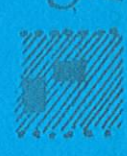




3 (86) ORIENTERING OM KFUM-ORIENTERING

UN
GG
DO
MM
ENS
10
E-1
9





Hejsan!

Så är då sommarens olika tävlingar över. De har givit fina besked om att vi är på gång.

Vad säger ni om Lasse Jonheds framfart på Gotland? Över stock och sten, genom ris och snår för "lilla" Lasse fram som ett gehú.

Lasse (9) vann allt under gotlandsveckan.

STORT grattis LASSE.

STORT grattis så till hela fyra etappsegrare i 5-dagars.

Andreas Strömberg 16 B, Andreas Björk 12 B,

Anders Larsson 18 AL och Leif Fredriksson 45 B.

Dessutom kämpade både Tomas och Anders Larsson till sig 12:e platser under slutetappen i de hårda A-klasserna.

En annan som stack upp var Stig "Stickan" Ahlström. Stickkan var lätt att se i TV-rutan, detta tack vare Gullspångs Kraft, vår sponsor.

En stor bravad gjorde våra ungdomar i ungdomens 10-mila. Även i år blev grabbarna bäst i stan. En 46:e plats. Den bästa placeringen hitintills i vårt deltagande. Vårt unga flicklag fick också en hedrande placering. Negativt noterbart är att våra vänner orienteringsskribenter inte noterade något från denna viktiga tävling.

Vad har då våra unga seniorer presterat, frågar vän av ordning. Jag vill passa på och gratia två av våra unga lejon till töserna. Jan-Erik Olsén och Ulrik Scheller, ni tänker i alla fall framåt. Är det på ungdomens 10-mila?

Så över till våra tävlingsarrangemang. Håller vi på att arrangera tävlingar för vår egen undergång? Eftersom vi bara fick 747 deltagare till våran tävling, måste vi inse att något måste göras. Vi är inte betjänta av detta misslyckande med 12 tävlingar samma dag. Ansvariga på distriktsnivå måste agera. Det är så mycket arbete som varje klubb lägger ner på en orienteringstävling, så det får inte bli så här. Vi ska inte behöva bli ek. lidande, för att samordningen mellan distrikten tycks vara obefintliga. Hur som helst, nu är det kört för den här gången.

Tävlingen är över och tävlingsmässigt blev det återigen en framgång. Lasse Hellstrandh som ritat större delen av kartan fick positiva gensvar. Ingemar Widén med banläggning och 150 kontroller på sitt samvete, klarade sin mastodonuppgift med glans. Vår tävlingsledare Göran Gustafsson inte att förglömma. Göran knöt ihop det hela på sitt lugna och skickliga sätt. S T O R T TACK Göran, Ingemar och Lasse, samt naturligtvis alla 100 som funkionerat före och under tävlingen.

Tävlingskvällens eftersnack visar och bevisar att vi har det trevligt och håller ihop i vår stora KFUM-OL-familj. Tack alla flickor i festkommittén.

OL-hälsningar och var rädd om varandra

Ingvar

KULKAVLEN

Kalltjärn var platsen för årets KUL -Kaveln. Kul var det som vanligt även om vädret, kartan och avstånd till vissa kontrollervar i bedrövligaste laget.

Antalet startande var ju ovanligt stort vilket kanske berodde på att man inte hade en aning om ovanstående när man anmälde sig. Nåja allt flöt (!) enligt planerna och det blev en utslagsgivande tävling, som vi hoppas få återkomma med nästa år igen. Här är resultaten.

1. Oskar Arlebo, Lotta Hermansson, Anders Larsson
2. Sara Johansson, Katarina Kjell, Mick Bergkvist
3. Anders Kilhander, Lena Åslund, Peter Åslund
4. Jenny Källander, Lars Arlebo, Tomas Larsson
5. Kajsa Hellstrand, Tomas Ekström, Magnus Palmer
6. Marie Käll, Leif Fredriksson, Matts Källerus
7. Albin Arlebo, Kajsa Källerus, Mikael Ekström
8. Frida Olsson, Gunnar Johansen, Weine Fredriksson
9. Magnus-Åsa Larsson, Johan Haglund, Lars Ekström
10. Berit Larsson, Håkan Olsson, Lasse Hellstrand
11. Margareta Sigvardsson, Maria Gustavsson, Kenneth Mejsten

M. Källerus

HEJ & HÅ!

REDAX FÖRESLÅR : 4

Du håller just nu i handen ett nytt nummer av OLjud. För endast två veckor sedan såg det ut som om detta nummer på sin höjd skulle komma att bestå av en framsida och möjligen några få resultatsidor, men tack vare delar av KFUM:s kreativa medlemmars insatser så blev även detta nummer fullmatat med OL-skriverier. Redax tackar, och ber att få rekommendera läsarna att ta del av bl.a Staffans maratonupplevelser, Lottas transportledarbekymmer, Nils-Olovs erbjudanden, Anders händelserika Jukola-resa och den ryska banläggningskursen i slutet av tidningen + en hel del annat jox.

Samla in kartfodralen som ligger och skräpar i lådorna hemma så kan de användas på träningarna istället för att

ta nya varje gång!
Låda finns på KFUM!
Miljövänligt och ekonomiskt!

Det blir mycket läsa på en gång, och för att göra det hela mer lättsmält så kan ni ju avnjuta skrivierna i portioner. (Orienteringsförbundet rekommenderar 6-8 OLjuds-sidor om dagen.)

