällan möts mot Sverigeeliten i sin åldersgrupp.

*Mats Eriksson*

## Rapport från Klubbmatchen 23 oktober

Klubbmatch på hösten är mångårig tradition. Frågan om dess vara eller inte har diskuterats de senaste åren. Skogsluffarna har vi haft som motståndare länge nu – men samtidigt är det verkligen länge sedan det var ovisst vilken klubb som skulle vinna. Klubbmatchen är inte längre någon spännande tävling, utan mer som ett höstskubb. Det var också den stora anledningen till att göra om det till en stafett, vilket förstas hjälpte tävlingsinstinkten att komma fram en smula.

Eftersom klubbmatchen arrangerades i samband med ungdomarnas höstläger rådde det ingen brist på just ungdomar. Snarare var det få seniorer ute. Enskede ställde upp med 7 hyffsat jämna lag. Det rena Balcklaget behöll sig Balckiskt, men fick vara med utom tävlan då Johan byttes ut mot Magdalena (som inte är medlem i Enskede).

Däremot var SM-bronsmedaljören (i stafett) först in på första sträckan med nästan fem minuters marginal. Sedan trillade de andra in i en ganska jämn ström: Jesper, Anders, Henrik och Gunnar följda av några Luffare.

På den andra sträckan fick vi en del omkullkastningar. Upp i täten gick Luffarna med Mikael Aldén, tätt följd av Christian Forsberg som också plockat in någon minut på Jonathan och Axel. Gunnel var naturligtvis ute längre och Mattias fick en orimlig utmaning med tio minuter att ta ikapp.

På sista sträckan gick undertecknad upp i täten genom ett rakt-på-vägval där Per B och Mats L gick runt. Mats L berättade för övrigt efteråt att han valde att "blåhånga" Pelle en bra bit av banan. Och han var mycket imponerad av Pelles teknik. "Det gick fort, och han

läste samtidigt!". Mats släppte däremot en bit in på banan och positionerna höll sig så. Bästa luffarlag hängde bara med några kontroller på sista sträckan och slutade på fjärde plats. Längre bak i fältet hade Therese en stenhård kamp mot Luffarnas fjärde lag. Tack vare att vi använde SportIdent kan man se att de hållt tillsammans större delen av banan. Hon stämplade före på sista men var ett par sekunder efter i mål.

Tack till Bosse för ett trevligt arrangemang, och väl mött nästa år. Räkna med någon förändring – kanske en till klubb att tävla mot?

*Mats Eriksson*

### TOTALRESULTAT KLUBBMATCHEN:

IFK Enskede:	25
Skogsluffarnas OK:	11

## UK sammanfattar 2005 och blickar framåt mot 2006

Nedan följer en sammanställning av årets resultat och målsättningar. Vi klarade 4 av 8 målsättningar.

Årets målsättningar har bestämts genom att ta medelvärdet av förra årets resultat och målsättning vid de fall vi inte klarade målsättningen. (Förra årets resultat inom parentes)

### TIOMILA:

1. Herrar lag1, målsättning: 189, resultat: 136 (213)
2. Damer lag1, målsättning: 149, resultat: Felst (149)
3. Ungdomar, målsättning: 204, resultat: 236 (204)

### JUKOLA:

1. Herrar, målsättning: 265, resultat: 208 (295)
2. Damer, målsättning: 131, resultat: 424 (131)

### 25-MANNA:

1. Målsättning: Få ihop 50st enskedelöpare, d.v.s inga dubblingar eller inlånade löpare. Resultat: 46st (44st)
2. IFK Enskede lag 1, målsättning: 126, resultat: 106 (Felstämplat)

### KLUBBMATCHEN:

1. Målsättning: IFK Enskede ska vinna kaveln. Resultat: OK (OK)

Nästa års målsättningar har bestämts genom att ta medelvärdet av årets resultat och målsättning vid de fall vi inte klarade målsättningen. 2006 års målsättningar:

