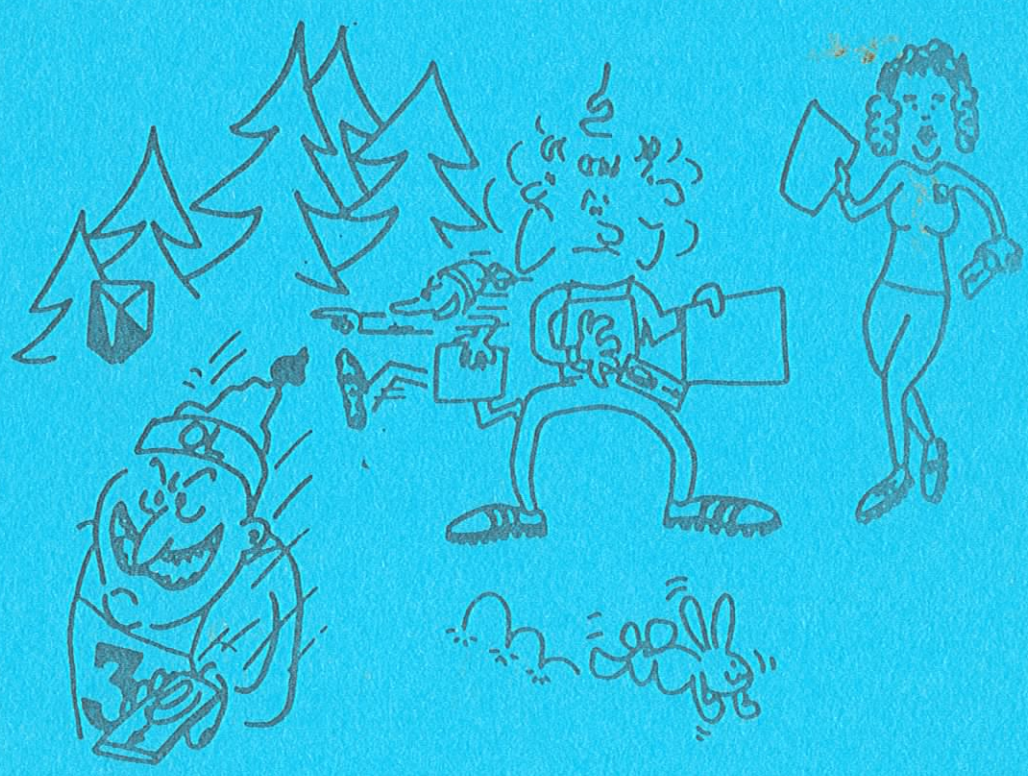


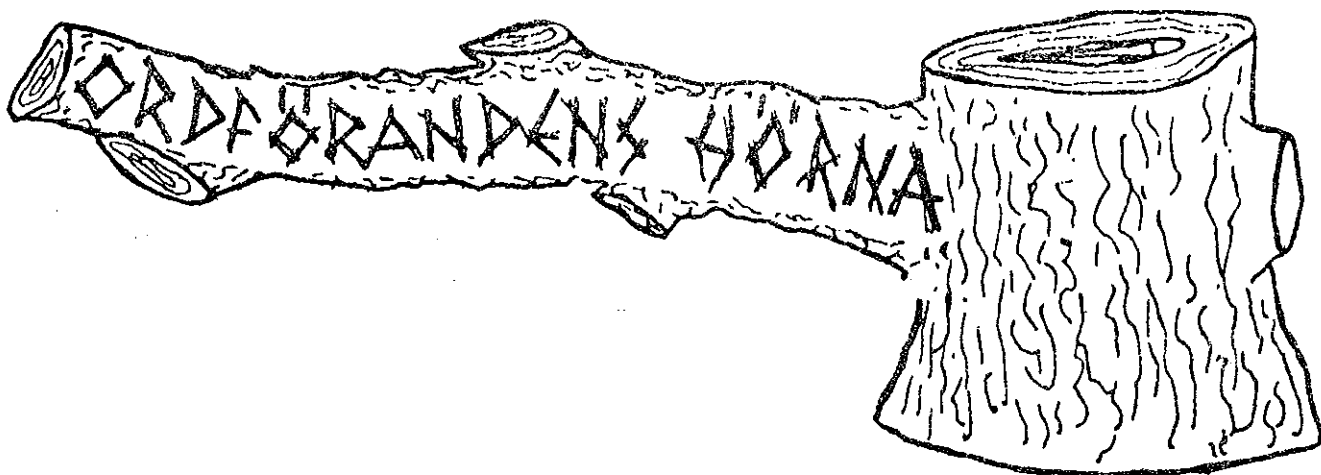


3(88)

# ORIENTERING OM KFUM-ORIENTERING



Hej Snysgging, vill du köpa  
jultidningar?



TACK! TACK! TACK!

ALLA NI som gjorde min dag så ärofylld. Jag hade ingen aning omm att det var så roligt att fylla år. Inte heller att vara prisjägare och vinna 10 klasser i rad. Det var en upplevelse med bara glada överraskningar.

Ja, det var en stor och mäktig upplevelse att se er alla vid Blankhult. Att känna det fina stödet och klubbgemenskapen är nog det bästa man kan få uppleva i en förening.

Vid budkavle-DM i Striberg var det hårda tag. Och det var mycket nära att Lotta Hermansson, Maria Sunneborn och Marie Bergquist vunnit sin D17-20 klass. Men en andra plats är inte dåligt det heller.

Andraplaceringar blev det lite av abbonerad på. I H 12 med Anders Lindh, Oskar Arlebo och Lasse Jonhed. Även i H 14 genom Göran Lindh, Andreas Björk och Albin Arlebo. Och i D35 med Kristina Saf, Barbro Hellstrandh och Birgitta Arlebo.

Två som kunde ta ut sig totalt i tävlingen var bröderna Lindh d v s Ander och Göran. De spydde båda när de växlade och krypande tog de sig ut ur fällan.

Vad mera har hänt?

Ungdomens 10-mila förstås, där Tomas Larsson blev extra uppmärksam. Tomas har nämligen deltagit i samtliga nio 10-mila. I årets upplaga blev vårt flicklag så bra som 29:a.

I 5-dagars blev det en fin framgång för Tomas Ekström i H 18 AK genom en 8:e plats.

Nu ser vi fram mot nya fina framgångar i jakten på den snabbaste vägen mellan skärmarna.

Vi hörs och vi syns.

OL- och KFUM hälsningar

*Inger*

# INFO!



Lite från tävlingskommittén.

Vi har haft lite snack om hur de närmaste tre åren skulle kunna se ut om vi är överens om detta. I maj i vår har vi tänkt oss en stadsorientering med Rosta Gärde som utgångspunkt. Magnus P håller som bäst på att rita en större upplaga av Oxhagekartan som vi har tänkt använda. Annandag pingst är tänkt som tävlingsdag efter de två jättetävlingarna Hagaby-Alfarna.

I september nästa år blir det KFUM-träff på vår då nyritade karta design Lasse H.

1990 är ett stort jubileumsår för hela KFUM och då har vi tänkt oss en Stan Runt-kavle igen och på hösten står vi som arrangörer för individuella DM.

1991 blir det förmodligen ett fyradagarsarrangemang på våren igen och då hoppas vi hitta en samarbetspartner och stå för ruljangsen en av dagarna igen. Längre har vi inte orkat tänka i skrivande stund.

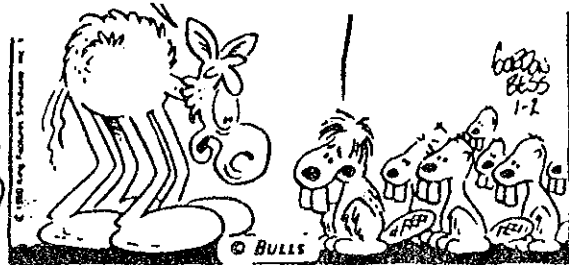
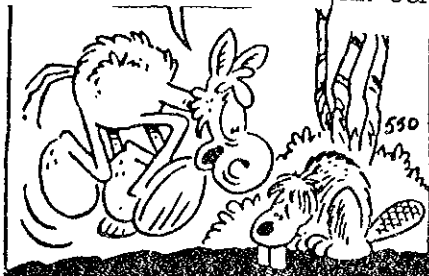


## LÅNG-DM

VARFÖR SÅ DYSTER,  
PER-ANDERS BERGMAN?

JO, JAG SKA JUST STARTA  
I LÅNG-DM OCH HELA BANAN  
ÄR OGAFFLAD ...

7....OCH NU STÅR HELA GLANS-  
HAMMARS LÖPARLAG OCH  
VÄNTAR VID STARTPUNKTEN!



## SPORTFANTASTEN

SITT INTE BARA DÄR OCH SLÖA  
ÄGNA DIG ÅT LITE ORIENTERING  
ISTÄLLET!

VISST JAG BÖRJAR MED ATT SE  
PÅ DIREKTSÄNDNINGEN FRÅN 5-  
DAGARS.



# BÄVER-JAKTEN

Bäverligan har vuxit kraftigt under sommaren, trots att inte så många tävlingar har gått av stapeln. 5-dagars är det arrangemang som orsakat de flesta misstagen, vilket har gett oss andra glada stunder. Med tanke på att tävlingarna varit färre än under våren och missarna fler, så blir det säkert en spännande höst!



Några stora uppsving kan noteras i tabellen, däribland en av redaktörerna och en icke okänd tjänare av svenska armen.

Här har vi bävrarna för perioden 880518--880815

1. Kerstin Fredriksson, för att hon inte lämnat ifrån sig startkortet på en för oss okänd tävling. Detta fick till följd att arrangörerna fortfarande trodde att Kerstin var kvar i skogen och drog igång ett letande efter var hon kunde vara. 2 bävrer har vi glädjen att utdela.
2. Andreas Björk, för att han cyklade ifrån sin grupp av barn på solskolan, när de skulle cykla hem från en träning. Glädjande återfanns ungarna och 1 bäver i protokollet.
3. Per Gustavsson, för att han under 5-dagars tog misste på höjd. Han stod nedanför en magnifik höjd och på kartan tyckte han att höjden såg mindre ut, men efter noga övervägande och passning av kartan ansåg han dock att det var rätt höjd. Han insåg dock att det var fel höjd när han såg en stor stig på höjden som inte fanns med på hans karta, så blev bara att springa nedför höjden och upp på nästa. 1 bäver.
4. Claes Carlsson, för att han ett par mil (7 st) norrut på väg till 5-dagars, kom på att han glömt den viktigaste packningen. Det blev bara att vända hemåt och starta om en gång till, dock 2 timmar senare. Jag emotser 2 bävrar tacksamt.
5. Oscar Åslund, för 1 bäver för att han inte sprungit några tävlingar under våren. Eftersom han själv krävde att få en bäver för detta, är det bara att gratulera till hans inträde i ligan. Han är verkligen ett föredöme för de som försöker skylla ifrån sig bävrar.
6. Mats Källerus, 1 bäver för att denne vana och snabbe orienterare som sprungit 10-mila flera gånger, smög i B-klassen på 5-dagars.
7. Pappa Björk, vinner 2 st bävrar för att han felstämplade första dagen på 5-dagars. Den dagen var dock inte helt bister, eftersom han vann ett tröstpris i form av en 5-dagars keps av Mats K på kvällen.
8. Anders Larsson, 1 bäver, enligt hans egna berättelser under 5-dagars, så har han under promenaderna runt banorna sparkat medtävlare, hotat dem grovt samt kramat tjejer under tävlingens gång. Han säger sig ha insett hur elitlöpare uppträder mot oss motionärer.