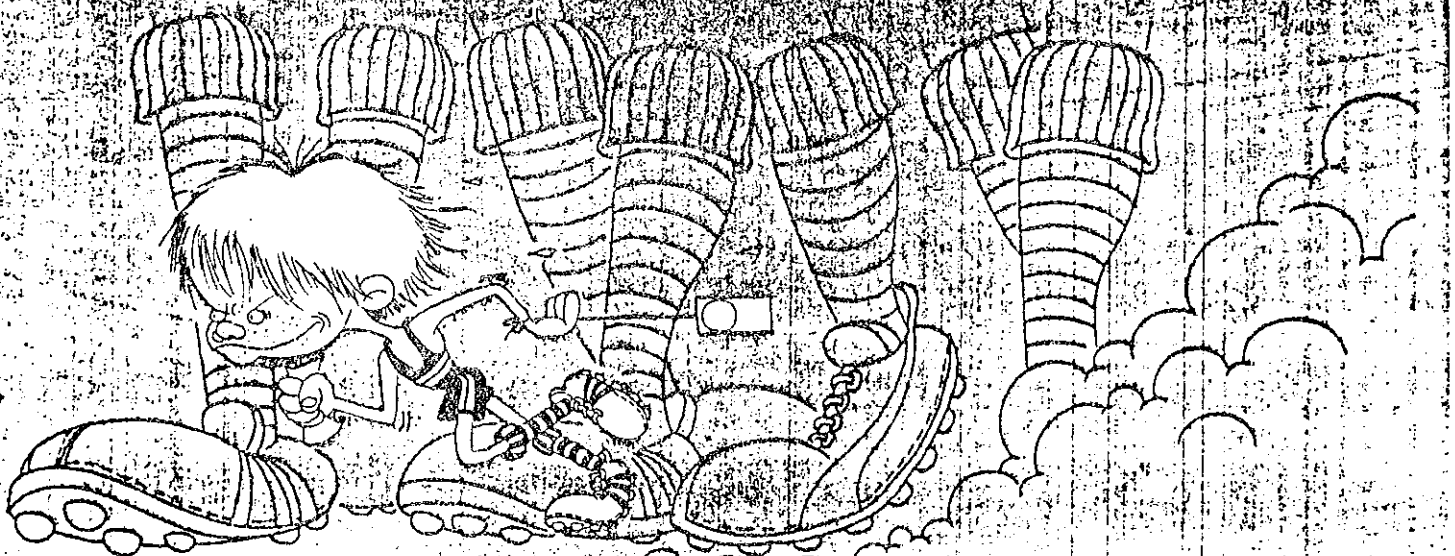
Djupsinnig tanke 1:

Orienterarna måste allt vara de mest arbetslösa människorna i Sverige! Tänk bara så ofta dom stämplar.

Skicka ännu mera bidrag till Decemhernumret, tycker

Redax

Albin Arlebo in Action

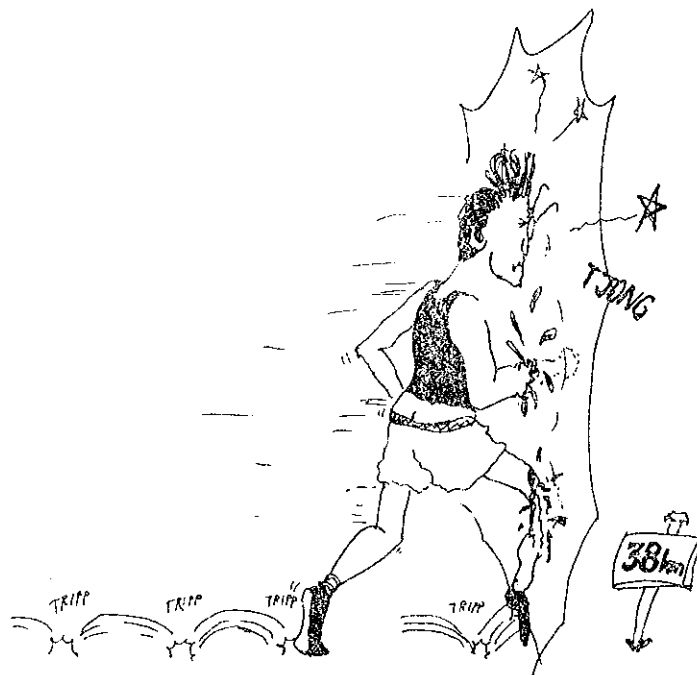


Örebro City Marathon

REVANSCH! ordet blinkade framför mina ögon då jag en dag i mitten av Maj fick tag i en inbjudan till Örebro City Marathon. Varför reagerade jag då på detta vis?

För att finna svaret på denna fråga måste vi söka oss ett antal år tillbaka, närmare bestämt till 1982. Då stod en ung och grön löpare på startlinjen till "maran", tänkte att det här med marathon är väl en baggis, det är ju bara att köra så mycket man kan, ork har man hur mycket som helst (trodde han ja).

Denna taktik höll i 30 km, sedan drogs rullgardinen ned. Den skoningslösa hammaren hade slagit till (den måste ha fått hjälp av både släggan och skiftnyckeln för så totalt färdig trodde jag inte man kunde bli). Sista milen avverkades till mesta delen gåendes eller stretchandes mot någon lyktstolpe. På tunga ben nåddes målet efter 3 h och 16 minuters späkande.



Hur ska man då göra för att undvika ovanstående tillstånd?

Här finns bara ett svar, noggranna förberedelser. På träningsplanet inleds samarbete med Kent-Arne "jordgubbs-Arne" Hedström (Be mig inte förklara varför han kallas så) som åtar sig rollen som träningsrådgivare/coach.

Ett testlopp genomförs Måndagen efter Jukola. En inte helt lämplig tidpunkt när man ser på det så här efteråt. Av detta lopp framkommer följande:

- Blir det lika varmt på "maran" kan undertecknad lika gärna sticka och bada. Någon tävling är inte att tänka på.
- Sportdryck kräver en utspädning på 2 gånger det normala för att förhindra en så kallad "Lindqvistare" efter banan (kort förklaring: "tarmtömning i flykten". Har bl.a praktiserats av Kjell-Erik Ståhl. Viktigt är att förvarna sina medtävlare om vad som komma skall. Viss irritation kan annars uppstå).
- Syntetiska marathonbyxor är inget för undertecknads vitala kroppsdelar. Det brände som eld!



Något visare efter detta lopp fortsätter man sitt "roadwork" (vägarbete) på stadens gator. Man börjar hysa viss förhoppning om att 3-timmars gränsen skall kunna sprängas den här gången.