### TIOMILA:

1. Herrar lag1, målsättning: 136 (136)
2. Damer lag1, målsättning: 149, (Felst)
3. Ungdomar, målsättning: 220, (236)

### JUKOLA:

1. Herrar, målsättning: 208 (208)
2. Damer, målsättning: 277 (424)

### 25-MANNA:

1. Målsättning: Få ihop 50st enskedelöpare, d.v.s inga dubblingar eller inlånade löpare. (46st)
2. IFK Enskede lag 1, målsättning: 106 (106)

### KLUBBMATCHEN:

1. Målsättning: IFK Enskede ska vinna klubbmatchen. (OK)

UK Uffe + Carina

## Ekots jubileumsnötter 2005

*IFK Enskede fyller i år 85 år. För att skapa lite intresse för IFK Enskedes brokiga historia har Ekot haft en tipstävling i varje nummer 2005.*

Ett spännande pris kommer att utdelas **vid årsmötet efter en slutlig finalomgång** där samtliga tävlande nedan får mötas i kvartfinal, semifinal och final. Erhållen poäng ovan är ett tillgodohavande i finalen. Varje rätt svar där kommer att ge 5 poäng.

Här är femte och sista omgångens resultat före finalen.

A. Budkavle-SM Herrar under åren 1938 - 1985. Hur låg Enskede till i statistiken?

1. På 13:plats *rätt svar*
- x. Efter IFK Göteborg
2. Före OK Ravinen

B. Hur stor var årsavgiften 1959 för ungdom 0 -13 år i Enskede?

1. 10:-
- x. 5:-
2. 1:- *rätt svar*

C. 1963 vann Rotebro 10MILA. Tävligen var 111,8 km, Enskede kom 52:a. På vilken sammanlagd tid?

1. 11.45.32
- x. 14.30.54
2. 16.08.34 *rätt svar*

D. 1985 utförde vi ogrärensning och höstgrävning i rabatterna i Brandbergen under 2 dagar. Hur mycket fick vi för det?

1. 5000 :-
- x. 10 000:- *rätt svar*
2. 15 000:-

E. 1985 fick vi bidrag med 3 000 kr från Konung Gustaf V:s 90-årsfond: För vad?

1. För att ordna särskilda hopptävlingar i Enskedebäckarna för skolorna
- x. För att ordna kurs i trappmetodik. *rätt svar*
2. Samarbeta med fritidsgården i Enskededalen

Ställningen efter fem omgångar:

1. Mona Forslund	5+5+5 +5+4	rätt = 24 poäng
2. Hildur Forsberg	5+5+4 +5	rätt = 19poäng
3 Patrik de Boussard	5+5+3 +5	rätt = 18 poäng
3. Ulla Eriksson	5+2+3+3+1	rätt = 14 poäng
5. Fredrik Hedin	4+3+1+1+ 0	rätt = 9 poäng
6. Pär Hedlund	4+4	rätt = 8 poäng
7 Gunnel och Curt Balck	4	rätt = 4 poäng

Hälsar

Gunnar Persson

## Rapport från Planeringskvällen 21 november

Läger, tävling, träning. Och lite arrangemang. Planeringen för 2006 fastställdes den 21 november i Kunskapsskolans lokaler. Ett tjugotal enskedingar var närvarande. Upplägget liknar mycket förra årets. Den stora nyheten är att kilometer-tidscupen helt utgår, då den inte riktigt fungerade bra det här året, men att träningsligan återuppstår. Upplägget är inte helt fastslaget, men något form av poängsystem kommer att presenteras inom kort.

När det gällde natt-KM hördes en del besvikna röster som tyckte att det inte blev någon rättvis tillställning med så kort startmellanrum med andra, bättre löpare från grannklubbarna. Därför ska vi försöka få en separat start, åtminstone i herrseniorklassen, 2006.

Från och med januari blir det långdistansträning på lördagar tillsammans med OK Södertörn, Tumba-Mälarhöjden och Snättringe SK, se program längre bak i Ekot.

Även i år arrangeras Vinterserien på söndagar från nyår och fram till mars.