9. Patrik Ahlgren, 1 bäver för att han inte väckte Benka på Tuna-kavlen, vilket han hade order om att göra. Benka vaknade dock själv och hann till tävlingen.
10. Patrik Ahlgren, för att han inte inser att militärer också måste äta mat för att orka springa budkavle-dm. 2 bävrar, önskemål från lagkamraterna.
11. Lasse Hellstrand, för att var på bio, när de andra hade styrelsemöte. 1bäver.
12. Per Gustavsson och Mikael Ekström, 1 bäver vardera för coachning under U-10-mila. Enligt ungdomarna var hastigheterna för höga och väckningen vag. Dock gick ju tävlandet bra i varje fall.



BÄVERTABELL

	3B	2B	1B	TOTALT
PER GUSTAVSSON		1	3	5
Patrik A		1	2	4
Mickael E		1	1	3
Claes		1	1	3
Anders L			3	3
Mats G	1		1/2	2 1/2
Johan Haglund			2	2 MINST
Tomas Ekström			2	2
Göran Björk	1			2
Kerstin F	1			2
Benka			1	1
Rickard L			1	1
Micke B			1	1
Magnus P			1	1
Maria K			1	1
Katarina L			1	1
Göran L			1	1
Andreas B			1	1
Mats K			1	1
Oscar Å			1	1
Lasse H			1	1
Marie B			1	1
Erik o Erik			1/2	1/2

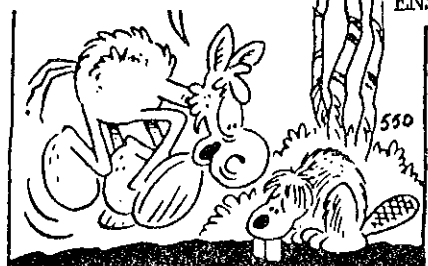


Som Ni ser håller Per avståndet, men Patrik "stridsvagnen" Ahlgren visar oanade talanger och jagar likt en vältränad kavallerist upp i tabellen. Det ser roligt ut inför höstsäsongen och vi önskar Er lycka till med bäversamlandet under denna sista meriteringsperiod. BÄVRA PÅ!

ENVÄLDIGA STYRELSEN FÖR BÄVRARNAS VÄNNER

BÄVERJAKTEN

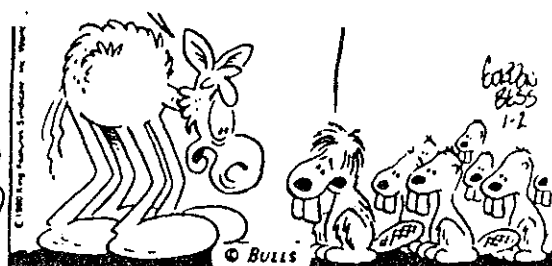
VARFÖR SÅ DYSTER,  
BÄVER?



JAG FÅR INTE VARA  
ENSAM LÄNGRE...

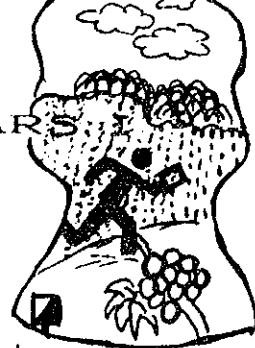


FÖR DET BLIR FLER OCH FLER  
BÄVRAR I TOPPEN



© Bulls

# FRANSKA RIVIERAN OCH FYRDAGARS CHAMPAGNE SOMMAREN - 88



Fredag 24 juni

## Huskvarna-Hannover

Nu hade den stora dagen äntligen kommit! Vi firade midsommarafton på följande sätt: Klockan sju på morgonen satt vi i en buss med ungefär 50 andra passagerare i varierande åldrar. Vi, d v s Kattis och Maria var de yngsta som vågade sig ut i stora vida världen utan föräldrar.

Efter två färjeturer var vi i Västtyskland. Tur att vi visste att vår chaufför Lasse var duktig, när vi skulle ut på Autobahn! Vid 20-tiden var vi i Hannover, där vi tog in på ett vandrarhem. Efter en hel dag i bussen var alla jättehungriga, så vi rusade iväg till en grekisk restaurang. Kattis och jag åt grillspett och fick massor av mat. Vegetarianerna i Almby, Anna-Birgitta Karlsson och Bosse och Ann Gustavsson fick däremot en ynkelig bondsallad. Vår förrättssallad var nästan större! Bosse tröstade sig med att häva i sig fem glas ouzo, den grekiska nationalspriten, som enligt oss mest smakade Mollipect hostmedicin.

När Bosse sedan på hemvägen påstod att han såg en gubbe som kom cyklande med styret bakom sadeln kan ni kanske förstå att vi först tvivlade. Men sådana konstigheter fanns tydligen i Tyskland!



Lördag 25 juni

## Jagade av arg gubbe med gevär under träningsorientering

Idag passerade vi franska gränsen utan att behöva visa vare sig pass eller visum.

Vi besökte ett slagfält från första världskriget, Hartmanns-willerkopf, där 60 000 man stupade. Slagfältet, som trots sitt tyskklingande namn ligger i Frankrike, ligger 950 m ö h. Utsikten var fantastisk. Härifrån kunde man bevaka franska gränsen, och det var det man slogs om. Monumentet i Hartmannswillerkopf är det näst största i världen.

Efter det träningsorienterade vi i Mulhouse. Det gick emellertid inte så bra. Alldeles innan första kontrollen mötte vi en gubbe med gevär. Maria frågade om de jagade där. "Oui", väste gubben och riktade mynningen mot oss. Vi fann det bäst att avlägsna oss. Ett bra tips för de som vill ha lite extra fart på träningen!

GEVÄR



Söndag 26 juni

Bosse borta i vinkällare

Den här dagen hade vi sett fram emot. Vi skulle nämligen besöka en av Bourgognes största vinkällare. Den ligger i Beaune. På vägen till vinkällaren lyckades Bosse gå vilse. Han hade tydligen hamnat i en egen liten vinkällare. "Men där var så mörkt att jag knappt vågade gå ner. Förresten var det ingen där", berättade han senare för oss. Vi blev i alla fall guidade genom 1 km av vinkällarens 10 km långa gångar. Det var jättemysigt; vi gick i de mörka gångarna, där endast det fladdrande skenet från stearinljus lyste upp de drygt 10 milj dammiga flaskorna. Att vi sedan fick provsmaka blanc, rouge et rosé gjorde inte saken sämre. Vi fick sedan varsin flaska Kriter, ett vitt vin liknande champagne. Sedan skulle vi besöka Hospice de Beaune, ett 1400-talssjukhus för fattiga, som fortfarande är i drift. Det drivs med hjälp av inkomster från en årlig vinauktion, som hålls i november. Sedan fortsatte den ganska jobbiga och varma färden till Antibes. Vi var framme vid niotiden, hungriga förstås. Vi fick sitta och äta med utsikt över det azurblåa havet och lyssna på grodorna, som höll serenad för oss. Hade vi haft ett gevär, hade nog åtskilliga blivit grodlår!

Sedan skulle vi få våra rum. Vi bodde i ett 16-bäddsrum med sängar, som inte liknade något vi sett förut. Jag, Maria, skulle sova överst i en våningssäng. Det fanns inga höga kanter, och dessutom lutade den halvmeter tjocka madrassen åt sidorna. Jag höll mig krampaktigt fast, när jag försökte somna trots grodornas evinnerliga kväkande.

Måndag 27 juni

Den här dagen blev en efterlängtd bad- och soldag på en fin sandstrand.

Tisdag 28 juni

Bland societeten i Monaco och Nice

På förmiddagen åkte vi till Monaco. Vi såg vaktavbytet och gick sedan till en restaurang, där vi "bara" behövde vänta en och en halv timme för att få mat, som visserligen var god.

Sedan gick vi runt och kollade på Monacos mysiga gator innan det bar iväg till Nice, där vi gick på Promenade des Anglais, kollade på casinot och solade och badade på stranden. Kattis har med sig hälften av strandens stenar hem.



(STENAR FRÅN NICE)

Jag, Kattis fyllde år den här dagen, och jag hade mycket bestämt sagt åt Maria att hon inte fick tala om det för någon, men jag kom snart underfund med att man inte kan lita på henne.

Väl hemma i Antibes blev jag terroriserad under middagen, när Ella, vår reseledare sa åt mig att stå upp så alla kunde se mig när de sjöng. Det var en smula pinsamt.

Onsdag 29 juni

Maria och jag tog en träningsrunda på morgonen bland pinjer och spelande cikador. Kartan och terrängen var fin och garanterat jägarfri.

Eftermiddagen tillbringade vi på stranden i Antibes bland palmer och vackra blommor.



Torsdag 30 juni

Luktsinnet fördärvat för livet!

På morgonen åkte vi till ett kapell som en känd konstnär, Matisse, hade gjort ritningarna till.

Efter det tittade vi på moderna fruktansvärt fula skulpturer. En döpte vi till Vegetarianen, se bild.

Sedan besökte vi den gamla mysiga bergsbyn Saint Paul. Det mesta var gjort av sten. De trånga gränderna var kantade av blommor.

Nu kom dagens höjdpunkt, parfymfabriken i Grasse.

Vi fick gå en guidad tur genom fabriken där de tillverkade de flesta sorters kända parfym. Det här blev ett av de få tillfällen man fick spruta så mycket parfym man ville, och det utnyttjades verkligen. Trots att vi stannade och badade i Cannes luktade både vi och bussen som ett helt parfymeri när vi kom hem. Gissa vilka som var en smula vimmelkantiga på kvällen!



Fredag 1 juli

Möte med Hawaii-kille och lift med främmande fransman

På dagen hände det inte så mycket, mest sol och bad, men kvällen blev desto händelserikare!

Vi skulle testa den franska maten, så vi åkte till restaurangen Brasserie du Cap där vi åt en tre-rättersmiddag bestående av grapefruktcocktail, entrecôte med grillad vitlökstomat samt mousse au chocolat. Det var väldigt dejligt! Efter maten skulle vi testa en ny väg hem vilket inte slutade så bra. Efter att ha gått i en hel evighet kom det fram en liten kille som började prata med oss.



Det visade sig att han var ifrån Hawaii, och hette Chanthy Yi. Nästa person vi träffade var faktiskt från vår egen resa. Han förklarade för oss hur vi skulle hitta hem. Vi fortsatte att gå genom mörkret, förbi skällande vakthundar och möttes av bilar som körde i 190.

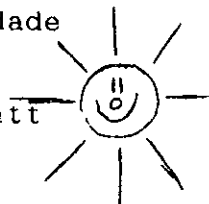
Tillslut hamnade vi på en mörk bakgård och hade ingen aning om var vi var. När vi stod där som rädda frågetecken, smög en leopardliknande hund förbi, jag hoppade upp i knät på Maria. Efter ett tag mötte vi en fransman, och vi frågade efter vägen till vandrарhemmet. Vi fattade tyvärr inte så mycket av hans förklaringar, så när han erbjöd oss oss lift gick vi med på det efter en stunds tvekan. Annars hade vi väl stått där fortfarande.