MAT! Mycket viktigt när man ska springa marathon. Erhåller ett kostprogram av min kostrådgivare Micke B

Detta program löper på 1 vecka och består av 2 delar: En kolhydrattömmande del (sön-tis) då kroppen ska tömmas på kolhydrater. Endast kolhydratfattig kost får intagas (Keso är det vidrigaste som finns i matväg). Samtidigt ska hård träning bedrivas för att påskynda tömningsprocessen. På tisdagskvällen befinner man sig på "halvdöd" på fräschhetsskalan (se längre fram). Helt

oförmögen till någon form av kroppsarbete, orkar knappt gå till kylskåpet för att inta lite äckel-keso.

Från onsdag morgon till tävlingstillfället vidtar ett kolhydrat frossande som skulle skrämra slag på bantningsprofeterna som härjar i våra dam-tidningar.

Ett exempel på en dag: Frukost: gröt, smörgåsar, juice
 kaffe (med socker) 7
 Lunch: Ärtsoppa och pannkaka, öl
 eller mjölk
 Mellanmål: En Chokladkaka
 Middag: Spagetti och köttfärs-
 sås, öl
 Kvällsmål: Kaffe samt ett par
 rejäla tårtbitar

Vad säger du om det, va Lisa Wennerlid (tror jag hon heter, chefredaktör på Husmodern) det kanske vore något för din blaska. Jag kan se rubrikerna framför mig "Så går du upp 10 kg på 3 veckor. Åt upp dig med Lisa" Garanterad succé!



UPPLADDNING

Nog talat om förberedelserna TÄVLINGSTIME!
 Fulltankad med kolhydrater står man på startlinjen iförd Fjugesta IF:s röd-vita tävlingströja (tack för lånet "Jösse") och känner en spänd förväntan hur kroppen ska palla med 42 195 meters asfaltsnötande. Startskottet går och det 400 man starka startfältet täljer iväg över Sveaparkens gräsmatta.

Resterande del av artikeln har jag valt att kalla "Högst personliga kommentarer kring "maran"

5 km: Fysiskt tillstånd: Stark och spänstig. Får första vätskan av K-A. Har hittat ett behagligt tempo och garvar för mig själv när jag ser en lönnfet gubbe forsa förbi i tron att han är Carlos Lopez brorsa. "Vi ses längre fram" tänker jag när han drar ifrån på Bistarakan.

10 km: Fräsch! Knäcker milen på 38.

17 km: Här kliver en medtävlare av. Helt uppenbart har han överskattat sin kapacitet och "kört skiten ur sig" Själv känner jag mig urstark.

Halvmaran: "Tjena Lopez brorsa. Jaså här står du och stampar. Nä, nu har jag inte tid med dig längre. Ha det så bra resten av loppet." (Dessa ord utalades aldrig utan dök upp i skribentens skadeglada hjärna).
 Börjar dock känna mig lite småseg själv. Tid: 1.20.30
 4 1/2 min. under schemalagd tid. (4.00 min./km
 sluttid: 2.48.57)

24 km: Som någon skådespelare sa: "Folkets jubel min belöning". Upplever det som otroligt stimulerande att komma upp på stan och höra alla applåder och hejarrop. Fysiskt tillstånd: De kilometertider som tidigare gått så bra att räkna ut snurrar nu i huvudet, vilket gör att jag i fortsättningen inte har en aning om hur fort det gått. Trots allt ganska fräsch.

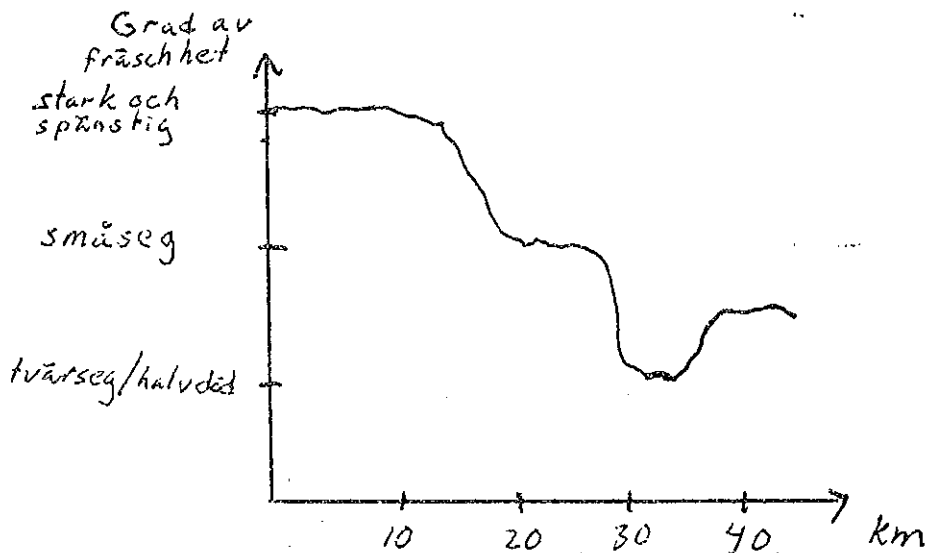
33 km: Hör Matts K gapa något om att Lennart Larsson,

IF Start ligger strax före och att jag ska öka tempot! Han är rolig, han Matts. Befinner mig i loppets stora krisperiod (33-37 km) tillståndet tvärseg passar klart in på Fjugesta IF:s marathönhopp nr. 1 (enda Fjugesta deltagare på helmaran).

39 km-Mål: Som tidigare rinner krafter till då man hör uppmuntrande tillrop. Bl.a får jag höra av Ulf Magnusson, Hagaby att 2.50 ligger inom klart räckhåll. Drar i mig en flaska sportdryck och fortsätter Nygatan fram på vid det här laget ganska stumma ben. Till råga på allt börjar lårens baksidor och vaderna protestera mot den omilda behandling de utsatts för under drygt 2 1/2 timmes tid. Krampryckningarna känns allt för väl igen från "Riessenhammer" (jättenhammaren) loppet -82.

Men med endast 2 km kvar är det lätt att plåga sig vidare trots alla trötthetssymptom. När man sedan fått ett så fint stöd längs med banan är det inte svårt att till och med orka med en liten spurt de sista 195 metrarna.

I mål på 2.47.28 och mer än nöjd med sin insats.