	Datum	Ansvarig	Övrigt
<b>Klubbmästerskap</b>			
Lång	21 maj	Lars H	
Natt		StOF-arr	
Ultralång	11 juni	Skogsloffarna	
Medel	1 juni	Bo Hedlund	
Terräng	17 aug	Bo Hedlund	Kärntorps IP
<b>Tävlingsarrangemang</b>			
Enskedekampen 2006	9 april	Göran Glanshed - Hugo Isgren	Ågesta
Kretstävling u-serien	11/23 maj	Ungdomskommittén utses - Ulf P banläggare	Vinterviken
Natti natti	20 sept	Therese+Anna - Fredrik Hedin	
<b>Funktionärshjälp</b>			
Sthlm Marathon	3 juni	Mona Forslund?	20 st funk
Midnattsloppet	19 aug	Roland Persson?	20 st funk
Lidingöloppet	23 sept	Roland Persson?	
<b>Andra egna arrangemang</b>			
Träningsligan	Hela året	Therese	
Klubbmatch	22/29 okt	Bosse. Luffarna arrangerar	
Skinkloppet	10 dec	Gert Forsberg (vinnare 2005)	
Vinterserien	19 feb	Ej fastställt	Ravinestugan
Sommarserien	Ej fastst.	Ej fastställt	Ågesta
<b>Läger</b>			
Skidläger jan	6-8 jan	Roland Persson	Grönklitt
Vårläger	11-12 mars	Pelle Forsberg	
Höstläger ungdom	21-22 okt		
<b>Tävlingsresor</b>			
Hälsingland	25-28 maj	Alfta-Ösa+Ljusdal	Ev budkavle
Jukola	17-18 jun		Lag efter intresse
Veteran-VM	4-7 juli		Österrike
Halikko	Okt		
<b>Budkavlar</b>			
Måsen	26 mars		
10MILA-repet	19 apr		
Stigtomta	21-22 apr		
Hälsingekavlen	28 maj		
Ungdomsens 10MILA	5 aug		
H43	5-6 aug		
<b>Övrigt</b>			
Arsmöte	13 feb		

## Resultat

### 25-mannakorten-051009

#### **H50 (130) 3945 m**

1	Arne Back	IFK Hedemora OK	25:22	
16	Per Bengtsson	IFK Enskede	29:11	87
46	Gert Forsberg	IFK Enskede	35:17	72

#### **H35 (75) 5079 m**

1	Olov Vikström	Sundsvalls OK	29:56	
26	Per Forsberg	IFK Enskede	39:15	76
31	Mats Larsson	IFK Enskede	40:05	75
	Peter Albinsson	IFK Enskede	ej start	

#### **D60 (29) 2630 m**

1	Dagny Gustavsson	Sigtuna OK	24:47	
22	Gunnel Balck	IFK Enskede	49:04	51

#### **Öppen 7 (86) 4064 m**

1	Kent Bergman	OK Ravinen	28:04	
37	Katarina Rundström	IFK Enskede	47:25	39

#### **H21-3 (121) 5258 m**

1	Tommy Lindberg	OK Roslagen	28:27	
56	Fredrik Hedin	IFK Enskede	38:05	70

#### **D21-2 (85) 4038 m**

1	Ingrid Bronebakk	Halden Skiklub	27:14	
	Elin Isgren	IFK Enskede	ej start	

### Natt KM 2005-10-18

#### **H21 8 km**

1	Pär Hedlund	65.35	90	
2	Mats Eriksson	76.26	76	
3	Fredrik Hedin	79.42	72	
4	Ulf Persson	79.56	72	
	Jonatan Lindell	ej start		
	Lars Hjulström	ej start		
	Ove Hedlund	ej start		
	Peter Albinsson	ej start		
	Patric de Boussard	ej start		

#### **Icke-H21 4,5 km**

1	Per Bengtsson	54.15	90	
2	Bo Hedlund	58.57	82	
3	Anders Svärd	62.32	77	
4	Göran Glanshed	67.14	71	
5	Roland Persson	67.49	70	
6	Anna Svärd	70.14	67	
7	Jan Svärd	87.59	52	

