



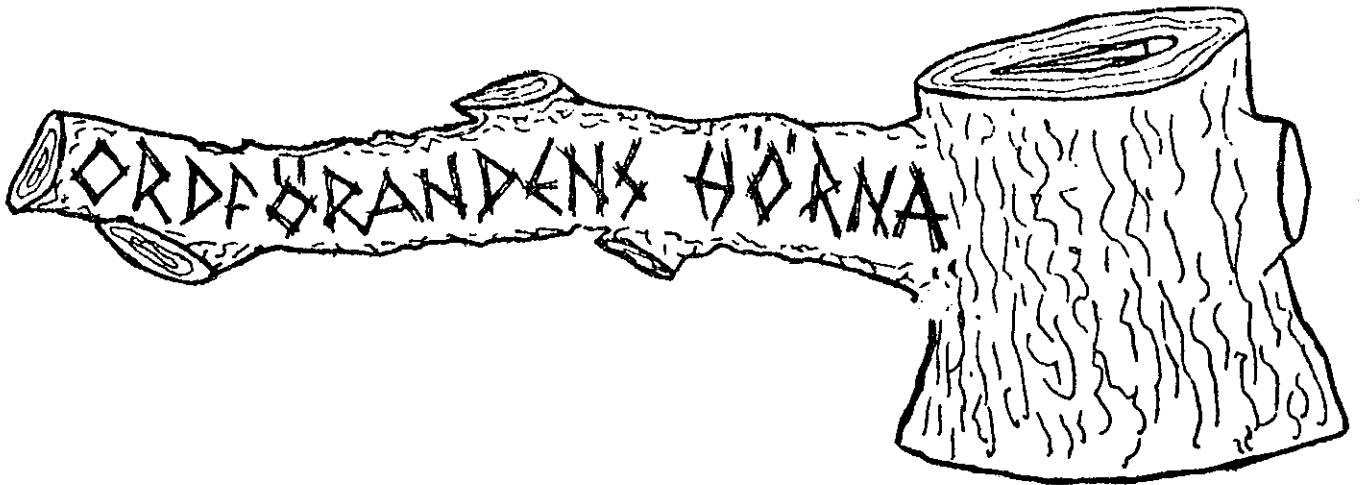
1 (88)

ORIENTERING OM KFUM-ORIENTERING

Hurraaa.....
Snart börjar
OL = säsongen.....



..... Och då ska det bli fart på KFUM!



Hej alla KFUM-VÄNNER!

På vårat årsmöte är det en stor familjefest.

Under några år har vi haft mycket välbesökta och innehållsrika årsmöten. Det senaste tar dock priset. Mötesordförande Matts Källéus lotsade oss skickligt igenom beslut efter beslut. Och allt på vers. Det var överraskande och muntra verser vid klubb-
andet.

Det är bl a det glada stödet från ALLA er 80 som deltog i årsmötet, som gör att det känns mycket inspirerande att leda klubb-
en. TACK alla för förnyat förtroende. Annat som känns bra är naturligtvis att vi är så många som hjälps åt. Det märktes vid årsmötet också. Lasse hade fixat foto KM-tävlingen. Lena hade ordnat den goda men viktiga maten och fiket. Och Göran påminde oss om Gaza-projektet, som han driver så engagerande.

Om vi ser framåt - och det ska man göra - så verkar vi ha det mesta under kontroll. Hasse Jonhed, som basar för vårens stortävling har redan gjort grovjobbet, så nu beror det på oss succé eller fiasko. Patrik Ahlgrens ordnade träning för våra juniorer kan inte nog lovordas, som rätt klubbinvestering. Må det bli det stora seniorlyftet framöver.

Det som vi fortfarande inte har kontroll över är VÄDRET. I skrivande stund är det +5°, regn och en vecka kvar till vårat skid-OL-DM. En så'n här vinter är det inte roligt att vara skidåkare. Mest tråkigt är det för våra ungdomar som tränat och tränat. Men kylan och vitvaran har uteblivit - ett förlorat skidår tyvärr. Hur som helst, livet går vidare mot en ny vår. Ha det inte för bra.

Barvinterhälsningar

Ingvar

PRISER till våran tävling. Alla vuxna med ordnad ekonomi får ordna minst ett bra pris för c:a 50 kr. Priser eller pengar lämnas senast måndagen den 14 mars till Ingvar H. Ring så kan jag hämta tel 14 75 56. TACK för att jag får hjälp med prisanskaffningen.

HEJ!



Det här numret av OLjud sätts ihop framför OS-stafetten på skidor. Sverige är BÄST. Skönt att se ryssarna misslyckas med blodtankningen. Det blev visst snigel-blod den här gången. Nästa OLjud nummer blir det fler bilder. I detta nummer får ni mest läsa, men det är inte det sämsta..... Bidrag mottages som vanligt med tackramhet.

Ha det bra,

Vi syns i skogen.....

Magmus och Claes

Vi rekommenderas!

POKAL •BULGARIEN'88.

INTERNATIONALE
FÜNF TAGE
OL-WETTKÄMPFE

2-7.VII.1988

BULGARISCHE ORIENTIERUNGSLAUF – FÖDERATION
INTERNATIONAL FÜNF TAGE OL-WETTKÄMPFE
POKAL "BULGARIEN" – 1988 – Velingrad

Jedes Jahr finden in Bulgarien die Internationale Ol-Wettkämpfe für Pokal "Bulgarien" statt.
Im Jahre 1988 werden die Wettkämpfe im Bezirk Pazardjik – mit Zentrum Stadt Velingrad durchgeführt.

An den Wettkämpfen können Ol-Läufer folgender Altersgruppen teilnehmen:

H-13 A, B	D-13 A, B
H-16 A, B	D-15 A, B
H-17 A, B	D-17 A, B
H-19	D-19
H-21 E, A, B	D-21 E, A, B
H-35	D-35
H-40	D-40
H-45	D-45 und weiter.
H-50	
H-55	
H-60 und weiter,	

Die Wettkämpfe finden vom 2. Juli bis zum 7. Juli 1988 bei folgende Programm statt.