Lördag 2 juli

#### Sista dagen på Rivieran

Efter gårdagens strapatser tog vi det lugnt, och solade och badade hela dagen.

På kvällen var vi ute och åt med några som hade fått order om att se till oss. Vi fick inte äta något annat än pizza och Banana Split, den "typiska" franska maten.



Söndag 3 juli

#### Typiskt franskt: vin och kex efter träningen

På morgonen åkte vi ifrån Rivieran, alldeles för tidigt tyckte vi. Vi åkte till Dijon, där vi tränade i en helt annan terrängtyp än den på Rivieran.

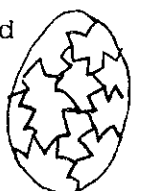
Efter träningen blev vi bjudna på vitt vin blandat med svart vinbärssaft, Kir, och salta kex, en lokal specialitet.

Måndag 4 juli

#### Mysteriet med de misshandlade äggen

Frukosten på vandrарhemmet i Dijon var ganska speciell. De hade ett väldigt konstigt system med små olikfärgade plastbrickor. Ingen fattade riktigt hur de skulle användas, men vi plockade glatt på lite mat på brickan. När vi kom till äggen blev vi dock fundersamma. Skalen var helt krossade. Vi fick snart svaret; killen i kassan plockade av hälften av maten. Äggen lade han i kassaapparaten. Den var av den gamla modellen där lådan far ut med ett PLING!! Detta var äggens föga skonsamma behandling.

Efter frukosten som blev ganska liten, gick vi på en guidad tur gamla Dijon. Guiden var faktiskt svenska.



Sedan gick vi tillbaka till vandrarhemmet och åt plastbrickelunch. Ann försökte byta till sig en youghurt mot de fem smörpaket, som blev över. Det gick dock inte så bra. Kattis trodde att hon åt svamp, men det visade sig vara njure...

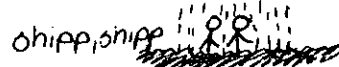
Sedan åkte vi vidare mot Champagne och Reims, där vi skulle bo på ett idrottshotell. Efter lite strul med rummen (jag skulle bo med en kille från Avesta och Kattis med hans kompis i rummet intill) så kunde Kattis och jag sträcka ut oss i vårt TVÅbäddsrum. Skönt!

Tisdag 5 juli

### Lera upp till halsen på väg till start första etappen

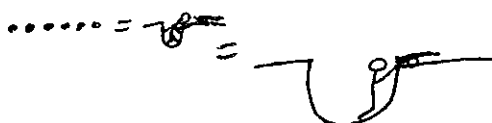
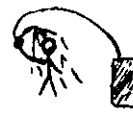
Så var det dags <sup>för</sup> första etappen! Kattis och jag gick tillsammans till start; Kattis startade nämligen sex min efter mig varje dag. Är det det som kallas klubbblotning? Det var fruktansvärt geggigt, så vi såg ut som man brukar göra efter tävlingen framme vid start. Kattis hade otur och fick fel karta, och eftersom man fick kodsiffrorna före start, så gick det inte så bra. Det gick lite halvdant för mig. Jag tror jag hamnade någonstans i mitten i alla fall.

Efter loppet blev det Vittel och busstdusch i regnet.



Onsdag 6 juli

På onsdagen blev det ännu en lerig etapp i Epernay. Resultaten blev väl inte de bästa, men vi deppade inte ihop för det. Vi lärde oss i alla fall ett nytt karttecken: små bruna prickar i en rad är en skyttegrav.



Torsdag 7 juli

### 33 m under marken i Champagnes äldsta champagnekällare

På torsdagen var det en välbehövlig vilodag. Vi åkte först till Ruinarts champagnekällare, den äldsta av alla. Här blev vi guidade genom de kalla kalkgångar, där champagnen lagrades. Som lägst var vi 33 m under marken. Det var många som jobbade där; de 8 milj flaskorna måste nämligen vändas i olika lägen under sin lagringstid. Efteråt var det provsmakning.

Sedan var vi i två vackra kyrkor, Basilique St Remi och den stora katedralen i Reims.



Fredag 8 juli

Etapp 3

Den här dagen var terrängen finare och det var torrt i skogen. Banorna var också roliga. Det var mer orientering än de andra dagarna. Det gick ganska bra både för Kattis och mig.

Lördag 9 juli

Etapp 4

Kattis startade som vanligt sex min efter mig, och eftersom jag bommade till andra kontrollen, kom Kattis ifatt mig där. Sedan gick det jättebra. Vi bommade inte en meter och det var jättefin terräng och bra banor.

Det gick bra för Ann och Anna-Birgitta också. De sprang i damernas enda elitklass och hade därför jaktstart. De hade sprungit väldigt jämnt. Ann låg femma och A-B sexa fem sek efter. De fick ett kanonlopp och sprang i mål på delad andraplats.

En liten kul grej från tävlingarna: de som startade först fick varsin champagnedusch innan de sprang iväg. Duschar efter tävlingen var det däremot mindre gott om...

Efter tävlingen styrde vi kosan hemåt, och på söndag natt halv två var vi hemma i Örebro igen.

*champagnedusch*



Vi hade kunnat skriva många fler sidor om den här underbara resan, men vi slutar här med hänseende till våra läsare.

Om ni vill åka på resor till Belgien, Frankrike mm. rekommenderas Sunnergrenarna. Då får ni se mycket intressant med fin guidning. En fin resa för er som vill ha både orientering och semester!

*Katarina Maria*

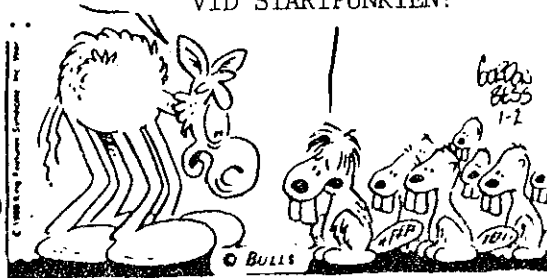
LARSSON  
VARFÖR SÅ DYSTER,  
LARSSON?



JO, IGÅR HJÄLPTE JAG  
EN D 12 I SKOGEN....



...SÅ IDAG STOD HON OCH 48  
TJEJKOMPISAR OCH VÄNTADE  
VID STARTPUNKTEN!





# Rebus

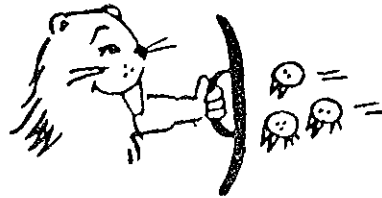
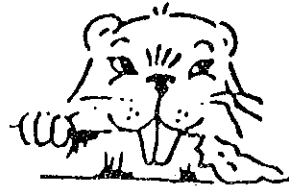
KUL-kavle-rapport.

Årets KUL-kavle gick av stapeln i Markaskogen tisdagen den 21 juni med start och mål helt nära Olle och Sif.

Värmen var tryckande men ett mycket lokalt monsunregn hade dragit fram (just här) strax före start och gav löparna en svalkande dusch när de forserade täta buskage.

Lagen fick följande utseende samt placering:

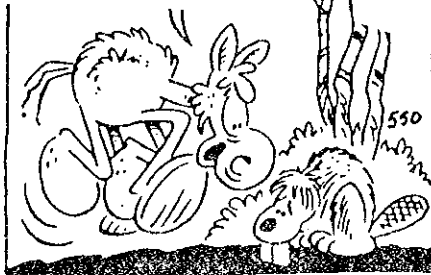
- 1 Anders K, Albin, Johan H. HURRA!
- 2 Oskar A, Malin D, Ingemar W
- 3 Kajsa H, Lotta H, Staffan
- 4 Ulla J, Jenny K, Mikael E
- 5 Stina H, Anna J, Matts
- 6 Emma A, Birgitta A, Tomas E
- 7 Emma A, Agneta, Nils-Olof
- 8 Pelle J, Lasse J, Leif
- 9 Christina L, Lotta S, Lasse H
- 10 Petter H, Eleonor, Lars E



Välkomna tillbaka nästa vår!

PERGA

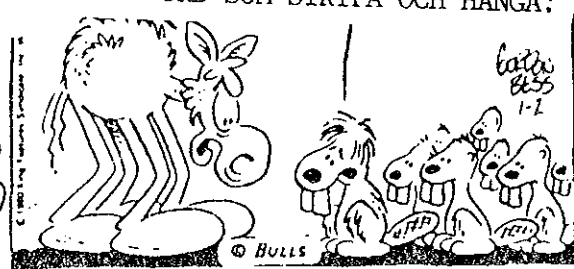
VARFÖR SÅ DYSTER,  
PER GUSTAVSSON?



JO, JAG STÅR JUST PÅ  
FEL HÖJD OCH ....




....OCH KILLARNA BAKOM MIG  
BÖRJAR SÄGA KONSTIGA  
ORD SOM STRYPA OCH HÄNGA!



latta  
8655  
1-2

© HULLS



# TACK!

TÄNK, ATT DET FINNS SÅ SNÄLLA MÄNNISKOR!

Vi måste få berätta för er om vårt semesteräventyr.

Måndag, den 18/7 åkte vi (Affe, Ann-Katrin och Katarina) iväg på en semester- och uppladdningsvecka inför 5-Dagars, till Dalarna.

Vi hade tänkt att ha det lite mysigt, bara vi tre. Vi kom dock inte längre än till Skymhyttan. Den husvagn vi hyrt kom i svajning och började "vobbla" och efter några mardrömslika sekunder välte husvagnen och hela ekipaget blev stående på motsatta vägbanan. Omtumlade, men oskadade kunde vi krypa ur vår demolerade bil.

Många snälla och hjälpsamma människor stannade och hjälpte oss att larma polis och bärgningsbil.

Plötsligen dyker en välkänd gul Passat upp. Lasse och Barbro är på väg till Norasjön för att få lite lantluft.

Vilken skön känsla att, i sitt chockade tillstånd, få prata med någon som man känner. Barbro, som är en konstruktiv person, tänker genast på vårt 5-Dagarsdeltagande, och erbjuder oss "på stående fot" att få låna deras husvagn.

Efter många om och men, och med hjälp av "bussige Weine" satt vi åter hemma med alla grejor i en salig röra.

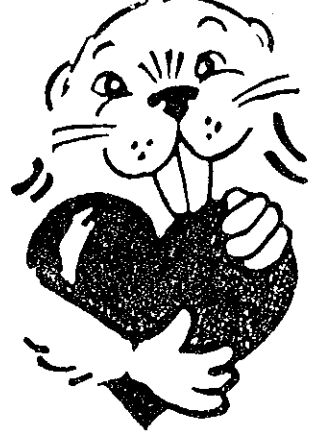
Några timmar senare ringde Lasse och erbjöd oss att dessutom få låna deras bil. Är det manne detta som kallas klubbkänsla?