#### **D50 3 km**

1	Gunilla Glanshed	73.52	10	
---	------------------	-------	----	--

### Oktoberacet 05-10-22

#### **H21 (53) 4680 m**

1	Pavlo Ushkvarok	Stora Tuna IK	27:42	
7	Peter Albinsson	IFK Enskede	35:09	74
32	Johan Mellqvist	IFK Enskede	41:44	61

#### **INSKOLNING (6 1930 m)**

	Ebba Mellqvist	IFK Enskede	Godk.	10
	Emmy Albinsson	IFK Enskede	Godk.	10

#### **Öppen 4 (37) 3360 m**

1	Rolf Karlsson	Hallstahammars OK	33:25	
15	Malin Albinsson	IFK Enskede	48:52	48

### Höstlunken 051108

#### **H21A**

1	Carsten/Per-Åke Jørgensen/Olsson	OK Ravinen	1:53:26	
5	Pär/Lars Hedlund/Hjulström	IFK Enskede	2:13:52	
7	Patric/Magnus de Boussard/Borgström	IFK Enskede	2:28:02	
9	Mats/Fredrik Eriksson/Hedin	IFK Enskede	2:31:02	
13	Ola/Per Lagerström/Kummetz	IFK Enskede	3:03:01	
14	Nicklas/Stefan Hermundstad/ ZetterströmSnättringe SK	3:10:13		

#### **H21B**

1	Jimmy/Christer Birklin/Morell	OK Kåre	1:39:01	
6	Magnus/Anders Elwin/Edgren	IFK Enskede	1:58:17	

#### **H13-16**

1	Olle/Rasmus Boström/Andersson	Järfa IF OK	47:44	
23	Anders/Christian Svärd/Forsberg	IFK Enskede	1:16:10	
29	Henrik/Jesper Österman/Karlsson	IFK Enskede	1:45:57	

#### **H55**

1	Gunnar/Arne Ehn/Ek	Tullinge SK	1:18:34	
8	Roland/Gunnar Persson/Åsell	IFK Enskede	1:38:53	

#### **D17-20**

1	Anna/Petra Svärd/Kopp	IFK Enskede	1:37:41	
---	-----------------------	-------------	---------	--

#### **D40**

1	Pia/Annika Boudrie/Lundström	Väsby OK	1:38:49	
8	Elisabet/Mariann Svärd/Persson	IFK Enskede	2:46:03	

#### **MIX**

1	Mattias/Minna Allared/Kauppi	Asikkalan Raikas	1:07:44	
19	Katarina/Per Rundström/Forsberg	IFK Enskede	1:29:30	

#### **HD 40**

1	Barbro/Lennart Lönnkvist/Ström	Tullinge SK	1:07:35	
15	Göran/Gunilla Glanshed/Glanshed	IFK Enskede	1:52:59	

#### **MOTION**

1	Oscar/Patrick Andersson/Andersson	Säterbygdens OK	1:02:02	
29	Malin/Peter Albinsson/Albinsson	IFK Enskede	1:36:15	

#### **Öppen7**

1	Ingemar Gard	Söders SOL	30:32	
24	Jan Svärd	IFK Enskede	54:53	36

#### **Öppen8**

1	Kajsa Guterstam	Trosabygdens OK	50:40	
9	Jonatan Lindell	IFK Enskede	59:10	66

#### **Öppen9**

1	Nils Björke	Söders SOL	46:30	
2	Ulf Persson	IFK Enskede	51:40	70

Resultaten från Halikko Viesti och klubbmatchen kommer i nästa nummer av Ekot.