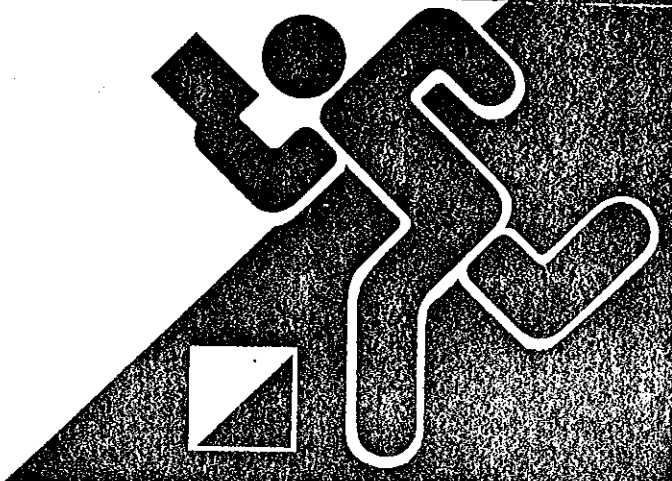
- 2. 07. – Ankunft und Training
- 3. 07. – Start I-er Tag
- 4. 07. – Start II-er Tag
- 5. 07. – Start III-er Tag
- 6. 07. – Start IV-er Tag
- 7. 07. – Start V-er Tag

ANMELDUNGSTERMIN: Anmeldungen werden bis zum 30. April 1988 angenommen.

ADRESSE: SOFIA 1000, Boul. Talbuchin 18, Bulgarischer Touristenverband, Bulgarische Ol-Föderation, Tel. 82-10-02
Telex: 22723 CSBSFS BG

STARTGEBÖHR: 15 US Dollars für alle fünf Tage
KARTE: Nach den IOF-Normen in Masstab 1:15000, Äquidistanz – 6 Meter

UNTERKUNFT: Hotel, Bungalows und Camping
KORRESPONDENZADRESSE FÜR ANMELDUNG: SOFIA 1000, Boul. Talbuchin 18, Bulgarischer Touristenverband, Bulgarische Ol-Föderation
Tel. 88-29-66 und 82-10-02, Telex: 22723 csbsfs bg
KORRESPONDENZADRESSE FÜR UNTERKUNFT: Hotel und Bungalows
SOFIA 1000, Boul. Stambolysky No. 30, Reisebüro "Pirin"
Tel. 87-33-80, 88-13-09, Telex 22357



Bo Lundberg vann K-holms seniorklass.

Meriterande seger bland 230 konkurrenter

Bo Lundberg, KFUM, Örebro, hemförde på söndagen en meriterande seger i seniorklassen i årets Katrineholms-orientering som gick i markerna norr om Hälleforsnäs i Sörmland. Lundberg är ju visserligen lika känd i orienterings- som handbollskretsar, men att han skulle segra i den 230 man starka seniorklassen var det ändå ingen som hade räknat med, allra minst han själv.



Bo Lundberg,
fin orienterare i KFUM.

— Jag har inte tränat mer än tre veckor i vår så det här var en verkligt prima överraskning, sade han själv efter tävlingen. Det är ju särskilt roligt att lyckas när man minst anar det. Tidigare större framgång är en seger i Nerikes DM 1938 och i Östgötaorienteringen 1937. Det här var en mycket trevlig tävling med en utmärkt bana, där orienteringskunnigheten fällde utslaget.

Lundbergs tid på den 10,7 km. långa och mycket kuperade samt risiga banan var 1,38,11, medan andre man Jörgen Johansson, Katrineholm, hade 1,39,21.

Av de övriga närlingarna i B-klassen placerade sig bl. a. Glanshammars S. Larsson som 8, Gunnar Dahlström, Almby som 9.

Klass A (3-milen):

1) Malte Larsson, Turebergs IF, 4,08,12, 2) Nils Wåhlén, IF Goterna, 4,18,02, 3) Bror Dalmo, IFK, Västerås, 4,21,08, 4) Thure Axlund, KAIK, 4,24,07, 5) Bengt Karlsson, Torshälla Nyby IS, 4,25,47, 6) Alvar Johansson, Start, 4,28,53, 7) Olle Larsson, Länna G. o. IF, 4,30,42, 8) Arvid Hansson, Stigfinnarna, 4,34,36.

Klass B: 1) Bo Lundberg KFUM, Örebro, 1,38,11, 2) Jörgen Johansson, KAIK, 1,39,21, 3) Gösta Nordin, IFK, Norrköping, 1,42,03, 4) Arne Blomgren, IFK, Eskilstuna, 1,42,10, 5) Nils Johansson, Aby IF, 1,44,22, 6) Ake Karlsson, Näshulta IF, 1,45,46, 7) Helge Larsson, Tunafors SK, 1,45,52, 8) Sven Larsson, Glanshammars IF, 1,45,53, 9) G. Dahlström, Almby IK, 1,46,05, 10) H. Gustafsson, Tunafors SK, 1,46,31.

Lag: 1) IFK, Norrköping, 2) Tunafors, 3) IFK, Eskilstuna.

Klass C: 8) Erik Killander, ÖVK, 2,11,11, 9) Harald Blucher, Almby IK,

2,11,55, 10) E. Thor, Nyköpings SK, 2,17,01.

Klass E (damer): 1) Eva Holm, IK Standard, Hällsta, 1,16,10, 2) Britta Lindqvist, IFK, Eskilstuna, 1,40,59, 3) Ingrid Källman, Oskaria OK, 1,42,19.

STARTARE TREA I ÖSTGÖTA-ORIENTERING.

Vid Östgötaorienteringen på söndagen blev Jan-Olov Bernhard i Start, trea i juniorklassen.

Klass D, juniorer: 1) Vol. Nilsson, T. 1:s IF, 54,45, 2) Nils Andersson, Boxholms OK, 56,19, 3) Jan-Olof Bernhard, Start, 1,00,32.

JUBILEUMSTURNERING I HALLSBERG.

Fotbollsturnering blir det i Hallsberg. Deltagande lag Laxå, Östansjö och Hallsberg. Jubileumspokal skall sätt evenemanget.

ANDRAD DAG FÖR KLUBBLÖSAS TERRANG.

Ör. D:s och Karlslunds IF gandatävling "De Klubblösa" har flyttats från den 9 till 16 måningstiden utsträcker därtill 12 maj.

Saxat av Lasse
Anlebo. Det fanns
tydligen inga
bärrar för i
tiden.

Prenumerera på

**SKOGS
SPORT**
OFFICIELLT ORGAN FÖR
SVENSKA ORIENTERINGSFÖRBUNDET

Tidningen med intressant och
spännande läsning för orienterare

Du får en helårsprenumeration
(10 nr) för bara 155 kr!
Ring till Agneta 08-713 62 70
och beställ din prenumeration
redan idag!
(eller skriv till: Skogssport,
Idrottens Hus, 123 87 Farsta.)