Efter några dagar, då vi slickat våra sår och hämtat oss från chocken, styrde vi åter kosan mot Sundsvall. Vi upplevde ett jättetrevligt och välorganiserat 5-Dagars med utslagsgivande banor och trivsamt umgänge på kvällarna. Affe och jag trivdes förträffligt i "vår" lilla husvagn. Tjejerna fick slåss i fred i sitt tält.

Ett jättestort **TACK** till Lasse och Barbro för er uppoffring för vår skull.

Ann-Katrin och Affe Kjell.





# GRATTIS

GRATTIS TILL VIGSEL: C-G Gunnarzon och Inga-Britt Käller som vigdes i Tysslinge kyrka. Vigsselförättare var Johan Engvall.

GRATTIS TILL VIGSEL: Torbjörn Jansson och Birgitta Nilsson som vigdes borgerligt. Förrättaren okänd för Oljud. Vi gratulerar också till dottern Johanna och hoppas att Torbjörn gör henne till KFUM:are.

GRATTIS TILL VIGSEL: Patrik Ahlgren och Annica Ohlsson som vigdes i någon kyrka någonstans. Vigsselförrättare var prästen. Unge på väg? Johanna behöver lagkamrat till ett D12-lag år 2000.

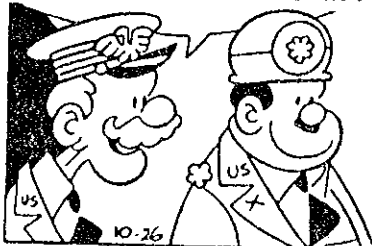


GRATTIS TILL VIGSEL: Kent-Arne Hedström och Annika Olsson som även de har gift sig någon gång någonstans.

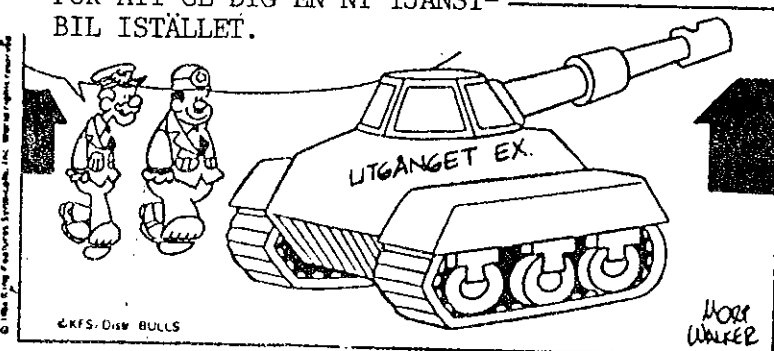
GRATTIS TILL VIGSEL: Christer Wickberg och Annika som äkte ända till Finspång någon gång i somras.

FÄNRIK AHLGREN

JO, FÄNRIK AHLGREN TYVÄRR  
BLIR DET INGET AV MED DEN  
TÄNKTA LÖNEFÖRHÖJNINGEN...



...MEN VI HAR BESLUTAT OSS  
FÖR ATT GE DIG EN NY TJÄNST-  
BIL ISTÄLLET.





(GUBB) / GUMM-10-MILA el Att vara för ung för ung för laget el. Hur jag offrade mig för laget.

Vid de flesta tillfällen i orienteringsammanhang har man förmån av att vara ung. Utom när laget till gumm-10-mila skall tas ut. Eftersom jag, efter förra årets stora högtidsdag, väl ändå måste betraktas som fullvuxen, kryssade jag för "I" på anmälningsblanketten till vårens tävlingar. Därefter föll det hela i glömska.

Efter 5-Dagars känner jag mig alltid sugen och lagom uppladdad inför höstens tävlingar. Därför var det spännande att se om UK haft ögonen öppna för mitt fina 5Dagarsresultat. Jodå, han hade det i färskt minne, sa han, när jag ringde och fjäskade. Nu visade det sig att jag var för ung för att platsa. Eleonor och Kerstin slog mig med flera hästlängder. Blev erbjuden reservplatsen, dock kunde jag bara ersätta Barbro, annars skulle vi falla för åldersstrecket. Medelåldern ska vara 43 år.

Nåväl, Lasse hade sett fel på dag och det hela kolliderade med ett scoutjubileum, som varken han eller Barbro vill missa, så då var ju saken klar.

-Du får springa 5,3 km, för det vill varken Kerstin eller jag, sa min rara syster. Det var inte förhandlingsbart. Jaja, låt gå för det då.

Arrangörerna bjöd på ett jätte fint tävlingsområde i Hällestad strax hitom Finspång, i varmt och soligt högsommarväder.

Första sträckan sprang Kristina Saf. Hon är ju säker som få och kom in på en fin 31:a plats, 12 min efter täten. Så var det min tur. Första kontrollen en höjdfot, gick bra. Så hade flytet infunnit sig. snabbt iväg mot 2:an. Ner på en stig, åt höger till en stig åt vänster uppenbarar sig. Var är stigen? kanske lite längre bort. Ojdå, ett gärde! Finns inte med på min karta, om det inte är det där lilla, som är markerat med förbjudet område Kartan i norr. Jodå det är nämnda gärde, och det är bara att vända tillbaka 150 m och lugna ner sig. Weines goda råd till Eleonor ringer i öronen på mig. "Det är alltid bättre att gå långsamt och rätt, än fort och fel. Man måste tänka på laget". Följer dom råden under resten av banan, och när jag stämplat sista tänker jag, nu är det bara att ösa på in till växlingen

Öser på för fort och i en utförslöpa "flyger" jag på näsan. slår mig gul ock blå, och får högerhanden under mig. Ont, ont . Reser mig och konststerar att benen bär . Resten av laget hejar glatt, så jag biter ihop och vinkar med kartan och "kryper" uppför backen till växeln.

Jag har tappat 10 plac. . troligtvis beroende på "toppning" från dom andra lagen. Kerstin F. gör ett fint lopp på 3:e str och trots en miss på 8 min hämtar hon in 8 plac och kommer in 33:a. Hon lämnade över till Eleonor som går som en klocka och kommer in på en jättefin 26:e plats. Så är det slutligen dags för löparfenomenet Birgitta Arlebo, som förvaltar vår placering så bra att vi slutligen kommer på en 29:e plats. Vi slår bl.a. Almby. Totalt deltog 76 lag.

Nästa år hoppas jag att vi blir två lag, annars blir nog inte jag uttagen. Så tur som i år har man bara en gång. För det här var jättekul.

Alla budkavlelag behöver en bra lagledare som peppar upp, räknar tider o.dyl. Du var toppen, Frille!

Slutligen undrar jag var alla gubbar tog vägen? Hoppas ni kommer igen till nästa år.



Ann-Katrin



PS. Min vurpa resulterade i en båtbensfraktur i handleden . Sjukskriven 3 månader. Vad gör man inte för laget. DS



## ADRESSÄNDRINGAR

Taina Engberg

Tommy -"-

Kristina Saf

Helena Söderling

Götarsvik Säteri 71023 Glanshammar 019/68156

Stads skogsvägen 3B 71333 Nora 0587/13767  
c/o Sören Schiöler

Tullslätten 13A 39233 Kalmar

# Sagan om knät

Medverkande: Jag, Föräldrarna, Doktor 1, Doktor 2, Doktor 3, Ortopednisse 1, Ortopednisse 2, Skölsköterskan, Skolläkaren, Mirakelgubben och en skärmstolpe

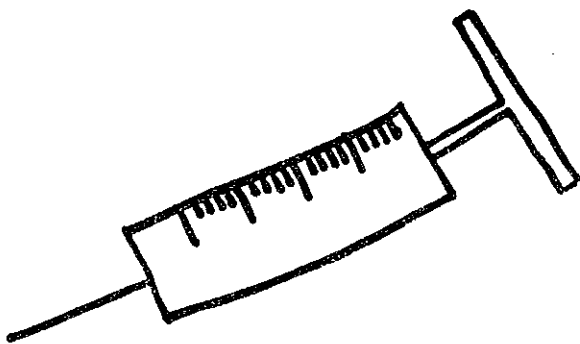
Otroligt! Helt fantastiskt! Underbart! Jag har tränat!

Inte för att det är så otroligt och inte heller något att skriva i O-ljud om, men det är faktiskt första gången sedan i början på november 1987 som jag har kunnat göra det. Då tränade jag som en liten fåne inför Danska Jättemilen och fick lön för mödan också. Skryt, skryt.

Tillafall så började jag känna en liten svag smärta på utsidan av höger knä under finslipningen och jag hoppades högt att det inte skulle störa mig under tävlingen. Visst kände jag av det i Danmark, men jag bet ihop och tänkte att ont det kan jag ha efteråt, inte nu! Så blev det också. På första träningen efter fick jag ge upp rätt fort samt att jag fick förklarar för mig att det hette löparknä och så gott som alla hade haft det. Tomas Janssons historia var värst, naturligtvis, men det fanns även lättare fall i församlingen där det hela hade stretchats bort. Jo, ni har väl sett att Staffan Sunneborn har en mycket onaturlig ståställning. Han försöker bara bli av med sitt löparknä. Han kan stå som folk också.

Så har iallafall jag också stått en period. I duschen, över diskbaljan och i kassan på McDonald's. När jag tröttnade på det ringde jag Idrottshälsan, och den doktorn tyckte att jag skulle stretcha vidare i 14 dagar och sedan börja springa igen. Men det hjälpte inte på mig, det gjorde fortfarande ont, och blev fortfarande kö efter mig i trapporna i skolan.

Jag fick en ny tid på Idrottshälsan hos doktor 2. Han hade andra idéer förstår ni. Först fick jag en fruktansvärd, vidrig och avskyvärd spruta med cortison precis på min ömma punkt. Hugaligen! Sedan blev jag beordrad att vara stilla i 14 dagar till + att jag fick en ny tid hos en ortopednisse som skulle fila till några inlägg till skorna.