KFUM:are Scheller här representerandes lokalradion skyndar till för att höra hur det varit. Häver ur mig något om krampkänslor och trötthet. Riktigt vad jag sa minns jag inte så här efteråt. Stapplar in i sjukvårdstältet för en stunds välgörande massage. Den så vanliga tanken i dessa sammanhang "aldrig mer" dyker även upp hos undertecknad.

Men för att citera en virrig nattorientererska i klubben (som har den dåliga smaken att likna skribenten vid en groda) "Man ska aldrig säga aldrig".

Till slut ett stort tack till Kent-Arne för coachning och en perfekt service efter banan.

Det kom ett brev.....

9

CAMP CHEERIO 21/7

HEJ LASSE OCH ALLA ANDRA KFUMARE

Har nu varit på "campen" i tre veckor. Det är att jämföra med ett svenskt kollo, tror jag. Ca 200 ungar från 8 till 15 år. Just nu är det bara killar inne, flicklägret slutade förra lördagen. Lägret har ett 30-tal olika aktiviteter att välja mellan (bl.a simning, fotboll, ridning, skytte, skeet) kort sagt ett antal olika sportgrenar + lite annat ex. foto, drama, tidning. Det mesta är nytt och i bra skick. Någon orientering finns dock inte och de vill inte veta något om det. Jag tjuvar inte för det utan är med och lär barnen om simning, foto och Rappelling (Rappelling är att klättra uppför ett torn och klättra nerför ett rep) Det är kul, tornet är ca 10 m högt.

Alla varnade mig att det skulle vara så jobbigt och det är väl inte direkt någon "beach semester" jag trivs dock och har ingen hemlängtan.

Vi går upp vid 7 tiden och har två aktiviteter på morgonen, sen är det lunch och viloperiod. Två nya aktiviteter på eftermiddagen och tid för vår "cabin" (stuga) att vara tillsammans och själva välja vad vi vill göra. Sen middag och kvällsaktivitet + en ändlig spisning innan ungarna kojor vid 10-tiden.

Jag och en infödd kille delar ansvaret för 8-9 ungar i 10-årsåldern. Det finns en miljon regler vi måste följa (tråkigt, förtar en del av glädjen)

I övrigt är schemat väldigt strikt och inrutat, men det är bara att göra det bästa av situationen.

"Tränar" nästan varje dag (ca 5 km + situps och pushups och ett och annat simpass)

HÄLSNINGAR GUNNAR

PS. Lycka till med tävlingen

vi syns och hörs DS.

Kommunalarbetare K. Källerus

... började plötsligt en dag slå vilt med spaden i marken och skrek:

— Nu ska jag slå ihjäl den förbannade snigeln som förföljt mig hela veckan!

från Amerikat.....

-EN LÖRDAG SOM TRANSPORTLEDARE.-

Det börjar redan en ^{knapp} månad före , när man i godan ro går ut till brevlådan och hämtar ett brunt kuvert märkt KFUM Örebro.

Man öppnar (i fortfarande godan ro) och finner månadsprogrammet.

"Det var kul, undrar vad som händer denna månad ?

Alfernas tävling . jaha...

Lindebygdens tävling , jaja redan ...

Degerfors Ok . oj då ... HJÄLP , vi är transportledare.

Letar tag på en gammal Oljud där transportledarens plikter står uppskrivna.

- Ansvarig för att annons kommer in i NA-NT och ÖK med avresetid från KFUM. telefonnr. och så vidare.

-Tar hand om startlistan.

- Fixar att antalet buss och bilplatser från KFUM verkligen räcker

- Ansvarig att tältet kommer med.

Ah... det ska vi väl fixa. Annonsen sätter vi in på fredag , startlistan ska vi väl klara av förresten så blir det nog inte så många som ringer, bussplatser fixar vi nog och tältet finns väl i bussen.

Tävlingen närmar sig med stormsteg. En lätt oro börjar att kännas när det på tisdagens träning redan finns startlistan till söndagen till hands.

Men våran kommer nog.

Inte onsdag , men imorgon kommer den.

Inte torsdag heller , HJÄLP

Torsdag kväll kommer som tur är Leif med listan.

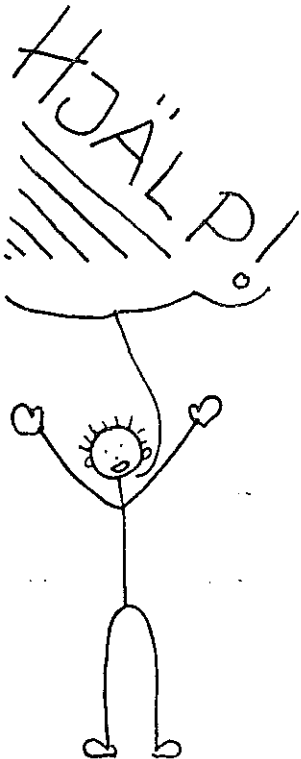
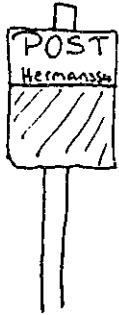
På torsdag kväll klockan 17.45 kommer vi på att annonsen i NA-NT och ÖK har vi glömt bött.

Ringer till Allahanda.

- Tyvärr , skriftligt medelande före klockan 18.00

Vi åker dit och glömmar tyvärr bort Kuriren (ursäkta).

Tack och lov att vi redan i tisdags fixade med Staffan så att han tar bussen från KFUM kl. 07.45 på lördag.



Vänd →



Fredagen kommer. Hämtar tidningen på morgonen och pustar ut när man ser den lilla annonsen under sportbrevlådorna. (Synd att det bara står i Allehanda)

På eftermiddagen vid fyra-tiden börjar det att ringa ...

R R R RRRRR...

- Hej!

-

- Jada, du startar bla bla bla och det är bla bla bla långt till start.

-

- Hej-då.

R R R RRRRR...

- Hej.

-

- bla bla bla ...

...någon gång vid nio-tiden slutar det att ringa.

Lördagsmorgonen kommer och när klockan är 07.45 pustar man ut.

Nu sticker de från KFUM, SKÖNT!

Men som vanligt så pustar man ut lite för tidigt.

Klockan slår åtta.