STOR DAG FÖR ORIENTERARNA.

Bo Lundberg svarade för söndagens främsta örebroprestation genom att vinna B-klassen i Katrineholms-orienteringen över 230 medtävlare. Bo Lundberg är den verkliga allroundmannen. Han är en förstklassig handbollsspelare, spelar en icke oäven tennis, hör till stadens bästa i den färskva badmintonporten och får då och då riktiga fullträffar i orienteringen, som t. ex. i Östgötaorienteringen, Nerikes DM för cirka fem år sedan och i Katrineholm i går.

För övrigt hade nerikesorienterarna överlag en framgångsrik dag på olika fronten. Start fick således i en av bröderna Bernhard på 3:e plats i Östgötaorienteringens juniorklass, och på krävande 3-milen i Göteborg placerade sig Nisse Lavsten på 7:e plats i militärklassen.

As.



BÄVER-jakten

Som alla uppmärksamma KFUM-medlemmar säkerligen noterade så tillkom ytterligare ett vandringspris vid årets årsmöte. Det har ju alltid varit, och kommer alltid att vara tradition att de duktiga, hårdtsatsande, arbetsvilliga och framgångsrika medlemmarna tilldelas en anseelig mängd vandringspris, plaketter, utrustning m.m. Det är naturligtvis helt i sin ordning och bör uppmuntras. Nu är det ju dock så, att den övervägande delen av klubbens aktiva sällan eller aldrig kommer på tal, eftersom de ej har förmågan, talangen, turen eller ambitionen att lyckas erövra dessa priser. För jämlikhetens skull, och för att alla skall kunna erövra vandringspriser, har vi därför beslutat oss för att införa ett "omvänt" vandringspris som enbart kan erövras genom att göra fatala misstag, katastrofala resultat eller andra bravader som kan vara värda vänskapliga piker.

Vandringspriset består, som årsmötesdeltagaren redan vet, av en mycket vacker BÄVER, som finns till allmänhetens beskådande hos tillverkaren, tillika vinnaren av 87 års inofficiella BÄVERJAKTsvinnare, Olof Carlsson.

BÄVERJAKTEN är alltså en rullande tävling där hela 88 är meriterande för erhållande av BÄVRAR. Resultatet kommer fortlöpande att publiceras i OLjud, i form av en BÄVERJAKTstabell. Ansvarig för BÄVER-utdelningen är styrelsen för "BÄVRARNAS VÄNNER" f.ö. identisk med OLjuds ansvariga utgivare. Vi måste här be om hjälp med att hålla ögon och öron öppna efter bravader som kan vara meriterande för en eller ett par BÄVRAR.

För att klargöra vad som förslagsvis kan vara värt BÄVERpoäng, följer här några exempel på insatser som otvivelaktigt är meriterande för BÄVRAR.....



- Att bryta 50% av alla Elit-tävlingar under en säsong. 1 BÄVER
- Att fara till Bulgarien och springa 5-dagars och lyckas komma näst resp. tredjen sist. 2 BÄVRAR
- ATT förväxla listor och skicka hela KFUMs 5-dagarsanmälningar till Greenpeaces naminsamling mot blåvalens utrotning. 3 BÄVRAR
- ATT snubbla och tappa glasögonen på upploppet, och sedan som en följd av detta kliva in i damduschen och högt och tydligt fråga: "Är det någon av herrarna som har sett mina glasögon?" 3BÄVRAR
- ATT glömma nyckeln till en Sälenstuga, och tvingas åka 5 mil extra, lämnande 10 st frysande klubbkamrater i kylan. 2BÄVRAR
- ATT stämpla i handsken vid sista kontrollen när man leder Budkavle-skidOL-DM med 10 min. 2 BÄVRAR

O.S.V O.S.V



VÄND

Som ni ser så krävs det inga underverk för att erhålla BÄVRAR, det räcker med att göra lite missar (såna som vi alla gör), för att komma in på listan. Alla har alltså chansen i denna jakt. Och kom ihåg: det är absolut inget negativt att komma in på listan. Det är enbart en ära och visar på att man är en aktiv medlem som ser till att klubbkamraterna får något att prata om.

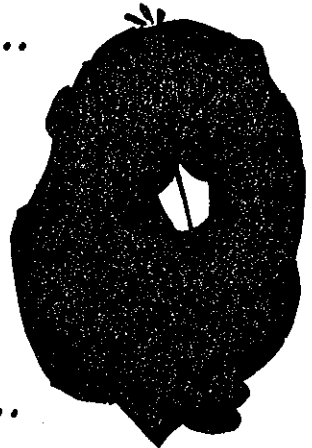
Så ge er nu ut i tävlingssäsongen och samla BÄVRAR, snart är det årsmöte igen.....

Vem tar det första officiella BÄVERpriset.....????????.....

LYCKA TILL!

Styrelsen för BÄVRARNAS VÄNNER

Magnus och Edna



RESULTAT 880101-880215

Här följer listan till dags dato. De första medlemmarna i föreningen "BÄVRARNAS VÄNNER" blev....

- Anders Larsson : Lyckades missa sina repliker, trots att han hade 88 manus precis framför ögonen på Bergslagsgårdspeket 1 BÄVER
- Katarina Ludvigsson: Samma händelse som föregående BÄVER. Katarina hade i stort sett en enda replik att upprepa, lyckades trots allt bomba denna. 1 BÄVER
- Per Gustafsson: Missade starten på skid-KM pga skid-byte 30 sek innan start. Hela klubben fanns vid startplatsen, utom just skidbytar-Per. En klar BÄVER. 1 BÄVER

Mjukstart alltså, endast 1 BÄVER per skalle, men snart är säsongen igång och då hoppas vi på fler orienterins-BÄVRAR.

BÄVRARNAS VÄNNER

And now to something completely different.....