Nu var det en bit in på 1988 och jag började bli alldeles trött på alltihop. Jag ville springa som vanligt folk gör! Men här börjar min riktigt snurriga knähistoria. Mitt första inlägg var alldeles konstigt och nu började mina föräldrar tycka riktigt synd om mig så de lade sig i. Vi åkte tillbaka med inlägg 1 och fick träffa ortopednisse 2. Han gjorde iordning inlägg 2, men det stämde inte med beskrivningen som doktor 2 hade ritat och skrivit så vi lade oss i, men ortopednisse 2 tyckte beskrivningen var fel. Punkt slut. ( Körigt, eller hur? Inte blev det bättre för att ortopednisse 1 såg likadan ut som tvåan och skapade ytterligare missförstånd )

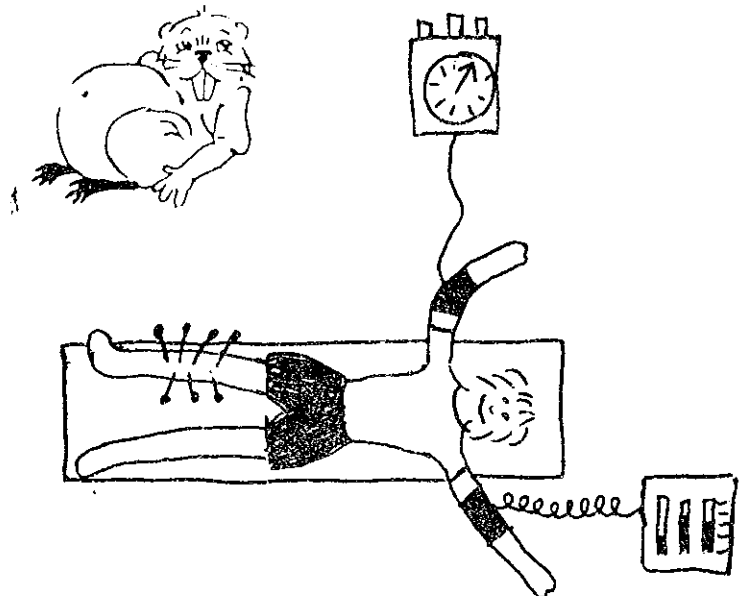
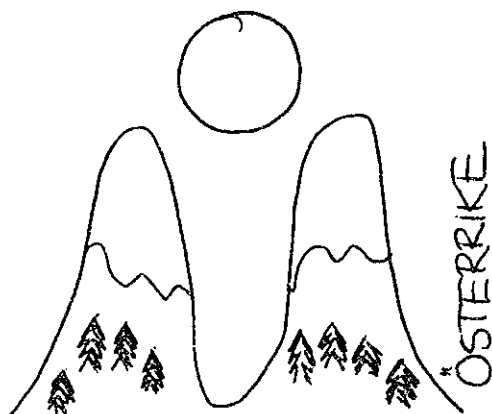
Jag kände ingen skillnad iknät och en dag ringde ortopednisse 2 och han hade haft en livlig diskussion med doktor 2 om hur mina inlägg skulle se ut. Så nu skulle jag få komma tillbaka och få inlägg 3 och känna efter själv vilket som var bäst. Jag kände ingen skillnad, Jo, det blev trängre i skorna, men knät smärtade fortfarande.

Jag tog semester och åkte till Österrike.

När jag kom hem gick jag till skolsköterskan av någon helt annan anledning, om det var skavsår eller huvudvärk minns jag inte. Hon frågade iallafall hur det stod till för övrigt som en ordentlig skolsköterska ska göra, och jag svarade: Jo tack, jag har ont i ett knä. Hon satte genast upp mig på en tid hos skolläkaren som försökte tala problemet tillrätta. Fnys.

Jaha vad gör man nu då?!

En dag när jag låg som en sprättbåge i soffan och skrek i takt med min mors försök till zonerapi så kom jag på det. Kent-Arne hade talat om en riktig mirakelgubbe som hade satt sprätt på alla hans skadade kompisar igen, och honom måste ju jag ringa. Så jag var hos en dyr, men snäll farbror på hans privatpraktik med jämna mellanrum under våren. Han gav mig godis, akupunktur och 100 000 andra behandlingar, den ena grymmare än den andra, men mitt knä rådde han inte på.



Jag ringde Idrottshälsan och fick träffa doktor 3.

Han gav mig en spruta till (pina!) och beordrade stillhet i 14 dagar, vilket kom att bli längre. Min far såg mig sjunka ihop mer och mer och tog en dag tag i det hela och ringde ortopedern.

Det har nämligen funnits i doktor 1, 2 och 3:s förklaringar att man kan alltid operera om det inte går över.

Där fick vi naturligtvis ingen hjälp den rätta vägen (möjligtvis år 2000), så vi stod på oss och fick lite telefonnummer som gick bakvägen, vilket visade sig vara rätta vägen. Vi hamnade direkt hos doktor 2 som sa:

Oj, är inte du bra än!? Och jag fick komma till honom redan samma vecka på hans kafferast eller något sådant. Han konstaterade snabbt operationsfall, och jag skulle få komma med kort varsel inom ett par veckor. Tackar!

Sagan är inte slut här, för ingen ringde. Jo, min far ringde igen.

Helt plötsligt skulle jag få komma dagen därpå!

Äntligen, jag låg med sterila duken på magen när jag hör doktor 2 säga: Nejmen oj, vad är det här? Han hade upptäckt det! Mitt 4 gånger 5 cm variga öppna skrapsår på onda knät som jag hade skaffat 2 dagar innan när jag tänkte vara lite hygglig och cykla ut med lite skärmstolpar, men körde en av dem i hjulet.

Jag fick klä på mig och åka hem.

Efter det höll vi stadig telefonkontakt och vi lärde känna doktor 2 rätt bra faktiskt. En solig dag hade mitt sår läkt och jag låg med sterila duken åter på magen.

Och nu ni! Nu blir jag snart farlig igen!!!!!!

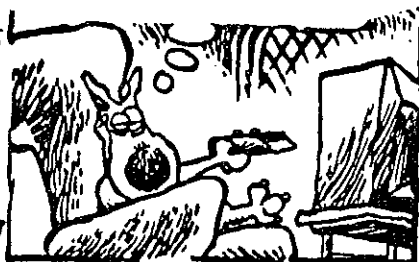
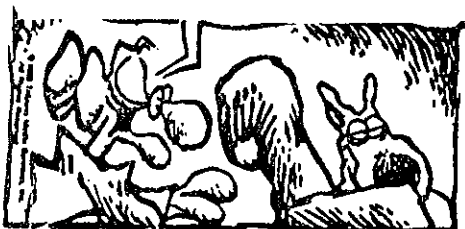
SNIPP SNAPP SNUT-  
NU ÄR SAGAN SLUT

Hälningar Kajsa

VINTERTRÄNING

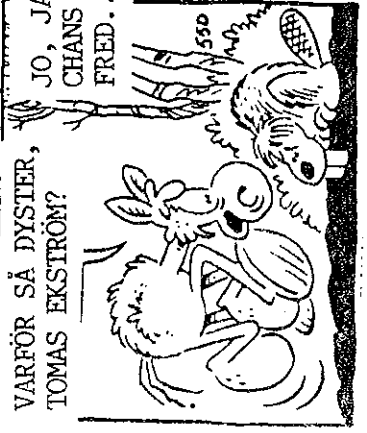
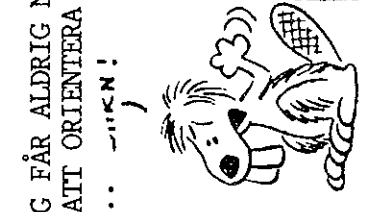
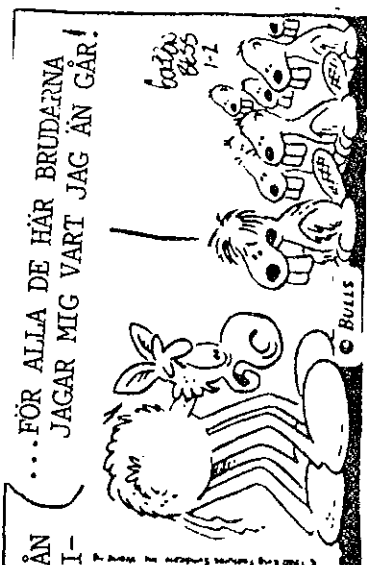
SUNNEBORN DU BÖRJAR BLI O-  
TRÄNAD STICK UT KÖR ETT PASS!

SNACK JAG HAR KFUM:S MEST VÄL-  
TRÄNADE KANALBYTARFINGER.



# STORA ALGHORNET

NAMN	POANG	ANTAL TAVLINGAR
INGEMAR WIDEN	389	5
BIRGITTA APLEBO	364	5
LEIF FREDRIKSSON	329	5
POLAND STROMBERG	327	5
LARS EKSTROM	308	5
BIRGITTA BJORK	299	5
KENNETH MEJSTEN	288	5
HILS-OLOV ASMAN	271	4
RENKA SANDSTROM	246	3
PATRIK AHLGREN	240	3
MARGARETA SIGVARDSSON	234	5
TOMAS JANSSON	232	3
ANN CATRIN KJELL	226	4
STEN WALL	219	3
ORAN BJORK	216	3
LEONOR GRONWALL	215	3
ELLA JONHED	210	4
HANS HERMANSSON	208	4
ARNE BERGQUIST	201	3
PERSTIN FREDRIKSSON	200	3
BO-GUNNARZON	193	3
HANS JONHED	193	3
MAGNUS PALMER	188	3
OSMYY HAGLUND	182	3
WATTS KALLERUS	178	3
STAFFAN SUNNEBORN	172	3
ARIN JANSSON	172	3
LARS APLEBO	170	3
OLF KJELL	155	3
MAGNETA KALLERUS	154	3
PERIT BERGQUIST	154	3
ORAN GUSTAFSSON	150	3
MICHAEL BERGKVIST	147	3
FORBJORN JANSSON	144	3
PETER ASLUND	144	3
JOENT EVERTSSON	134	3
ANNIKA CLSSON	128	3
JOHAN-ERIK OLSEN	123	3
RENA ASLUND	116	3
ARNE LARSSON	94	3
INGA EKSTROM	93	3
JOENT-ARNE HEDSTROM	89	3
ERTIL SAF	82	2
OSSE HELLSTRANDH	76	1
OSBRO HELLSTRANDH	74	1
LARS JELLWERT	66	1
INGA-BRITT KALLER	52	1
INGEMAR KRISTOFFERSSON	39	1
PER LINDB	6	1



OÅKSTREAM



## BUCKLAN

NAMN	POANG	ANTAL TAVLINGAR
MARS JONHED	405	7
ANNA JONHED	367	7
ALBIN ARLEBO	326	6
ANDREAS BJORK	241	5
OSKAR ARLEBO	238	5
ANNA ARLEBO	226	5
OPAN LINDH	194	4
ANDERS KIHLLANDER	179	5
ER JONHED	147	3
RIK HERMANSSON	106	2
ANDERS LINDH	104	2
OTTA SCHEELE	100	2
ALIN DAVIDSSON	89	2
ENNY GUSTAFSSON	89	2
JACOB SAF	44	1
TINA ASLUND	40	1
ANNA HELSTRANDH	22	2



## LILLA ALGHORNET

NAMN	POANG	ANTAL TAVLINGAR
OMAS LARSSON	405	5
OSKAR EKSTROM	357	5
MARIA SUNNEBORN	328	4
OTTA HERMANSSON	314	4
OSKAR CARLSSON	308	4
MARIA BERGQUIST	259	3
OPHAN HAGLUND	224	3
OSKAR GUSTAVSSON	219	3
OMAS EKSTROM	210	3
ANDERS LARSSON	176	2
MARIA GUSTAFSSON	153	3
ANDREAS STROMBERG	135	2
OSKAR GUSTAVSSON	125	2
MARINA KJELL	114	2
MARINA SCODERLING	20	1

VÅR NÄRTÄVLING: De som ska arbeta hårdast är Jukola-resenärerna, men andra får gärna hjälpa till. Arbetskväll är den 31 augusti på KFUM och närtävlingen går den 4 september på Ambobergskartan.