RRRRRRRRRR.

- Hermansson.

-

- Hej, men hej Widén.

-

- Va?! Står ni på KFUM utan buss???

-

- Men det skulle ju Steffan fixa!?

-

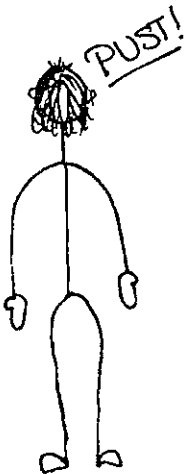
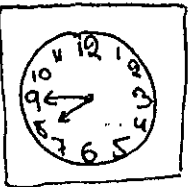
-Bra, hej - då.

På KFUM pågår tydligen rundringning efter bussen, men när vi kommer förbi klockan 08.30 så är det folk-tomt.

Anländer till TC med hjärtat i halsgropen. Är bussen här?

Ja... där står den. Toppen.

Där är KFUM-vimpeln, men var är tältet?



vänd →

- Tog ingen med tältet från bussen?

- Där fanns inget tält.

Suck, hur trassligt ska det bli egentligen?

Himlen ser mycket lovande ut - för regn alltså.

Men det hela löser upp sig när familjen Kjell kommer, de hade tältet i bilen.

Med gemensamma krafter sätts det upp, men var är de där små pinnarna som sätts i marken för att hålla fast tältduken?

En snabb språngmarsch till W - bussen och där ligger de.

Allt är avklarat för denna gången.

Lotta

Djupsinnig tanke 2:

"Den frukt som drabbats
hårdast av försurningen
måste väl ändå vara
citronen!?"



En engelsman, en fransman
och en ryss studerar en tavla
som föreställer Adam och
Eva i paradiset.

- De är säkert engelsmän,
sa engelsmannen. Hon har
bara ett äpple, men ändå ger
hon det till honom.

- Nej, dom måste vara
fransmän, sa fransmännen,
eftersom de är nakna och äter
frukt tillsammans.

- Dom är ryssar, sa ryssen.
Inga kläder och ingen mat -
och ändå tror de att de är i
paradiset!

KARLAR!

Efter 9 månaders slit är det dags för mig att arrangera 1 st
KARIMIDDAG.

* Datum: Fredag 86-09-26

* Tid: 19.00

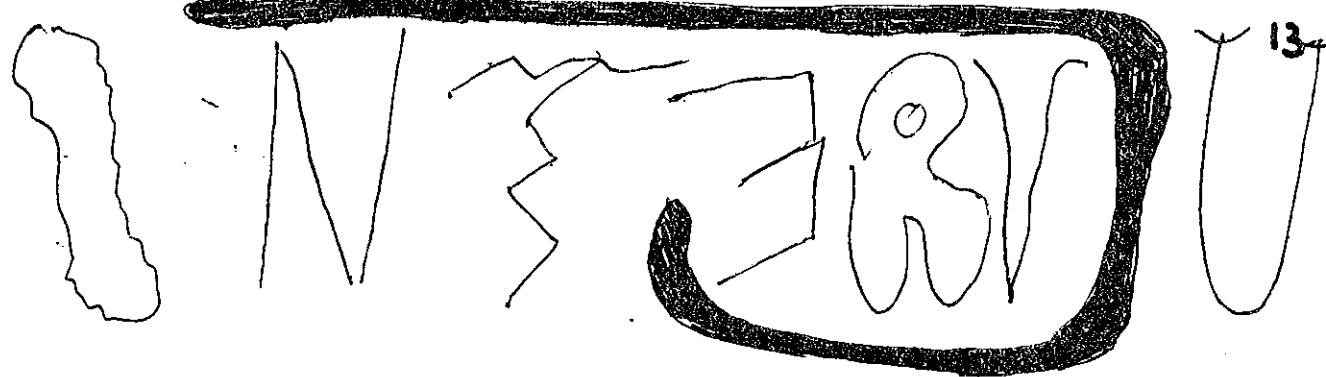
* Målgrupp: Alla riktiga karlar i KFUM.

* Anmälan: Till mig; Olsén senast onsdag 24:e så jag kan beställa
bord på Lorry, dit vi ska efter supé hemma hos mig.

Jag hoppas som Christer gjorde att detta kan bli en tradition,
helst 1 gång i månaden. Vi ska väl inte vara sämre än kärringarna.

VÄLKOMNA!

Jan-Erik



* Som ni säkert förstår så är det endast min enorma storsinnet som gör att denna sida finns med i Oljud. Tappa bort svaren till...
VP
Voine, Voine.....

Under den fantastiska tävlingen, Ungdomens 10-mila, tog jag tillfället i akt att intervjua vårt hemligt utvalda offer, ALBIN ARLEBO. Jag drog in honom i Auswitz (fört. KFUM-bussen) och ställde följande frågor:

1. NAMN !

ALBIN WILHELM "ABBE" ARLEBO

2. Jag förutsätter att det som drev dig till sporten var din far, som jagade runt dig i skogen med björkris och barsk röst, eller har jag fel?

Självfallet har du fel. Min, som många andras intresse för orienteringen började under Lasses diktatoriska SOL-skola.

3. Andra trevliga intressen?

Fotboll, frimärken + någonting annat som artikelskrivaren glömt.

4. Favoritkrubb?

Leverbiff med rutten potatis och möjlig sylt. (artikelskrivarens antaganden)

5. Favoritgodis?

Lagom salt lakrits.

6. Din position inom orienteringssporten?

I toppen på H-12A

7. Finns det någon förklaring till ditt kalla tävlingssinne?

Förklaringen är enkel, jag föddes under kalla omständigheter.

8. Vilket är roligast en grop eller ett höjd?

En grop är svårare att hitta, men ett höjd är jobbigare att springa uppför.

Eventuella likheter med den riktiga intervjuen är nog mest en tillfällighet. eftersom

Sjag tappade bort svaren.
Om Ni, mot min stora önskan, skulle vilja slaga på något artikeln så vill jag uttrycka min stora uppskattning till er och er redaktör,
Ladimir Palmërovitsch
hälsning
Claes



JUKOLA

14
-86

En viss junior med jättebra ranking skulle skriva en jättedetaljerad reseberättelse från årets Jukolakavle. Två timmar innan manusstoppet inkom följande muntliga rapport.