Mästartröjan 2005 (slutställning)

Herrar										
Plac	Namn	1	2	3	4	5	6	7	8	Totalt
1	Per Bengtsson	100	96	96	95	93	93	92	91	756
2	Pär Hedlund	100	95	92	90	90	90	88	86	731
3	Patric de Boussard	95	90	86	85	85	83	81	81	686
4	Mats Eriksson	95	87	85	85	85	84	80	76	677
5	Bo Hedlund	90	86	85	82	82	82	82	82	671
6	Magnus Elwin	95	89	85	84	82	79	79	77	670
7	Ulf Persson	94	84	84	82	81	81	73	72	651
8	Peter Albinsson	88	83	80	80	79	78	78	74	640
9	Fredrik Hedin	84	81	81	81	79	78	77	77	638
10	Lars Hjulström	91	84	82	77	74	74	72	68	622
11	Mats Larsson	90	89	84	75	75	71	70	66	620
12	Hugo Isgren	83	77	76	75	72	72	71	71	597
13	Anders Svärd	90	80	79	77	75	67	64	63	595
14	Christopher Lindqvist	84	78	77	74	74	73	65	64	589
15	Jesper Karlsson	84	80	80	80	80	69	53	52	578
16	Roland Persson	90	72	71	70	69	68	65	65	570
17	Göran Glanshed	78	76	71	71	67	67	65	65	560
18	Christer Hedin	76	74	70	69	67	66	66	65	553
19	Gunnar Persson	74	72	69	65	65	65	58	55	523
20	Martin Ahlström	80	80	63	59	55	53	52	49	491
21	Gert Forsberg	72	71	69	66	63	60	56		457
22	Jan Svärd	67	66	56	56	54	52	51	50	452
23	Jonatan Lindell	66	64	63	57	55	50	48	44	447
24	Niklas Wickander	87	65	64	51	50	44			361
25	Pelle Forsberg	80	76	70	69	59				354
26	Christian Forsberg	60	53	44	38	37	37	36	31	336
27	Johan Mellqvist	80	61	56	50	49				296
28	Ove Hedlund	74	72	71	58					275
29	Jörgen Glanshed	69	53	48	48	48				266
30	Jonatan Schubeis	90	76	74						240
31	Marcus Carlberg	68	52	44	39					203
32	Jimmy Wickander	66	66	64						196
33	Axel Simonsson	90	49							139
34	Adrian Blanco	53	46	22	12					133
35	Henrik Österman	57	52							109
36	Eskil Hjulström	54	49							103
37	Frode Alpsten	51	48							99
38	Lukas Ryden	46	45							91
39	Arvid Eklund	88								88
40	Mikael Hallendal	75								75
41	Gunnar Åsell	61								61
42	Uno Engman	53								53
43	Jesper Lixelius	39								39
44	Curt Balck	16	10	10						36



forts Mästartröjan (slutställning)

Damer										
Plac	Namn	1	2	3	4	5	6	7	8	Totalt
1	Anna Svärd	95	90	87	84	83	81	78	78	676
2	Elin Isgren	90	90	78	74	73	72	71	69	617
3	Elisabeth Svärd	85	81	81	77	67	67	64	56	578
4	Malin Albinsson	80	80	80	80	70	69	59	59	577
5	Gunilla Glanshed	81	78	74	72	69	67	66	62	569
6	Marianne Persson	83	73	70	69	69	60	56	55	535
7	Jonna Rickard	80	74	72	69	56	49	47	10	457
8	Gunnel Balck	64	63	61	56	53	52	51	49	449
9	Nina de Boussard	80	72	71	66	50	39			378
10	Karin Hedlund	75	68	68	67	58	39			375
11	Sara Thomsen	66	60	55	50	46	36			313
12	Karin Lindskog	78	77	65	46					266
13	Anna Dahlberg	90	47	43	41	40				261
14	Frida Walan	81	67	60	49					257
15	Katarina Rundström	78	48	39	36	36	19			256
16	Embla Hjulström	90	59	38	35	22				244
17	Therese Martinsson	89	67	43	39					238
18	Erika Solberg-Andersson	67	55	44	34					200
19	Hanna Hamrell	69	65	63						197
20	Ulrika Glanshed	43	36	33	28	25				165
21	Lena Alsheden	90	62							152
22	Linnea Hermansson	72	61							133
23	Elsa Esselöv	50	46	36						132
24	Ida Gawell	45	37	28						110
25	Martina Forsberg	84								84
26	Jenny Hamrell	41	36							77
27	Josefin Andersson	76								76
28	Cornelia Hermansson	72								72
29	Carina Hallendal	40	23							63
30	Emmy Albinsson	16	10	10	10	10				56
31	Maud Walan	51								51
32	Karin Wetterberg	50								50
33	Ebba Mellqvist	10	10	10	10					40
34	Josefine Phil	26								26
35	Johanna Hedlund	10								10