ELITEN



TIO I TOPP PÅ 1988-års RANKINGLISTOR I NÄRKE

Herrar		Damer
1. Tomas Löfgren	Hagaby	1. Karin Rabe Hagaby
2. Per_Anders Bergman	Milan	2. Eva Johansson Hagaby
3. Lars Persson	Hagaby	3. Karin Schagerström Almby
4. Olof Olofsson	Hagaby	4. Anna-B Karlsson Almby
5. Reinert Hallor	Tisaren	5. Ann Gustavsson Almby
6. Lars Carlberg	Tisaren	6. Marlena Jansson Tisaren
7. Arne Salomonsson	Hagaby	7. Annika Brodin Lindebygdens OK
8. Ulf Larsson	Almby	8. Sara Åberg Tisaren
9. Per Åker	Tisaren	9. Ulrika Larsson Tisaren
10. Mikael Karlsson	Hagaby	10. Camilla Pettersson Milan

Du är också PR-man

Många tycker, att vi kunde vara mera på bättet, när det gäller att berätta om vår klubb och vår fina sport. För dagstidningar, lokalradion, TV... Men också för politiker och tjänstemän i olika nämnder.

Och det är nog riktigt.

- Men vi har väl en PR-man i klubben och han ska väl tänka på att informationsbiten sköts, invänder någon. Eller har vi inte det?

Fel. Alla medlemmar ska fungera som klubbens PR-man. Inte bara så att man bildligt talat är en levande reklamspelare, när man uppträder i klubb-dressen. I vårt dagliga knog blir vi säkert också ofta identifierade med vår klubb. Men vi måste också alla vara lyhörda för allt som händer inom klubben. Ifrågasätta och tipsa om det som kan vara värt att berätta för massmediafolket t ex.

Inte bara eliten

- Men på tidningarna är man väl bara intresserad av eliten och deras resultat?

Fel igen. Det finns så mycket som händer inom en orienteringsklubb, som vi tar som en självklarhet. Men som en utomstående blir imponerad av.

- Men det måste väl ändå vara bollsporster eller arenaidrotter för att tidningsmurvlarna ska nappa?

Så långt är det rätt att dagens sportjournalister är bäst hemma på den sortens sport. Men det kan vi vända till något positivt. Vi kan ju presentera något som är nytt och spännande. En ny dimension av idrotten. Där idealiteten fortfarande blomstrar. Och där ingen har en tanke på att tjäna en hacka varken som aktiv eller som funktionär.

5-dagars visar vägen

5-dagars, vårt gigantiska flaggskepp, är ett bra exempel på vilket marknadsvärde orienteringen egentligen har hos massmedia och beslutsfattare. Där brukar journalisterna inte vara hårdflirtade. Många har där fått första kontakten med orienteringen och fallit direkt för vår sports särart. Vilken idrottsupplevelse. Har man tyckt.

Men man behöver inte ta till sådant superarrangemang som 5-dagars, för att konstatera orienteringens unika PR-

värde. Problemet är bara att vi själva går genom orienteringsvärlden med skyggglappar. Märker inte allt som är annorlunda hos oss.

Vi är störst

För oss är det en självklarhet att vi ska bygga vår idrottsplats på egen hand för en dag. Och sedan riva hela rasket, när sista löparen är i mål. I andra idrotter behöver man bara kicka in en boll på en av en vaktmästare nykritad plan. Vilka personliga arbetsinsatser, som utföres i det tysta. Men nu ska vi inte vara tysta längre utan kliva fram ur buskarna och tala om sådant.

Stora är vi också nummerärt, när vi arrangerar. Oftast största idrottsarrangemanget på orten. Många fler än på en fotbollsmatch.

Som familjeidrott har vi en märklig profil. Med deltagande från 8 till 80 år. Inte ovanligt att tre generationer möts på samma tävling. Vilka personporträtt detta kan locka till.

Vårt klubbiv är också brett och spännande. Aktiva på många områden. Vi är ute i skolorna och rekryterar, ritar kartor och har med tiden skaffat en bred kontaktyta hos markägare och jägare.

Nyfilka är vi också. Reser mycket och oftast på ett annorlunda sätt. För att pröva nya tävlingar och andra miljöer. Berätta!

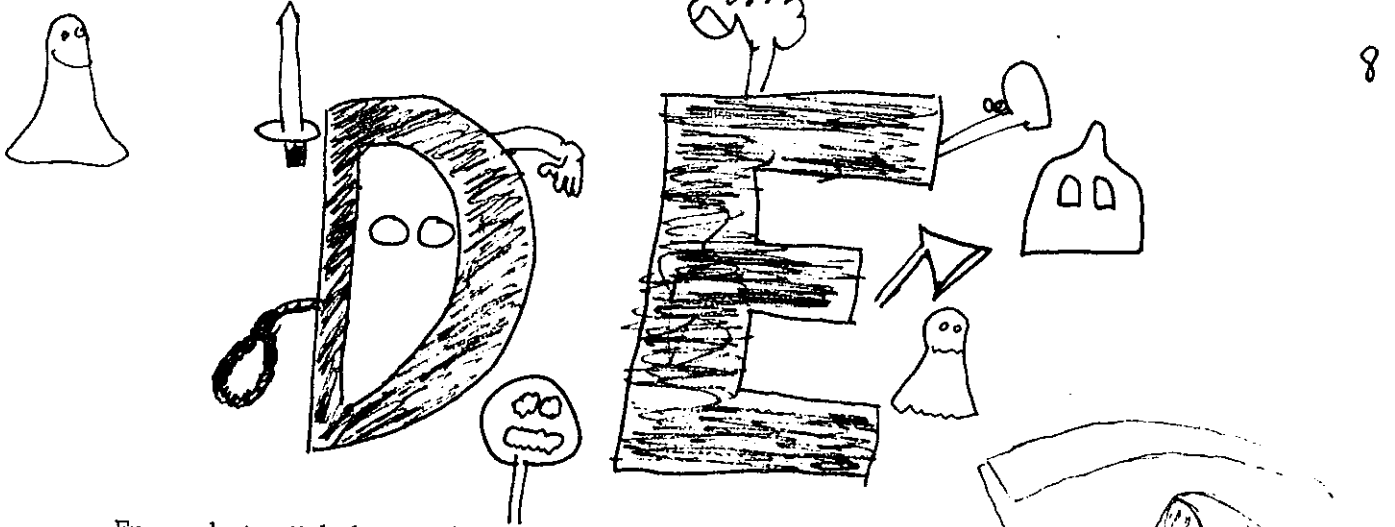
Orienterarna starkast

Ibland får orienterarna etiketten skogsloffare på sig. Oförtjänt i de flesta fall. Det kan i varje fall inte gälla elitens framfart. Orienterarna är landets bästa långdistansare. Vem var bästa svenskar i såväl herr- som damklassen vid senaste Lidingöloppet? Jo, just orienterare. Sådant måste också bidra till att höja vår status.