-Först åkte vi bil, sen åkte vi båt och sen kom vi fram och sen sprang vi och sen missade Staffan starten och sen åkte vi bil och sen åkte vi båt och sen åkte vi bil och sen kom vi hem och sen minns jag inget mer.....

Jo förresten, båten var röd.

Oj vad roligt det verkade ha varit i Finland. Nästa år måste vi väl skicka två lag från KFUM, eller hur?

Magnus

TILL SALU!

Tävlingsdräkt (äldre modell) storlek 150, utan tryck.

Obetydligt använd som pyjamas

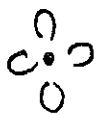
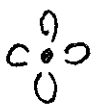
50:-

Linda Källérus

Den lille Karsson med de söta lockarna kommer hem efter en dag som ledare på sidskolan och utbrister;

- Jag har fått 14 barn med Lotta!

BARNEN ÄR RÄDDA I TRAFIKEN
RÄDDA BARNEN I TRAFIKEN



till

Dig
med hälsning från

Nils-Olov Arman



STIFTELSEN SKOGSSPORTENS GYNNARE

är en nationell supporterklubb för hela den svenska orienteringsidrotten.

Stiftelsen bildades 1961. Den räknar 1985 över 1 000 glatt betalande medlemmar i hela landet: män och kvinnor, unga och äldre, motionärer och elit, aktiva och ledare och många andra. Alla ser skogssporten som en stimulerande hälsokälla av stort värde för både individ och samhälle. - Pränste Gynnare är H.M. Konungen. Allt arbete inom Stiftelsen sker ideellt utan arvoden.

Över en miljon kronor har Stiftelsen hittills delat ut i anslag - mest till saker lite utanför Orienteringsförbundets ordinarie ram, t ex till vård av skogssportens miljö, till föredömlig föreningsverksamhet, till svenska pionjärer för Osport i främmande länder, lovande O-ungdomar etc. Listan på behjärtansvärda ändamål är lång - och behovet ännu större...

Många känner det därför angeläget att få medverka - inte minst som ett TACK för vad de själva upplevt av äventyr, hälsa och gott kamratskap i skogssporten.

HUVUDSYFTEET med vårt Gynnarestöd är just: på hemmaplanet - ökad rekreation för allt flera, på världsnivå - fortsatt framgång för våra bästa.

Du är välkommen även som STÄNDIG MEDLEM

genom ett engångsbidrag på 10 ggr gällande årsavgift.

Många företag

och andra juridiska personer stöder svensk orienteringsidrott genom att inträda som

FÖRETAGSMEDLEM

Arvsbidraget utgår då f.n. med 1 000 kronor

(inkluderar annonserkostnad!)

NU ÄR DU SJÄLV VÄLKOMMEN

som ny och högt uppskattad medlem i Stiftelsen

Ditt intresse för orientering och friskvård är väl känt. Nu kan Du visa det även genom att bli en av årets många nya i "Gynnarna".

Arvsbidragen för både 1985 och 1986 utgör 125 kr - i dag kanske ett rätt ringa belopp för många, men tillsammans med alla andra bidrags-"bäckar" blir det till en stor och kraftfull A!

Ännu viktigare är dock själva Ditt medlemskap som kan bli ett föredöme för många andra att ansluta sig. Din insats blir då dubbelt givande!!

Själv får Du förmånsprenumerera på tidskriften SKOGSSPORT och årsboken SKÄRMEN. Medlemsbladet "Pränt Som Hänt" informerar internt om Gynnarna.

GÖR NU SÅ HÄR:

Sätt in Ditt Arvsbidrag (f.n. 125 kr) på Stiftelsen Skogssportens Gynnares postgiro 90 09 39--0.

Kontot står under s.k. inbetalningskontroll. Verksamheten granskas även av Riksidrottsförbundet.

Ange noga Ditt namn och rätt adress, helst också Ditt idrottsdistrikt (t ex Skåne, Norrbotten.) Men gör det i dag!

Du är som sagt välkommen!

GULD TILL KLUBBEN

För varje ny medlem under 1986 får vår klubb 50 kr .

Du som är intresserad och du som ej är intresserad tala om det för mig så får du mer information.

Nils-Olov

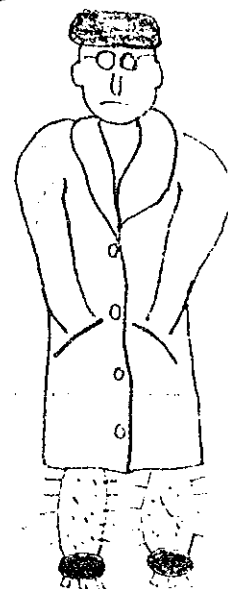


Klart att ni ska vara med i SSG!!!

KURS-redax

16

Utbildning är A och O inom en förening, för att inte endast ett fåtal skall tvingas ta på sig vissa arbetsuppgifter p.g.a att ingen annan behärskar dem. En övervägande del av KFUM har en kursbakgrund som begränsar sig till kompasskurser (Vilka för övrigt ofta leder åt fel håll). Detta är naturligtvis otillfredställande och OL-redax har beslutat sig för att ta itu med detta problem med krafttag. Vi har anlitat ett antal experter som skall ge oss medlemmar större insikt och kunskap om orienteringen och arbetet omkring den. Läroplanen är upplagd så, att vår expert sprider sina enorma kunskaper i oljud och ni studerar ingående, har gruppsamtalring ämnet och skickar sedan in frågor och önskemål om förtydliganden och dyl., vilka sedan besvaras av experten i nästa oljud, då förhoppningsvis även en ny spännande kurs startar.