INRÄKNADE TÄVLINGAR I MÄSTARTRÖJAN 2005:

Kjula 25/3, Skåne 26/3, Skåne 27/3, Grymnatta 1/4, Ungdomstävling 2/4, Österåker 3/4, Natträvarnas natt 8/4, Thor 17/4, MIK-korten 17/4, Nyköping 17/4, Dubbelbävaren 30/4, Ravinen 1/5, Sprint-DM 3/5, Tuna-Ting 5/5, Tuna-Ting 6/5, Mora 7/5, Roslagen 7/5, Roslagen 8/5, Dag-KM 22/5, Kort-KM 9/6, Lång-KM 12/6, Undomsserien1 5/12, Ungdomsserien2 24/5, STOF Nattsprint Ungdom 27/5, Linköping 9/4, Finspång 10/4, Västervik 12/7, Västervik 13/7, Veteran-SM 9-10/7, Eskilstuna 8-10/7, Trekvällars 4-6/7, Gotland-2-dagars 2-3/7, Gotland-3-dagars 6-8/7, Oringen 17/7-22/7, Järila 21/8, Dag-DM 28/8, Linne 13/8, Södertälje IF 13/8, kort-DM 27/8, Natt-DM 2/9, Sumpslitet 11/9, Haninge 17/9, Hellas 18/9, Södertälje IF 14/8, Hällen 3-dagars 26/7-28/7, Skogsluffarna 25/9, Tureberg 2/10, 25-mannakorten 9/10, Natt-KM 18/10, Ungdomsserien 24/9, OK Enen 22/10, Höstlunken 6/11

## Vinterserien 2006

---

Startavgift 10 kr. Minst fyra olika banor: 7-9 km svart, 4.5-5.5 km svart, 3-4 km blå och 2.5-3 km gul. Fler banor kan finnas. Start mellan 10 och 12

Resultat på [www.rabarber.se/luffarligan](http://www.rabarber.se/luffarligan) och klicka vidare till "Vinterserien".

Eventuella ändringar meddelas på hemsidan.

### PROGRAM

8 januari	Juringe skola, Huddinge	53F6	
15 januari	Lännbo skola fd Alléskolan	57F1	
22 januari	Lundaskolan, Jordbro	75A8	
29 januari	Farstanäset	70D2	
5 februari	Källbrinks IP	54B8	
12 februari	Visättra IP	69B4	
19 februari	Ravinenstugan	56E2	IFK Enskede arrangerar
26 februari	Kärrtorps IP	56B2	
5 mars	Plats ej klar, Tumba arrangerar		
12 mars	Alby friluftsgård	59B4	
19 mars	Sätra IP	53E2	

## Program för långdistansträningar 2006

---

Det är mycket viktigt att passa tiden om man vill springa gemensamt. Samling klockan 9.45 och utlöp gemensamt sker klockan 10.00.

Det finns tre olika banor med varierande banlängder, enligt instruktionerna till banläggarna ska det vara få kontroller. Banlängden styrs av snödjup etc. Korta 75-90 min, mellan 90-120 min och långa 120+ min.

Varje löpare tar med sig eget vätskebalte och eventuell annan energipåfyllning.

Mycket bra grundträning inför säsongen. OK Södertörn, Snättringe SK och Tumba-Mälarhöjden OK arrangerar, och det brukar vara mycket folk med på träningarna.