Visst är det förbluffande hur mycket det kan finnas att berätta om en orienteringsklubb. Vissst är det vår skyldighet att ta allt intressant och det som just händer oss.

Vad tycker du vi ska tipsa tidningen om närmast?





En mycket mörk kväll åker de förskräckliga monstren DE (en omskrivning har här gjorts av Stephen Kings hemska monster DET, pga att de är flera monster) upp till de djupa skogarna i de Blå bergen. De har på förhand valt ut sina offer.

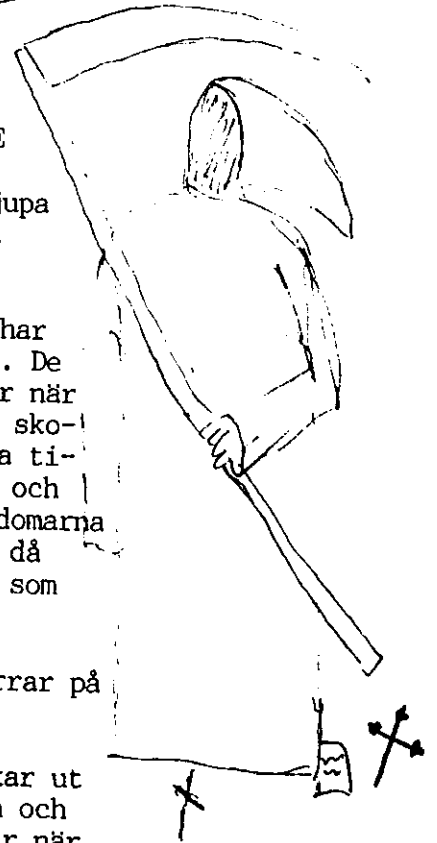
Samtidigt som DE tränger längre in i de djupa skogarna, har en skara KFUM-ungdomar samlats vid en brasa nära Kalltjärn. De sitter där med en intensiv spänning i kroppen och lyssnar när Göran Gustavsson berättar en spökhistoria. Den mörka skogen gör ett kusligt intryck på barnen, och de skräms hela tiden av de lite äldre ungdomarna, som ledarna Lars Arlebo och Mats Källérus har skickat dit. Lite senare beger sig ungdomarna hemåt, och barnen blir självsäkrare. De äldre barnen tar då över kommandot för spökandet, i tron om att de är de enda som spökar. Men de har fel, mycket fel...

En kvist bryts av, det plumsar till i vattnet, steg knirrar på träövergången, någon nynnar på en sång - DE är på gång!

DE kommer fram till Kalltjärns strandkant. Monstren blickar ut över den mörka blanka vattenytan. De ser stugans ljussken och barnen som springer utanför och hojtar. Varelserna iakttar när Jenny Gustavsson går ner till stugans brygga och grejar med något. DE börjar tänka ut en lämplig skrämselförplan och de kommer fram till att den ska starta med en lägereld. Monstren ser nyfiket på när Ande Lik försöker tända brasan med hemmagjorda braständare (gjorda i scouterna). Efter flera försök tar tändarna slut och de inser att de måste ge upp. Sakta beger de sig med släpande steg bort mot andra sidan av sjön. Där börjar Mara Bräk och Kajan Klyvare ge ifrån sig hemska läten, som åtföljs av Martin Piskares raspiga röst. Efter detta börjar de smyga bortåt mot stugan...

- Va mörkt det är, säger Jenny Gustavsson till Anna Jonhed, när de är på väg från lägerelden till stugan.

- Ja, det är riktigt kusligt, svarar Anna. De går trötta uppför den branta backen och kommer sedan in i den täta dungen, där sikten skymmas av träd och buskar. Plötsligt blir de bägge medvetna om några andras närhet. På stigen framför sig ser de två helt mörka, skräckinlagande varelser, som ger ifrån sig ett morrande läte. De vågar varken röra sig eller springa därifrån, utan de står kvar där darrande. Plötsligt försvinner de två utan att ge ifrån sig ett ljud. Det blir mörkt och tyst omkring Anna och Jenny igen, och de tittar oförstående på varann - var det verklighet eller dröm...



I det svaga skenet från Kalltjärnsstugans fönster träffas konspiratören Lars Arlebo och DE-monstret Clux Clant. En överenskommelse träffas om att Arlebo ska tvinga ut ett par barn att hämta vatten i brunnen kl 22.50. I skuggorna kring brunnen kommer DE att vänta...

Klockan är nu 22.45 och DE placerar ut sig strategiskt - Mara Bräk, Kajan Klyvare och Clux Clant gömmer sig efter stigen för att skrämma barnen på vägen tillbaka från brunnen. Ande Lik och Martin Piskare står hotfulla och väntar vid brunnen!

- Jag vill inte! Det kan väl någon annan göra, hör De någon inifrån stugan säga.

- Det är väl inget farligt! Det finns ju inget att vara rädd för därute! Säger Matts Källérus.

- Okey då! Hänger ni med, Göran och Rickard, säger Andreas.

- Sure, grabben!

- Nån vuxen måste vara kvar i stugan, hörs en röst säga från stugan.

Dörren till stugan öppnas och ljuset från de tre grabbarnas ficklampor sprids ut i mörkret. Två av dem bär på hinkar som skramlar i det annars tysta mörkret.

- Lys överallt! Säger Rickard Levin.

Ljuset faller över Clux Clants liggande kropp, huvudet täcks av kapuchongen och han ligger alldeles orörlig.

- Det ligger en dö gubbe där! Skriker Andreas Björk.

- Vi sticker!

Grabbarna springer tillbaka in i stugan och det blir ett väldigt stohej.

- En dö gubbe, en dö gubbe, en dö gubbe! Skriks det inifrån (författaren vill här göra ett påpekande: Hur kommer det sig att en 20-årig elitlöpare på uppåtgående kan kallas, inte bara för gubbe, utan för en DÖ GUBBE!? Vilken SKYMF.)

- Ni bara fantiserar, säger Matts.

- Vi följer med och kollar, säger Lasse.

Pojkarna kommer ut igen, då i sällskap med Lasse. De går fram till den plats där Clux Clant tidigare låg. Denne har dock flyttat på sig och de kan inte se honom.

- Det finns ju ingenting här, påstår Lasse.