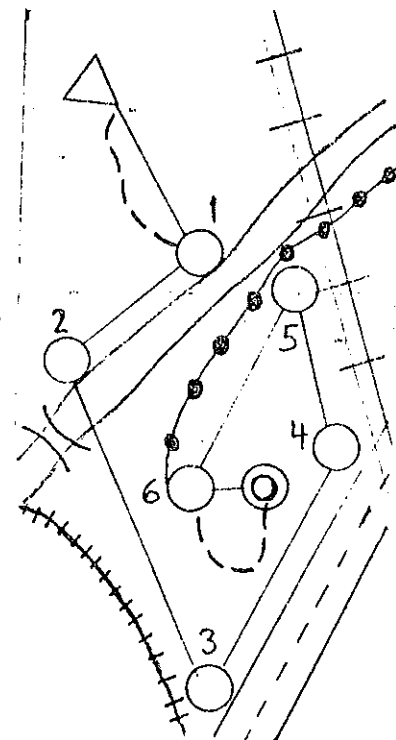
VLADIMIR

Nog med dravel, vårt första ämne blir banläggning, någonting som berör oss alla. Vår första föreläsare är den kände sovjetiske banläggaren Vladimir Palmérovitsch, med tunga meriter som banläggare vid OK Sibiriens natt-KM 1976 och Stängda Östtyskamästerskapen 1981.

BANEXEMPEL 1

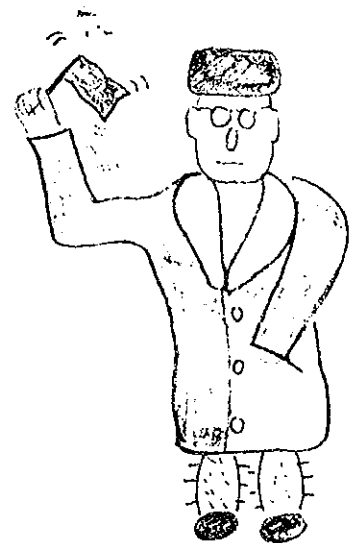
BANLÄGGNING

Kamrater! Att lägga svåra banor är svårt, att lägga lätta banor är lätt. Att lägga en enkel bana klarar vilken pappskalle som helst av. Allt man behöver tänka på är att lägga banorna längs s.k "ledstänger", som löparna kan följa. Exempel på utmärkta ledstänger är stigar, diken, motorvägar, pipelines, 400-KV ledningar, höga murar (Förklaring till varför alla DDR:s tävlingar vid den västra gränsen) och större järnvägar. Placera bara kontrollerna i korsning mellan något av ovanstående och du får en utmärkt nybörjar- eller ungdomsbana (sebanex 1)



Då är det betydligt klurigare att lägga svårare banor typ E- eller A-karaktär. Där är vår uppgift att göra det så krångligt, jobbigt, plågsamt, eländigt och nedbrytande som möjligt för att de förhoppningsvis vältränade elitlöparna ~~skall~~ ^{allmänt} skall få nytta av all sin hårda träning.

Detta är ett svårt men inspirerande jobb, då det är en sån fantastisk känsla att få stå i målfällan och hur de totalt utslitna människokvraken stapplar och krälar in i mål, att att höra deras rosslanden och skrik, att se läkarlagen arbeta i skift för att hålla de några timmar tidigare så hurtiga löparna vid liv. När jag ser detta och vet att allting är MITT verk, då känner jag mig verkligen nöjd och vet att jag lyckats.



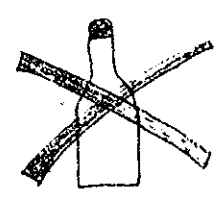
Ibland blir Vladimir lycklig och viftar med sin fina, röda flagga

För att nå framgång inom gemet så är det några grundregler som absolut måste beaktas, annars är man chanslös i konkurrensen.

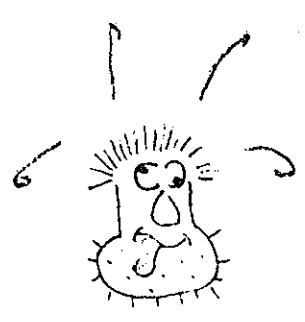
-Kartan MASTE vara felritad på alla väsentliga punkter. Om kartan stämmer så förstår ju alla som vet hur oerhört skickliga dagens orienterare är att det skulle bli ungefär lika krångligt som att springa längs ett elljusspår,

- Avståndet TC-Start får ej understiga 6,5 Km. Ange dock gärna i inbjudan att avståndet är 600 m el. dyl. Detta för att löparna skall tvingas att prestera någonting liknande ett maxlopp redan innan start.

-Vätskekontroller är banlysta, dessa skulle ju enbart pigga upp löparna och det är ju inte meningen. Ange dock gärna på kartan att det finns vätskekontroller, ni skall se vilken skojig negativ psykisk effekt det får på de stackars löparna då de kommer fram och upptäcker att där inte finns något drickbart.



-Banlängden får ej understiga 14,5 Km, och måste alltid vara minst 1,5X (i inbjudan angiven banlängd) Detta för att minska riskerna för att löpare skall vara fysiskt eller psykiskt förberedda för tävlingen.



Beträffande bansträckningen så finns det en grundregel som säger att "Största möjliga del av banan bör gå igenom mörka grönområden" (Den s.k "SMDABB-GIMG-regeln) Detta kan förefalla självklart för många, men måste ändå poängteras.

Om man händelsevis ej kan hitta ett lämpligt grönområde så skall jag här ge tips om andra lämpliga terränginslag som kan utnyttjas.

-Mossar, kärr, myrar och andra tunglöpta våtmarker, speciellt användbara på våren då de är extra blöta och sugande.

-Sjöar. Även dessa är speciellt lämpliga i Mars, April då de är belagda med en tunn förrädisk våris, som kan ge mycket skojiga effekter vid beträdandet av dem (Rekommendera gärna strandkanten som publikplats, det brukar vara uppskattat).