Årila-träffen 16/4

<u>H20E</u>	(45)	
T.Melker Karlsson, Kolmården	58.56	
16.Anders Larsson	70.43	
<u>H45B</u>	(56)	
T.Anders Welen, Hallstahammar	43.10	
5.Lars Ekström	45.45	
<u>H40A</u>	(36)	
T.Rune Rådeström, Snättringe	54.26	
21.Ingemar Widen	70.09	
<u>H40B</u>	(63)	
T.Sten Eriksson, Selaö OK	40.15	
40.Hans Hermansson	53.15	
<u>H35B</u>	(23)	
T.Lennart Lundqvist, OK Nalle	51.36	
3.Peter Åslund	53.26	
<u>H21AL</u>	(80)	
T.Nils Olsson, Kolmården	63.51	
45.Torbjörn Jansson	74.08	
<u>H21AK</u>	(49)	
T.Peter Karlberg, Snättringe	56.34	
16.Staffan Sunneborn	64.59	
<u>H20A</u>	(25)	
T.Johan Söderlund, Ludvika	62.45	
4.Claes Carlsson	65.30	
11.Mikael Ekström	70.45	
24.Per Gustavsson	83.16	
<u>H18A</u>	(32)	
T.TOMAS EKSTRÖM!!!!!!	50.02	
5.Mats Gustavsson	55.16	
<u>H16A</u>	(92)	
T.Anders Dahlen, OK Tor	42.57	
70-Erik Hermansson	61.52	
<u>H14A</u>	(45)	
T.Jussi Mäkilä, Reima-34	28.36	
16.Albin Arlebo	34.13	
18.Göran Lindh	34.19	

Kjula 17/4

<u>H20E</u>	(38)	
T.Jyrki Nieminen, Turun Sunistajat	56.12	
16.Anders Larsson	65.13	
<u>H18E</u>	(45)	
T.Ronnie Brandberg, Fagersta	50.32	
23.Tomas Larsson	62.03	
<u>D20E</u>	(15)	
T.Catarina Öberg, Surahammar	46.05	
11.Marie Bergquistr	59.36	
<u>D18E</u>	(19)	
T.Pia Kjellmaeus, Södertälje	46.59	
3.Lotta Hermnason	52.36	
<u>H40A</u>	(34)	
T.toivo Hoffren, IK Standard	52.18	
30.Lars Hellstrandh	76.36	
<u>H40B</u>	(57)	
T.Peter Tengbrand, Strängnäs	39.31	
19.Hans Jonhed	47.28	
53.Hans Hermansson	62.03	

<u>H21AL</u>	(57)	
T.Nils Olsson, Kolmården	70.57	
39.Patrik Ahlgren	91.37	
46.Christer Wickberg	97.30	
52.Micke Bergkvist	102.37	
<u>H16A</u>	(62)	
T.C-M Turesson, Arboga	34.55	
53.Erik Hermansson	60.20	
<u>H14A</u>	(36)	
T.Stefan Eriksson, Strängnäs	27.32	
5.albin Arlebo	30.23	
28.Göran Lindh	41.15	
<u>H12A</u>	(21)	
T.LARS JONHED!!!!!!!	23.52	
4.oskar Arlebo	28.01	
<u>D40A</u>	(19)	
TAnita johansson OK Tor	48.12	
12.Barbro Hellstrandh	61.43	
16.Birgitta Arlebo	71.05	
<u>D40B</u>	(32)	
T-Inger Pettersson, Milan	34.55	
25.Ulla Jonhed	62.34	
<u>D14A</u>	(31)	
T.Bodil Nord, Södertälje	33.22	
21.Anna Jonhed	43.16	
30.Kajsa Hellstrandh	62.09	
<u>D10</u>	(7)	
T.Camilla Stenman, Hägersta	27.41	
7.emma Arlebo	60.11	
<u>D1</u>	(28)	
T.Hans Engström, Strängnäs	28.00	
21.Gunilla Lindh	56.14	
25.Stina Hellstrandh	63.51	
26.Christina Larsson	64.03	
<u>D2</u>	(9)	
T.Greger Sellberg, Oxvreten	35.07	
2.Anders Lindh	22.58	

Stigtomtävlingen 22-23/4

<u>H17</u>	(102)	
T.Södertälje	331.57	
65.KFUM I	414.14	
94.KFUM II	463.33	
SOK Udden 23/4		
<u>H21A</u>	(17)	
T.Per Hallerstig, IKHP	75.50	
<u>H40A</u>	(23)	
T.Hans-G Bernard, Hagen	59.37	
5.Ingemar Widen	69.02	
<u>H40B</u>	(16)	
T.Lennart Nordengren, Degerfors	51.43	
11.Hans Jonhed	67.14	
16.Göran Björk	80.25	
<u>H45B</u>	(17)	
T.LARS EKSTRÖM!!!!!!!	56.10	
8.Tommy Haglund	63.42	
<u>H20A</u>	(4)	
T.Anders Skoglund, Hagen	63.08	
4.Micke Ekström	101.10	

H14B (9)				
T. ANDERS KÜHLANDER!!!!	28.06	D14A (21)		
H12A (8)		T. Johanna Isaksson, Alfernz		40.01
T. LARS JONHED!!!!!!	27.06	8. Anna Jonhed		49.04
H10 (7)		21. Kajsa Hellstrandh		82.12
T. Matias Ottosson, Hagen	16.34			
5. Per jonhed	25.05	Nyköping 24/4		
D40B (7)				
T. Rita Nordengren, Degerfors	46.36	H21AL (78)		
7. Inga Ekström	75.08	T. Anders Skog, Hammaren		72.46
D16B (7)		67. Micke Bergkvist		43.38
T. Helene Österholm, Skogsstjärnan	44.08	H21AK (66)		
2. Lotta Scheele	44.46	T. STÄFFAN SUNNEBORN!!!!		60.51
3. Malin Davidsson	49.49	53. Tomas Jansson		80.37
D14A (6)		H20A (18)		
T. Karin Vilsson, Skogsstjärnan	56.00	T. Göran Wikbom, Storvik		68.24
3. Anna Jonhed	62.59	13. Claes Carlsson		79.00
Luslunken 24/4		H18A (19)		
		T. Ulf Fredriksson, OK Kåre		60.24
		6. Mats Gustafsson		70.32
D18E (10)		Wesslan-träffen 30/4		
T. Lina Myhlbark, OK Tyr	70.21			
7. Lotta Hermansson	81.22			
H50a (23)		H18E (13)		
T. Tord Lidström, Hagaby	54.29	T. Henrik Erlandsson, Svärdsjö		60.09
17. Roland Strömberg	69.03	5. Tomas Larsson		69.41
H45A (24)		H50B (21)		
T. Folke Björkman, OK Tyr	56.40	T. Ulf Öberg, Köping		38.20
17. Kenneth Mejsten	74.18	17. Arne Larsson		57.48
H45B (34)		H45A (29)		
T. Sune Larsson, Tisaren	56.15	T. P-I Möllberg, Arboga OK		46.42
8. Alf Kjell	64.36	29. Göran Gustafsson		90.32
H40A (33)		H40A (30)		
T. Tore Martinsson, Degerfors	64.21	T. J-O Lövgren, Krylbo		51.12
21. N-O Åsman	79.03	9. Ingemar Widen		58.53
22. Lars Hellstrandh	79.58	H40B (43)		
H40B (42)		T. Åke Andersson, Grangärde		43.26
T. Bernt Sjödin, Tisaren	46.04	31. Hans Hermansson		62.37
28. Hans Hermansson	71.56	H21AK (34)		
H21A (40)		T. Per Sjöberg, Västerås		57.15
T. Karl Mollen, NAIS	71.19	14. TRorbjörn Jansson		69.57
3. Benka Sandström	72.19	26. Magnus Palmer		82.27
10. Patrik Ahlgren	76.28	H18A (16)		
H21B (24)		T. Magnus Andersson, Hedströmmen		58.28
T. Årne Axelsson, Viking	60.43	9. Mats Gustavsson		76.23
6. C-G Gunnarsson	72.36	H16A (38)		
H14A (40)		T. Jonas Boström, Grycksbo		41.20
T. Jacob Bolin, Tisaren	32.17	9. Erik Hermansson		47.06
10. Albin Arlebo	45.40	D17N (8)		
17. Göran Lindh	53.38	T. ANNIKA OLSSON!!!!!!		52.51
H12A (23)		D20A (8)		
T. Magnus Christensson, Djerf	31.49	T. Anna Morelius, St. Skedvi		65.41
4. Lars Jonhed	36.50	2. Marie Bergquist		68.11
D50A (13)		D14A (21)		
T. I-B Malm, Garphyttan	33-21	T. Sofia Nordkvist, Svärdsjö		34.31
11. Margareta Sigvardsson	53.11	10. Jenny Gustafsson		46.47
D45A (16)		Letälvsträffen 30/4		
T. Mariann Nilsson, Deje	46.50			
10. Kerstin Fredriksson	64.42			
D40B (20)		H21AK (46)		
T. Rita Nordengren, Degerfors	47.41	T. Stefan Persson, Filipstad		67.16
14. Ulla Jonhed	68.22	35. Kent Evertsson		86.33
		H40A (22)		
		T. Hans Persson, OK Älgen		57.50
		22. Löars Arlebo		98.20



<u>H40B</u> (41)			
1.Hans Nordin, Almbly IK	51.11	Köpingsträffen 1/5	
13.Hans Jonhed	60.07		
38.Bertil Saf	87.29	<u>H21E</u> (25)	
39.Göran Björk	90.17	1.Conny Forsberg, Hedströmmen	73.29
<u>H45A</u> (15)		25.Torbjörn Jansson	102.24
1.Folke Björkman, OK Tyr	57.03	<u>H20E</u> (16)	
12.Kenneth Mejsten	80.28	1.Lars Ögren, Avesta	65.16
<u>H45B</u> (25)		2.Anders Larsson	67.05
1.Ro9land Öman, Kristinehamn	49.57	<u>H18E</u> (15)	
22.Alf Kjell	75.53	1.Ronnie Brandberg, Fagersta	53.53
25.Per Lindh	118.15	9.Tomas Larsson	65.58
<u>H50A</u> (17)		<u>D20E</u> (8)	
1.Nils Grann, Kristinehamn	48.27	1.Eva Edström, Kovland	64.13
17.Leif Fredriksson	79.44	8.Maria Sunneborn	85.19
<u>H50B</u> (20)		<u>D18E</u> (7)	
1.STEN WALL!!!!!!!	45.157	1.Theres Eriksson, Hedströmmen	58.09
<u>H16B</u> (13)		7.Lotta Hermansson	77.19
1.Petter Eriksson, Deje SF	39.24	<u>H40A</u> (22)	
6.Jacob Saf	46.17	1.Karl JHohansson, Hedemora	58.37
<u>H14A</u> (20)		20.Ingemar Widen	87.12
1.Björn Stolpe, Säffle	31.11	<u>H21A</u> (34)	
2.Albin Arlebo	35.20	1.Kent Dahlström, Kvarnsveden	75.28
4.Göran Lindh	35.55	7.Staffan Sunneborn	82.16
7.Anders Kihlander	42.03	20.Patrik Ahlgren	89.35
9.Andreas Björk	43.17	31.Micke Bergkvist	97.22
<u>H12A</u> (16)		<u>H21AK</u> (39)	
1.Peter Bergström, Djerf	22.48	1.Jan Gottfridsson, Sala	60.33
2.Lars Jonhed	23.35	13.Tomas Jansson	68.56
5.Oskar Arlebo	26.22	14.J-E Olsen	69.00
14.ANders Lindh	31.36	30.Magnus Palmer	80.52
<u>D40A</u> (10)		<u>H20A</u> (13)	
1.Eva Björkman, OK Tyr	51.03	1.MICKE EKSTRÖM!!!!	67.19
5.Bigitta Arlebo	62.47	3.Claes Carlsson	69.04
10.Birgitta Björk	95.15	11.Per Gustafsson	91.13
<u>D40B</u> (10)		<u>H18A</u> (10)	
1.Karin Creutzer, OK Tyr	37.53	1.JOHAN HAGLUND!!!!!!	62.40
9.A-C Kjell	63.19	<u>D34B</u> (9)	
<u>D45A</u> (14)		1.Margareta Lindblom, IK Jarl	57.42
1.Mariann Nilsson, Deje	55.05	9.Annika Olsson	113.06
9.Kerstin Frewdriksson	75.56	<u>D20A</u> (7)	
<u>D50</u> (13)		1.MARIE BERQUIST!!!!	54.25
1.I-B Malm, Garphyttan	36.51		
9.Margareta Sigvardsson	56.27	Djerf 1/5	
<u>D16B</u> (5)		<u>H40A</u> (23)	
1.LÖTTA SCHEELE!!!!!!	40.51	1.Åke Oskarsson, Skogårdarna	60.50
4.Malin Davidsson	47.20	18.N-O Åsman	83.05
<u>D14A</u> (14)		23.Lars Arlebo	96.24
1.Johanna Iosaksson, Alferna	31.58	<u>H40B</u> (30)	
11.Anna Jonhed	46.07	1.Bernt Sjödin, Tisaren	51.50
<u>D10</u> (7)		26.Göran Björk	91.26
1.anna Fredriksson Kroppa	23.59	<u>H45A</u> (28)	
7.Emma Arlebo	32.41	1.Janne Jansson, Skogårdarna	61.53
<u>D1</u> (12)		28.Kenneth Mejsten	111.38
1.Gustaf Wiklert, Kristinehamn	25.52	<u>H45B</u> (31)	
9.Gunilla Lindh	47.42	1.Ove Danielsson, Lesjöfors	54.02
OK Orinto 1/5		3.Lars Ekström	55.24
<u>D6</u> (25)		28.Matts Källerus	80.40
1.Sören Pettersson, OK tranan	61.35	<u>H50A</u> (17)	
15.Lasse Hellstrandh	81.23	1.Tord Lidström, Hogaby	56.25
		13.Roland Strömberg	80.55
		15.Leif Fredriksson	88.39