### PROGRAM:

7 januari	Harbrostugan	
14 januari	Farstanäset	
21 januari	Sörskogens bollplan	
28 januari	Lida	
4 februari	Farstanäset	
11 februari	Källbrink	
18 februari	Lida	
25 februari	Farstanäset	Expedition Ormputten runt
4 mars	Charlottendal	
11 mars	Harbrostugan	

## Vårtävling 2006

---

Söndagen den 9 april arrangerar vi en distriktstävling på lång distans. Tävlingsledare är Göran Glanshed och banläggare är Hugo Isgren. TC är förlagt till Ågesta friluftsgård, och det är ett samarrangemang med Skogsluffarna, som har en medeldistans-tävling dagen innan.

Som vanligt kommer det att behövas en hel del funktionärer.

Boka därför in detta tadum redan nu!

## Träningsprogram för januari

---

Nyhet för i vinter är att vi på torsdagarna springer iväg klockan 18.10. Om du blir sen, meddela nån du tror kommer så vi kan lämna kvar en karta eller instruktioner för aktuellt pass.

För senaste och mest aktuell information i kalendern kontrollera alltid hemsidan.

**Hemsidan: [www.ifkenskede.se](http://www.ifkenskede.se)**

1	sön			
2	mån			
3	tis			
4	ons			
5	tors		Grönklitt	Skidläger
6	fre		Grönklitt	Skidläger
7	lör	9.45	Harbrostugan Grönklitt	Långdistansträning Skidläger
8	sön	10.00	Juringe skola Grönklitt	Vinterserien Skidläger
9	mån			
10	tis	18.00	Hökarängens skola	Löpträning och gympa
11	ons	19.00	Farstanäsets friluftsgård	Mila Stockholm by Night
12	tors	18.00	Enskede skola	Löpträning och innebandy
13	fre			
14	lör	9.45	Farstanäset	Långdistansträning
15	sön	10.00	Lännbo skola	Vinterserien
16	mån			
17	tis	18.00	Hökarängens skola	Löpträning och gympa
18	ons			
19	tors	18.00	Enskede skola	Löpträning och innebandy
20	fre			
21	lör	9.45	Sörskogens bollplan	Långdistansträning
22	sön	10.00	Lundaskolan	Vinterserien
23	mån			
24	tis	18.00	Hökarängens skola	Löpträning och gympa
25	ons			
26	tors	18.00	Enskede skola	Löpträning och innebandy
27	fre			
28	lör	9.45	Lida	Långdistansträning
29	sön	10.00	Farstanäset	Vinterserien
30	mån			
31	tis	18.00	Hökarängens skola	Löpträning och gympa

## Träningsprogram för februari

---

Nyhet för i vinter är att vi på torsdagarna springer iväg klockan 18.10. Om du blir sen, meddela nån du tror kommer så vi kan lämna kvar en karta eller instruktioner för aktuellt pass.

För senaste och mest aktuell information i kalendern kontrollera alltid hemsidan.

**Hemsidan: [www.ifkenskede.se](http://www.ifkenskede.se)**

1	ons			
2	tors	18.00	Enskede skola	Löpträning och innebandy
3	fre			
4	lör	9.45	Farstanäset	Långdistansträning
5	sön	10.00	Källbrinks IP	Vinterserien
6	mån			
7	tis	18.00	Hökarängens skola	Löpträning och gympa
8	ons	19.00	Sundbybergs IK arrangerar	Mila Stockholm by Night
9	tors	18.00	Enskede skola	Löpträning och innebandy
10	fre			
11	lör	9.45	Källbrink	Långdistansträning
12	sön	10.00	Visättra IP	Vinterserien
13	mån	18.30	Kunskapsskolan	Årsmöte
14	tis	18.00	Hökarängens skola	Löpträning och gympa
15	ons			
16	tors	18.00	Enskede skola	Löpträning och innebandy
17	fre			
18	lör	9.45	Lida	Långdistansträning
19	sön	10.00	Ravinenstugan, Hellasgården	Vinterserien Enskede arrangerar
20	mån			
21	tis	18.00	Hökarängens skola	Löpträning och gympa
22	ons			
23	tors	18.00	Enskede skola	Löpträning och innebandy
24	fre			
25	lör	9.45	Farstanäset	Långdistansträning
26	sön	10.00	Kärrtorps IP	Vinterserien
27	mån			
28	tis			Sportlov