- Gå nu upp till brunnen.

- Okey då!

Killarna går osäkert på den mjuka stigen, med ett flertal förrädiska rötter, som är lätt att snubbla på. De lyser hela tiden runt omkring sig, men de upptäcker ingenting. Ficklampans sken lyser upp brunnen och de ställer hinkarna på brunnen.

- Wahhh! Skriker Martin Piskare.
- Muhha! Skriker Ande Lik.

De vettskrända ungarna jagas ner på stigen av Martin och Ande. Plötsligt dyker tre kolsvarta varelser till upp på stigen och försöker hindra barnens flyktväg.

- Hjälp, hjälp! Skriker de innan de desperat når fram till trappan. Där har fler barn samlats och när uppståndelsen lagt sig och sanset återkommit, skriker de: jag såg Magnus och Claes.

När DE-medlemmarna (Anders, Kajsa, Claes, Magnus och Marie) har samlats framför barnen för ett erkännande, berättar alla barnen i mun på varandra vad de har upplevt. Det verkar som spöknatten kommer att bli ett långvarigt minne.

På väg upp till Lill-stugan tänker jag si så här: vi hade nog roligare än barnen hade!

HAUDI

från Clabbis

RESULTAT JÄTTEMILEN:

12km D-20: Kajsa Källeras (15) 1.23.14
 Marie Håkansson (1) 1.12.40
 Marie Bergkvist (67) 1.44.54

13km H-16: Paer Forsberg (1) 1.07.42
 Tomas Ekström (25) 1.17.20
 Mats Gustavsson (brut)

20km H-20 Allan Mogenssen (1) 1.33.56
 Anders Larsson (43) 2.03.27
 Magnus Palmér (93) 2.36.17
 Mikael Ekström (80) 2.19.16
 Claes Carlsson (Fotograf)

D-21 Maria Kjell (Fotograf-assistent)

Löparskor är inte bra för fötterna

Fabrikanternas försäkringar om de egna löparskornas förträfflighet håller inte, anser en kanadensisk forskare. Tvärtom kan den nuvarande generationen av löparskor vålla ledskador.

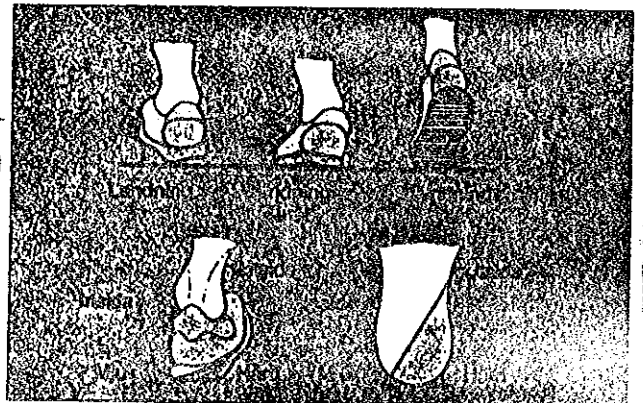
Skorna minskar risken för skador i knäet rejält tack vare sin stötabsorberande sula, men samma sulor motverkar fotens naturliga landning och avtramp.

De flesta löpare landar på utsidan av hälen, därefter rullar foten in mot mitten, men vrids ut igen under avtrampet.

Om vridningen i båda riktningarna är för stor, kan man sträcka senor och muskler. Poängen är att löparskor sträcker de vridande rörelserna. Benno Nigg från University of Calgary i Kanada, som har undersökt saken tillsammans med kollegor i Calgary och Zürich i Schweiz, har funnit en konstruktion, som kan avhjälpa överrullningen.

Ett stöd på insidan av sulan vid hälen kan reducera den första vridningen. Vissa löparskor har detta stöd, men det sitter för långt fram.

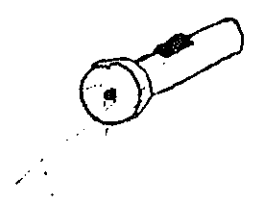
Benno Niggs förslag är att tillverkarna konstruerar en sko med en tjock, mjuk vaderad häl för att absorbera stötar och en mycket hård mitsula, som kan kontrollera vridningen. □



Löparskor förstärker fotens vridning (överst) och det kan vålla skador. Sulan bör vara både mjuk och hård.

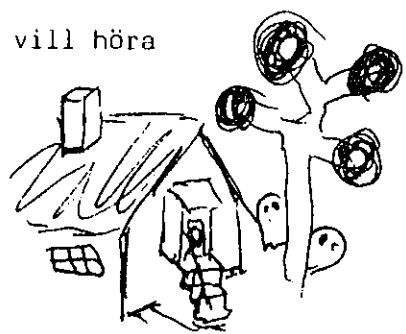
SPÖKNATT I KALLTJÄRN

Någon gång under jullovet ordnas ett traditionsenligt läger i Kalltjärn för oss i 8 - 15 års åldern. Vi åker iväg och som vanligt så blir det världens rusning till stugan för att få bästa sängplatsen. Och som vanligt, får man stå på stugtrappan och vänta i en kvart tills ledaren (pappa) med nyckeln kommer. När ledarna kommer och låser upp, springer alla in och kastar upp rygsäcken på sängen, där man skall sova. Och så är lägret lyckat, för dom som får den säng, som dom vill ha.

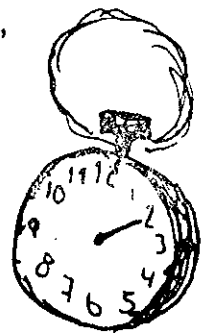


Hela nästa dag åker vi skridskor. Det är jättefin is på sjön. Nu börjar det jag skall skriva om egentligen. Det börjar med att alla sitter i sovlogementet och läser och spelar kort. Då kommer Lasse (pappa) och Matts (Källérus) in och säger att det är något som lyser därute. Alla samlas i dörren och Jenny G går ut och läser på ett plakat med en marschall bredvid. Så här står det ungefär:

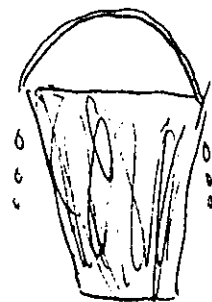
Den som är modig och en ruskig historia vill höra
ska på detta sättet göra
Ta farväl av dina vänner,
du kanske inte får se dom igen
Gå ner förbi vedboden och ner
för backen till elden där nere
(Fast på rim)



Alla tar på sig och går ner till elden. Innan Anders (Lindh) går går han in och hämtar ficklampan. När han kommer ut säger han - Inte för att jag är rädd, men det är nog bäst att ta med sig ficklampan i alla fall - När alla är samlade ner vid elden, så är Göran Gustafsson där och berättar om Ryss-Ivar och hans pojke, som tränade skridskor på Ryssjön inför OS. Under en träning gick de ner sig i sjön. Senare hittades deras tidtagarur och murades in i Kalltjärn. Och nu går de igen varje OS-år. Efter vi hört historien skall vi gå upp två och två till stugan. När man kommer i backen så börjar den där klockan ringa och så flyger det upp en figur, som jag tyvärr inte såg, för att Andreas B gick på andra sidan.