<u>H50B</u>	(15)	
1. Lars Lundkvist, Vansbro	56.18	
6. Arne Berquist	62.43	
<u>H14A</u>	(32)	
1. Joakim Bolin, Tisaren	28.39	
3. Andreas Björk	32.21	
7. Albin Arlebo	35.42	
16. Göran Lindh	41.44	
31. Anders Kihlander	71.18	
<u>H12A</u>	(18)	
1. LARS JONHED!!!!!!!	30.09	
10. Oskar Arlebo	45.20	
<u>H10</u>	(14)	
1. Anders Dahlgren, Filipstad	20.31	
2. Per Jonhed	24.27	
<u>D21B</u>	(7)	
1. Christina Höök, Tisaren	58.40	
4. Inga- Britt Käller	81.14	
<u>D40A</u>	(14)	
1. Gunilla Bergman, Milan	48.06	
4. Birgitta Arlebo	57.09	
11. Birgitta Björk	67.30	
<u>D40B</u>	(17)	
1. Karin Creutzer, OK Tyr	49.44	
14. Ulla Jonhed	76.30	
<u>D45A</u>	(14)	
1. Asta Sjöberg, Lindebygderna	51.18	
F Eleonor Grönwall	70.18	
7. Kerstin Fredriksson	74.30	
<u>D45B</u>	(8)	
1. Berit Sjökvist, Tisaren	45.12	
7. Agneta Källerus	59.29	
<u>D50</u>	(12)	
1. Britta Daniels, Skogsmårdarna	51.23	
11. Berit Bergquist	87.31	
12. Margareta Sigvardsson	99.21	
<u>D14A</u>	(19)	
1. Johanna Isaksson, Alferna	34.42	
5. Anna Jonhed	44.25	
<u>D10</u>	(8)	
1. Helena Karlsson, Alferna	21.45	
8. Emma Arlebo	46.12	

Lilla Nalledansen 7/5

<u>H16A</u>	(32)	
1. Jan Sjödin, Tisaren	52.26	
24. Rickard Levin	77.12	
25. Erik Hermansson	77.44	
<u>H14A</u>	(25)	
1. Joakim Backlund, Södertälje	39.51	
5. Albin Arlebo	45.30	
21. Göran Lindh	64.57	
<u>H14B</u>	(33)	
1. Rikard Jonsson, Enebyberg	30.44	
21. Henrik Åström	47.52	
<u>H12A</u>	(22)	
1. LASSE JONHED!!!!!!!	30.00	
19. Oskar Arlebo	54.55	

<u>D16B</u>	(3)	
1. Cecilia Eriksson, Standard	53.44	
2. Malin Davidsson	55.04	
<u>D14A</u>	(19)	
1. Karin Olsson, Tjalve	47.58	
8. Jenny Gustavsson	66.48	

Hedströmmen 12/5

<u>H21AL</u>	(33)	
1. Kari Talltjärn, IK Standard	76.33	
8. Patrik Ahlgren	84.59	
16. Torbjörn Jansson	88.34	
24. Mikael Berkvist	94.06	

Tisaren 12/5

<u>H50A</u>	(58)	
1. Nils Örnann, Kristinehamn	49.06	
26. Leif Fredriksson	62.41	
42. Roland Strömberg	72.40	

<u>H50B</u>	(57)	
1. STEN WALL!!!!!!	54.19	
15. Arne Bergquist	65.33	
48. Arne Larsson	90.12	

<u>H45B</u>	(77)	
1. Jan Bergström, Järfälla	51.43	
11. Lars Jellwert	60.05	
16. Matts Källerus	61.57	
38. Tommy Haglund	68.42	
67. Lars Ekström	81.50	

<u>H40A</u>	(112)	
1. Stefan Larsson, Njudung	51.35	
33. Ingemar Widen	61.58	
100. Lars Arlebo	84.21	

<u>H40B</u>	(96)	
1. Stig Karlsson, OK Tor	58.23	
80. Göran Björk	97.54	

<u>H35A</u>	(55)	
1. Willy Olsson, Skogsfalken	58.46	
23. Peter Åslund	75.21	

<u>H21AL</u>	(88)	
1. Erik Gyllenstierna, Lidingö	73.24	
10. Tomas Jansson	76.56	
65. Benka Sandström	90.42	

<u>H21AK</u>	(108)	
1. Eric Oskarsson, Hagaby	57.05	
45. Kent Evertsson	72.20	
97. J-E Olsen	94.05	

<u>H20</u>	(91)	
1. Peter Nideborg, Gustafsberg	55.25	
15. Claes Carlsson	62.29	
50. Mikael Ekström	73.34	

<u>H18A</u>	(95)	
1. Åke Larsson, Metala	50.08	
12. Tomas Larsson	56.04	
34. Tomas Ekström	62.45	
52. Andreas Strömberg	68.03	



H14A	(80)		
1-Pontus Funke, Sävsjö	36.24	Hagaby 14/5	
10. Albin Arlebo	44.34		
30. Göran Lindh	52.38	H50A	(65)
47. Andreas Björk	62.14	1. K-E Helin, Hjo	50.29
H12A	(60)	28. Leif Fredriksson	67.50
1. LÄRS JONHED!!!!	23.49	36. Roland Strömberg	72.00
11. Anders Lindh	29.52	H50B	(55)
24. Oskar Arlebo	32.58	1. N-E Mattsson, Nynäshamn	51.44
D50	(38)	4. Sten Wall	54.58
1. Kerstin Granstedt, Pan/Önos	36.06	46. Ingemar kristoffersson	87.31
22. Margareta Sigvardsson	64.13	H45A	(103)
28. Berit Bergquist	67.39	1. Jan Elfsberg, OK grip	50.08
D45A	(44)	88. Lars Ekström	88.14
1. Elvy Witterskog, Hällefors	44.40	91. Kenneth Mejsten	90.24
19. Eleonor Grönvall	59.19	94. Göran gustafsson	92.59
39. Agneta Källerus	88.26	H40A	(95)
D40A	(51)	1. Häns Aurell, Gävle	61.31
1. Inga Johansson, Nyköping	48.03	55. N-O Åsman	85.44
22. Birgitta Arlebo	62.22	H40B	(111)
28. Barbro Hellstrandh	65.56	1. Nils Karlsson, växjö	52.18
36. Birgitta Björk	70.45	65. Bertil Saß	82.04
D40B	(56)	70. Hans Hermnasson	83.47
1. Margareta Karlsson, Milan	54.42	88. Göran Björk	91.03
31. A-C Kjell,	79.52	H21AL	(40)
D35B	(34)	1. Lars Svensson, Linköping	78.24
1. Birgitta Schnell, Linköping	56.36	28. Benka Sandström	96.16
7. Lena Åslund	69.07	34. Patrik Ahlgren	101.52
D21AK	(48)	H21AK	(119)
1. Carina Lauri, Järfälla	51.32	1. Elisä Bengtsson, Lamhult	58.35
31. Karin Jansson	71.38	23. C-G Gunnarsson	71.20
D21B	(16)	48. Magnus Palmer	76.46
1. Ingrid Engdahl Tullinge	51.34	H20A	(129)
16. Annika Olsson	87.13	1. Mats Ekman, Vallentuna	52.25
D20	(30)	12. Anders Larsson	58.04
1. Lena Berggren, Tjalve	58,38	84. Mikael Ekström	71.53
2. Maria Sunneborn	60.37	106. Claes Carlsson	77.43
30. Helena Söderling	127.20	111. Per Gustavsson	80.21
D18	(76)	H18A	(94)
1. Anna Strand, Tullinge	44.39	1. Anders Nilsson, Kils OK	51.46
63. Maria Gustavsson	82.10	41. Tomas Larsson	66.22
D14A	(102)	54. Mats Gustavsson	70.15
1. Malin -Svensson, Dacke	32.11	65. Johan Haglund	74.28
17. Anna Jonhed	42.14	75. Tomas Ekström	77.02
72. Jenny Gustafsson	55.28	H16A	<sup>2</sup> (121)
102. Kajsa Hellstrandh	92.58	1. Casper Giding, Lidingö	45.32
D10	(27)	72. Erik Hermansson	64.43
1. Karin Andersson, Krokek	17.42	H14A	(89)
11. Emma Arlebo	24.06	1. Mattias Åberg, Nynäshamn	36.02
N2	(42)	10. Albin Arlebo	40.44
1. Johan Söderström, Tyresö	15.42	45. Andreas Björk	53.56
30. Stina Åslund	26.10	87. Anders Kihlander	76.44
D1	(48)	H12A	(47)
1. Charlotte Svensson, Kroppa	18.09	1. LÄRS JONHED!!!!	35.34
10. Oskar Åslund	25.14	46. Oskar Arlebo	50.46
41. Christina Larsson	45.59	D50A	(26)
42. Petter Hellstrandh	46.01	1. I-B Malm, Garphyttan	53.37
		26. Margareta Sigvardsson	109.04
		D45A	(35)
		1. Kerstin Wallenius, Skogsstjärnan	51.49
		27. Eleonor Grönvall	73.57