När vi kommer tillbaka till stugan så skall Göran Lindh och Rickard gå ut och hämta vatten. Men de kommer inte så långt, precis när dom stängt dörren, kom dom inspringande och skriker d-d-det ligger någon därute. Nu skall pappa och Matts också gå ut. Men då skriker alla - nej ni får inte gå båda två. Tänk om någon kommer in - Då går bara pappa med ut. När dom kommer ut så kommer ett par storväxta figurer i mörka kläder fram. Göran och Rickard springer in direkt och är jätterädda. En av dom storväxta figurerna jagar iväg pappa, så alla börjar undra vart Lasse tog vägen. Efter ett tag kommer pappa tillbaka med ett släptåg av svarta figurer. När dom kommer in och får tvätta av sig, så kan man urskilja att det är Claes, Magnus, Anders, Kajsa och Marie, som skrämt oss så. Senare går Anders Lindh och jag ut och hämtar vatten, men vi ser inga spöken.



Nästa dag packar vi, städar och åker lite skridskor. Sen åker vi hem efter ett par spännande dagar och nätter i Kalltjärn.

Albin



NYA ADRESSER

C-G Gunnarzon och I-B Käller	Marielund	710 16	Garphyttan	019-98315
Patrik Ahlgren	Höglundagat. 28	703 68	Örebro	
Helena Söderling	Fältvägen 20	702 17	Örebro	019-179730
Anna Lindskog	Olof Palmes g. 12 ^I	111 37	STHLM	

NYA MEDLEMMAR

Lena Johansson	Kungsgatan 50 A	702 24	Örebro	019-13770
Nils Odelholm	Kantorstigen 7	702 20	Örebro	
Jonas Levin	Stämpelgatan 82	703 78	Örebro	019-202423
Katarina Ludvigsson	Nyland Mark	705 90	Örebro	019-164487
Henrik Palmér	Postmästareg.33	703 78	Örebro	019-200753
Anna-Stina Ulin	Engelbrektsgat.9	702 12	Örebro	019-142592
Maja-Stina Grönvall	Ollonborrstigen 15	702 30	Örebro	



Årets skidsäsong har det inte blivit något av. Inställda skid- och skid-OL-tävlingar på löpande band. Vårt eget DM-arrangemang hänger i skrivande stund på en skör tråd. men det är ingen mening att deppa över detta utan i stället se fram mot

VÅR-OL-SÄSONGEN.

Vårens tävlingsprogram är klart och med detta OLJUD följer en anmälningslista till alla Er som brukar tävla regelbundet. Precis som förra året så fyller du i båda listorna och skickar den ena till anmälingsskötarna Leif och Kerstin Fredriksson och den andra behåller Du så att Du vet till vilka tävlingar Du anmält dig.

På listan ser du att tio av tävlingarna är markerade med en *. I realiteten blir det sju tävlingstillfällen eftersom vi dubblerat vid de båda helgerna före 10-mila. Dessa tävlingar ger poäng till bucklan och älghornen. Ytterligare åtta tävlingar kommer på höstsäsongen. Liksom i fjol kommer 7 av de 15 tävlingstillfällena att räknas.

Några budkavlar ingår i programmet där 10-mila givetvis är den stora höjdpunkten. Den går i år 7-8 maj i Långdunker mellan Malmköping och Sparreholm i hjärtat av Sörmland.

Anmälan till 10-mila skall vara inne till den 15 mars och vi kommer att anmäla två herrlag och ett damlag. Samtidigt måste vi boka in tältplatser, husvagnsplatser och bilplatser. Om du tänker ta med dig bilen och husvagnen så meddela detta så snart som möjligt till Ingemar.

Ni som är nya i klubben undrar säkert vad bokstäverna I, Ö och O står för. Med dessa rutor talar Du om för UK ditt intresse av att delta i de olika kavlarna. Om du är INTRESSERAD kryssar du i I-rutan. Om du inte är riktigt tänd på vara med men gärna ställer upp som reserv eller för att fylla ett lag kryssar du i Ö-rutan dvs du är ÖVERTALNINGSBAR. O-rutan kryssar du i om du är helt OINTRESSERAD att vara med.

Här följer en liten sammanställning över de klasser som finns i de olika kavlarna.

Kolmårdskavlen	Endast dagsträckor	
	H 17-	4 x 8,5 km + 11,6 km
	H 35-/129	3 x 6,4 km
	H 13-16	3 x 4,8 km
	HD -12	2,1 + 2,1 + 2,4 km
	D 17-	3 x 6,6 km
	D 35-	3 x 4,5 km
	D 13-16	3 x 3,8 km
Stigtomt-kavlen	H 17	3 nattsträckor på 8,5 - 9,0 km + 3 dagsträckor på 2 x ca 9 km + 1 x ca 11km
	D 17	3 " " ca 6,5 + 4,5 + 6,5 km
	H 13-16	3 " " ca 4,5 + 4,5 + 6,5 km
	D 13-16	3 " " ca 4,0 + 4,0 + 5,5 km
	H 12	3 x 2,5 km dagsträckor
	D 12	3 x 2,5 km " "
	D 40	3 x 4,2 km " "
	H 40	2 x 6,5 km nattsträckor 5,0 km + 6,5 km dagsträckor