<u>D40A</u>	(46)	
1. Gunilla Bergman, Milan		56.51
32. Birgitta Arlebo		88.47
43. Birgitta Björk		106.13
<u>D40B</u>	(88)	
1. Maria Ehn, Tullinge		51.55
32. A-C Kjell		68.01
53. Ulla Jonhed		76.12
61. Inga Ekström		83.27
<u>D21AK</u>	(51)	
1. Carina Lauri, Järfälla		47.29
47. Karin Jansson		82.26
<u>D20A</u>	(45)	
1. Lotta Åhlund, Vänersborg		61.31
3. Maria Sunneborn		64.25
<u>D20B</u>	(111)	
1. Maria Swärdh, OK Njudung		50.42
10. Katarina Kjell		74.01
<u>D18A</u>	(96)	
1. Pia Johansson, Landhof		39.28
45. Lotta Hermnasson		55.33
96. Maria Gustafsson		88.21
<u>D14A</u>	(98)	
1. Malin Svensson, OK Dacke		30.33
25. Anna Jonhed		44.30
<u>D10</u>	(23)	
1. Karin Högberg, Nynäshamn		19.24
17. Emma Arlebo		29.210
<u>N1</u>	(28)	
1. Mattias Andersson, FK Boken		18.16
12. Per Jonhed		21.36
<u>D1</u>	(60)	
1. Johanna Karlsson, Tullinge		23.19
39. Mats Karlsson		48.57
<u>D2</u>	(47)	
1. Ingvar Angevi, Katrineholm		35.42
33. Hans Kihlander		73.15
<u>D4</u>	(76)	
1. Stig Anersson, Almby		44.20
26. Arne Larsson		65.24
Alferna 15/5		
<u>D20E</u>	(52)	
1. Cilje Kringstad, Örkelljunga		59.20
32. Maria Sunneborn		73.22
<u>H50A</u>	(40)	
1. J-O Gust, Katrineholm		52.21
15. Leif Fredriksson		62.55
30. Roland Strömberg		76.01
<u>H50B</u>	(39)	
1. Rune Sandberg, Hallstahammar		49.07
5. Arne Bergquist		53.21
<u>H45B</u>	(83)	
1. Roland Öhman, Kristinehamn		49.25
22. Matts Källerus		56.56
23. Lars Ekström		57.46
55. Tommy Haglund		66.24
79. Alf Kjell		82.40
<u>H40A</u>	(83)	
1. Hans Aurell, Gävle		54.03
37. Ingemar Widen		70.46
71. N-O Åsman		86.37

<u>H40B</u>	(73)	
1. Peter Tengbrand, Strängnäs		55.16
8. Hans Jonhed		60.35
20. Hans Hermansson		67.05
65. Göran Björk		98.39
<u>H35A</u>	(34)	
1. Göran Lampinen, IK Standard		66.10
23. Peter Åslund		90.05
<del>_____</del>		<del>_____</del>
<u>H21B</u>	(41)	
1. Tommy Jansson, OK Hällén		52.11
16. C-G Gunnarsson		67.05
<u>H20A</u>	(78)	
1. Anders Nilsson, Tullinbge <sup>2</sup>		55.34
23. Mikael Ekström		64.04
<u>H18A</u>	(73)	
1. Magnus Claesson, OK Berget		56.23
18. Tomas Larsson		61.29
47. Tomas Ekström		73.27
50. Johan Haglund		74.24
63. Andreas Sörömberg		80.14
<u>H14A</u>	(115)	
1. Rickard Olsson, Nynäshamn		32.59
20. Albin Arlebo		42.09
23. Andreas Björk		44.00
83. anders Kihlander		59.25
<u>H12A</u>	(49)	
1. Fredrik Lindqvist, IF Hagen		26.53
29. Oskar Arlebo		41.19
<u>D50B</u>	(14)	
1. Birgit Johansson, Linköping		41.40
2. Berit Bergquist		42.32
<u>D45B</u>	(27)	
1. barbro Cederus, Snättringe		47.55
18. Agneta Källerus		75.10
<u>D40A</u>	(39)	
1. Gunilla Frenelius, Almby		54.15
24. Birgitta Bjötk		76.06
28. Birgitta Arlebo		79.11
<u>D40B</u>	(44)	
1. Paula Järphagen, Fyrisholm		59.28
4. A-C Kjell		62.37
25. Ulla Jonhed		74.50
44. Inga Ekström		128.52
<u>D35B</u>	(24)	
1. Monica Lööf, Mariestad		51.57
9. Lena Åslund		71.17
<u>D21AK</u>	(42)	
1. A-K Sundqvist, Tullinge		46.34
35. Karin Jansson		71.55
<u>D20A</u>	(24)	
1. Siv Johansson, OK Vargen		56.38
4. Marie Bergquist		60.23
<u>D20B</u>	(7)	
1. Maria Swärdh, OK Njudung		51.17
4. Kattis Kjell		62.19
<u>D18A</u>	(54)	
1. Helen Carlberg, Västerås		44.52
4. Lotta Hermansson		45.42
44. Maria Gustafsson		69.48
<u>D14A</u>	(87)=	
1. Malin Svensson, OK Dacke		35.05
17. Anna Jonhed		39.52

Segrartid per km för tävlingen den 13 maj -88

1 H 21E	5.51	31 H 60	8.41
2 H 21AL	6.24	32 D 21AK	8.42
3 H 18E	6.26	33 Nivå 2	8.44
4 H 20E	6.31	34 H 10	8.47
5 H 16A2	6.36	35 H 17-20B	8.51
6 H 35A	6.43	36 D 14A	8.57
7 H 21AK	6.56	37 D 20E	8.59
8 H 40A	6.58	38 D 16A	8.78
9 H 45A	6.59	39 Nivå 1	9.04
10 Direkt 4	6.62	40 D 35A	9.07
11 H 16A1	6.74	41 D 20A	9.20
12 H 50A	6.79	42 H 65	9.22
13 D 21E	6.80	43 Direkt 1	9.24
14 H 18A	6.91	44 D 18E	9.26
15 H 35B	7.20	45 D 40A	9.62
16 Direkt 3	7.29	46 D 21B	10.32
17 H 21B	7.36	46 D 50	10.32
18 H 14A	7.50	48 D 40B	10.37
19 Nivå 4	7.56	49 D 17 N	10.40
20 H 20A	7.65	50 D 10	10.45
21 H 45B	7.88	51 D 45A	10.54
22 H 40B	7.94	52 D 18A	10.90
23 H 12A	8.12	53 H 70	11.42
24 D 21AL	8.14	54 D 17-20B	11.68
25 H 55	8.18	55 D 55	11.75
26 H 17N	8.30	56 D 35B	12.59
27 H 50B	8.33	57 D 45B	14.33
28 Nivå 3	8.36	58 D 60	14.40
28 D 12A	8.36	59 D 65	14.99
30 Direkt 2	8.37	SNITT =====	8.72

Redax

Ber

Att

Få

Tacks

För

Alle

Bidrag.

Tack.

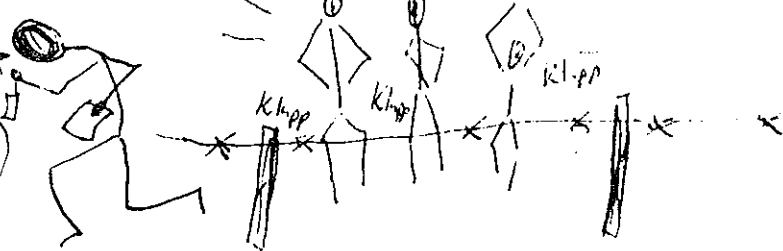
(Om n. av begynnelse-  
dokstävrens ovan kan  
bilda namnet på en  
svensk stad, så vinner  
n. en jorden-runt-resa)



C-G Gunnarzon

Hört på upploppet, vid Lång-DM, när Anders Larsson blir vilt påhejad av OK Milan efter ett mycket tröttsamt och långt lopp:

<sup>Lusson</sup>  
Ge ~~en~~ i att  
applådera och  
ge mig en macka  
istället!!!



D10	(17)		
T. Emma Lindström, Tumba			19.28
10. Emma Arlebo			25.20
D1	(36)		
T. Daniel Larsson, IF Hagen			16.34
9. Mats Karlsson			24.55
D2	(48)		
T. Staffan Johansson, Trosabygden			33.16
12. Henrik Palmer			46.30
21. Ingela Fredriksson			55.01

Pingsträffen 21/5 (Karlsbyheden)

H20E	(51)		
T. Per Ek, Nyköping			65.05
31. Anders Larsson			79.21

H50B	(45)		
T. Henning Norman Hedemora			53.10
21. Arne Bergquist			69.23

H21AL	(91)		
T. Sören Jonsson, Linköping			80.45
30. tomas Jansson,			89.34
59. Micke Bergqvist			98.03
73. Benka Sandström			104.34
79. Patrik Ahlgren			1110.08

H21AK	(1 0 3)		
T. Olle Sjöäter, Orion			56.55
9. Torbjörn Jansson			65.04

H20A	(71)		
T. Stefan Axelsson, Tjalve			64.47
45. Mikael Ekström			85.15

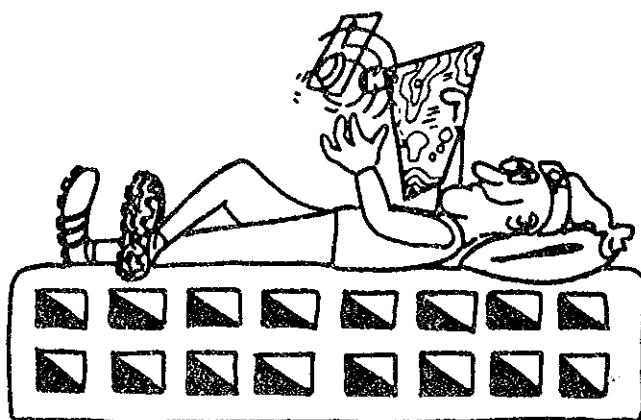
H18A	(114)		
T. Stefan Pettersson, Ronneby			50.40
31. Johan Haglund			64.40
47. Mats Gustavson			67.07
60. Tomas Larsson			70.11
65. Tomas Ekström			71.00

D50A	(31)		
T. Maija Drotz, Hestra			47.48
31. Berit Bergquist			104.18

D20A	(33)		
T. Christina Ottosson, Gävle			54.53
7. Marie Bergquist			63.43
15. Maria Sunneborn			71.16

D18A	(110)		
T. Sofia Wronka, Kolmården			46.47
15. Lotta Hermansson			54.01

# Alternativa tränings- metoder :



## NYA MEDLEMMAR

Henrik Åström	Dahländergatan 43	703 48 Örebro	arb. 176787
Margareta Helmrich	Mandelstensvägen 43	703 74 Örebro	019/20035
Maria Sunneborn	Granlundavägen 9	703 76 Örebro	019/226198
Anneli Åkerberg	Sigillgatan 180	702 78 Örebro	019/202616
Johan Ericsson	Breubäraregatan 2	703 78 Örebro	
Samuel Jönsson	Idrottvägen 10	702 32 Örebro	