Ingemar



Vi var nio stycken "tjejtanter" som, på glashala vägar, åkte till Eskilstuna för att delta vid Kvinnoforums öppna dag. Forumet invigdes med musik-ett härligt tjejband från Karlstad-Tjejkraft -som sjöng fina, tänkvärda texter och spelade proffsigt. Därefter överlämnade Marie Yngström och en kompis till henne ideer och tankar från Ungdomsforum på Bosön. Så vidtog olika föreläsningar och workshops. Den första föreläsningen jag och några till var på handlade om vad som händer när fullvuxna kvinnor tränar. En tjej som hette Karin Henriksson-Larsén, som efter gymnastiklärarutbildning även utbildat sig till läkare, hade följt ett kvinnligt korpfbolagslag som börjat träna mer elitinriktat och jämfört deras testvärden med ett antal elitidrottande tjejer. Hennes framförande var tyvärr lite tråkigt och för mycket baserat på siffror och tabeller. Samtidigt var några och hörde om kostens betydelse för hälsan hos dem som tränar. Det mesta kände vi till tidigare tex. mer fibrer, frukt och grönsaker och mindre fett, söta efterrätter, kakor, chips o.dyl. Ni vet väl alla att vi måste få i oss C-vitamin tex. juice el. paprikaringar för att kroppen skall tillgodogöra sig järnet i frukostmuslin. Man skall tänka på att äta långsamt-lägg ner besticken mellan varje tugga. Lite tråkigt blir nog livet om man alltid följer dessa goda råd. Lite godis då och då och en smaskig efterrätt piggar upp tillvaron. En som helst sett att man följt dessa råd var en hudterapeut vid namn Barbro Öfverberg. hon menar att huden visar hur man mår inombords. Den påverkas av gifter och stress och har sin egen rytm. Därefter kastade några sig i hotell Saras pool och fick en lektion i vattengympa. Ett gäng lyssnade på Pia Barklund som berättade om Skogen-vår idrottsplats. Aktuellt om skogsdöd m.m. På ett entusiastiskt och medryckande sätt fick vi lära oss hur man som lekman kan se att barrträden mår dåligt. Några andra hörde om Åsa folkhögskola mellan Katrineholm och Flen en folkhögskola där man anordnar ett stort antal kurser med inriktning på kvinnofrågor. Mycket intressant var Lillemor Paulsson distriktsläkare i Karlskoga tillika läkare för junioslandslaget i ol. Hon föreläste om idrottsskador -finns det ett kvinnligt skademönster? Hon fann att vissa skador är vanligare hos tjejer pga vårt skeletts konstruktion. Efter lunch lyssnade vi på en gynekolog från Stockholm, Kerstin Hagenfeldt som pratade om faran för tjejer i tonåren som tränar hårt och som förlorar sin mens att senare i livet drabbas av benskörhet. På hemvägen stannade vi i Arboga och fikade och summerade en fin och givande dag. Vi som åkte var Agneta, Eleonor, Kerstin, Birgitta A+B, Inga, Taina, Barbro och vid pennan Ann-Katrin

SKID-KM

Skid-KM avgjordes vid Bergslagsgården söndagen 31 januari med 51 deltagare.

Här är alla tider:

<u>H21 4x2.5 km</u>	<u>varv 1</u>	<u>varv 2</u>	<u>varv 3</u>	<u>varv 4</u>	<u>mål</u>
1. Michael Bergqvist	9.11	9.35	9.45	9.38	38.09
2. Patrik Ahlgren	10.11	10.37	10.47	10.54	45.16
3. Magnus Palmér	10.31	11.27	11.55	11.23	45.16
<u>H20 4x2.5 km</u>					
1. Per Gustavsson	8.46	9.08	9.17	9.08	36.19
2. Claes Carlsson	9.27	9.37	9.37	9.22	38.03
3. Anders Larsson	9.30	9.57	10.45	11.14	41.36
<u>H18 4x2.5 km</u>					
1. Erik Hermansson	8.59	9.03	9.04	9.02	36.08
2. Mats Gustavsson	8.43	9.29	9.44	9.26	37.22
3. Tomas Larsson	9.47	10.24	10.28	10.12	40.51
4. Henrik Palmér	10.58	11.27	11.53	11.36	45.54
5. Johan Haglund	11.14	11.46	11.51	11.28	46.19
<u>H35 4x2.5 km</u>					
1. Peter Åslund	10.54	11.02			43.35
2. Magnus Larsson	10.38	11.07	11.48	11.56	46.19
<u>H40 4x2.5 km</u>					
1. Nils Olov Åsman	9.45	10.19	10.31	10.42	41.17
2. Ingemar Widén	10.08	10.35	10.53	10.42	42.18
3. Hans Hermansson	10.24	10.54	10.53	11.05	43.16
4. Lasse Hellstrandh	11.39	12.19	13.04	13.00	50.02



H45 2x2.5 kmvarv 1 varv 2mål

1. Göran Gustafsson	10.16	10.31	20.47
2. Kenneth Mejsten	10.19	10.51	21.10
3. Matts Källérus	13.08	11.26	24.34

H50 2x2.5 km

1. Ingvar Hultman	10.20	10.42	21.02
2. Leif Fredriksson	11.47	12.31	24.18
3. Arne Bergqvist	12.50	13.14	26.04
4. Hans Mattsson	12.53	13.29	26.22

D21 2x2.5 km

1. Åsa Jellwert	11.35	11.41	23.16
2. Marie Bergvist	14.12	14.22	28.34

D35 2x2.5 km

1. Lena Åslund	12.10	12.26	24.36
2. Margareta Sigvardsson	13.10	13.17	26.27
3. Berit Bergqvist			27.13

D18 2x2.5 km

1. Lotta Hermansson	11.54	12.40	24.34
2. Maria Gustafsson	12.03	12.58	25.01
3. Katarina Ludvigsson	14.59	15.20	30.19

D16 2x2.5 km

1. Malin Davidsson	16.49	17.22	34.11
2. Marie Käll	18.35	20.19	38.54
3. Jenny Kihlander	21.18	19.49	41.07



H14 2.5 kmmål

1. Andreas Björk	10.59
2. Albin Arlebo	12.27
3. Göran Lindh	12.42
4. Richard Levin	14.45
5. Anders Kihlander	15.33

H12 2.5 km

1. Lars Jonhed	11.46
2. Anders Lindh	13.05
3. Oskar Arlebo	15.26

D14 2.5 km

1. Jenny Gustafsson	12.35
2. Anna Jonhed	13.39

H10 ca 1 km

1. Per Jonhed	4.40
2. Daniel Nordström	4.44
3. Petter Hellstrandh	5.56

D10 ca 1 km

1. Gunilla Lindh	4.57
2. Christina Larsson	6.30
3. Emma Arlebo	6.53