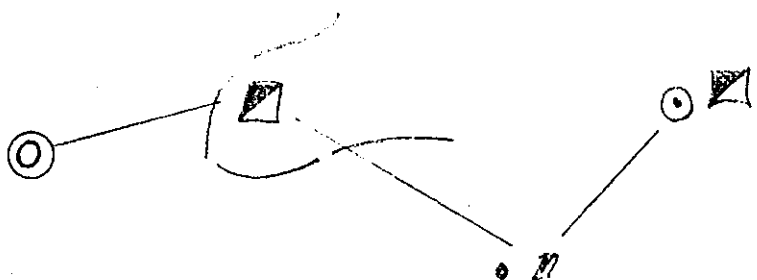
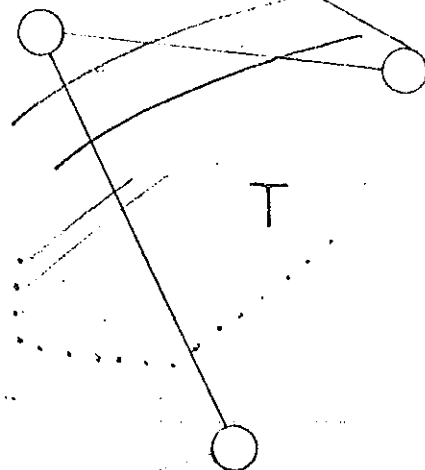
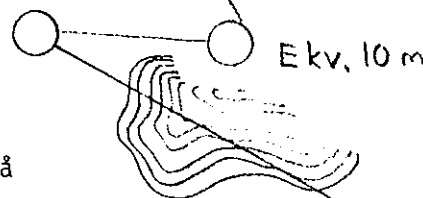
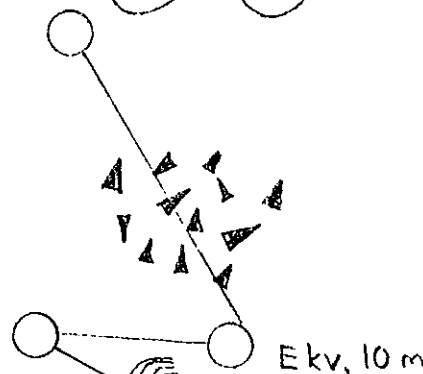
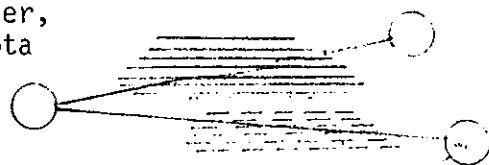
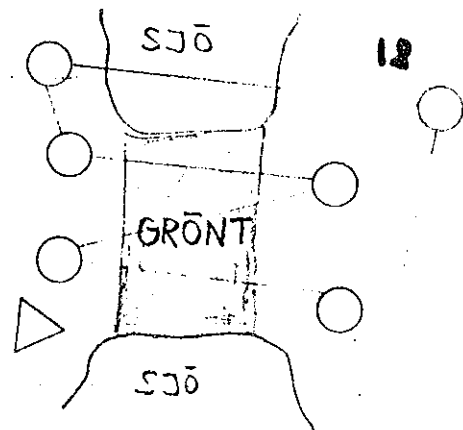
-Stening blockterräng som nästan ofelbart orsakar vrickningar, stukningar och benbrott och därmed rensar bort veklningar.

- Långa och svårlöpta uppförsbackar ivargtåta områden eller branta livsfarliga nedförslöpor, gärna utrustade med dubbelradig taggtråd mitt i backen då farten är som högst.

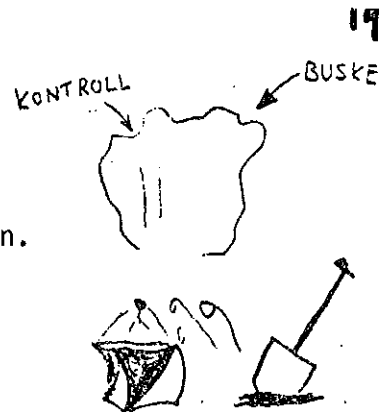
- Mot trafiken på enkelriktade motorvägar (allt för spänningen).

- Kalhyggen, speciellt lämpligt under älgjakten.

Själva kontrollplaceringen är tämligen enkel. Det enda verkliga alternativen är diffusa hjälpstreckskurvor, punkthöjder eller gränsrösen i detaljfattiga områden eller uppe i kraftledningsstolpar.



Var även noggrann med att kontrollerna är väl dolda och ej syns på mer än 1,5 meters håll. Man kan förslagsvis använda granris, ormbunkar, stora stenar eller folkilskna hundar för att dölja de naturligtvis utslitna och till färgen matta skärmarna. Om inget av de ovanstående är möjligt återstår ingenting annat än att gräva ner kontrollerna UNDER jorden.



I övrigt så är det bara att trycka upp kartorna och be någon provspringa för att kontrollera att skärmarna sitter fel, och att kodsiffrorna är tillräckligt slarvigt skrivna.

Sådär, nu vet ni ungefär hur det går till att lägga orienteringsbanor och ni har kanske även fått en bakgrund till varför ni gnäller så väldigt på allt efter tävlingarna. Ju mer ni gnäller, desto nöjdare är nämligen banläggaren.

Lycka till med banläggningen. och kom ihåg att en E eller A klass med mer än 25% fullföljande är att betrakta som ett misslyckande.

57 11 16
96 119 13
48

OL-Hälsningar

Vladimir Palmerovitsch

RESSUGEN ?

Jättemilen i Danmark går den

8-9/11 och det är en dunder-rolig tävling med långa banor.

(Yngsta H-klass är H16, ca 16 km, yngsta D-klass är D20, ca 12 km)

HÄNG MED! Det skulle även behövas

pigga chaufförer som kan köra trötta

löpare hem till Örebro på söndag kväll! Vi bor antagligen i KFUM:s lokaler

i Helsingör. Intresserade anmäler sig, och pigga chaufförer ringer Källérus, 117923

RESULTAT UNGDOMENS 10 MILA 1986
TJEJKAVELN

ILLAGG TILL MEDLEMSFÖRTECKNINGEN

Vi hälsar följande nya medlemmar

WIKOMNA till oss i KFUM Örebro orien-

tering och hoppas att Ni skall

drivas med oss och vår verksamhet.

Peter Eriksson
Varbergagatan 7
703 51 Örebro
tel: 019 - 14 83 35

Helena Söderling
Pionvägen 20
54139 SKÖVDE
0500/15812

Lasse Gustavsson
Anstagatan 27
702 32 Örebro
tel: 019 - 14 17 16

NYDRINGAR I MEDLEMSFÖRTECKNINGEN

Kent & Aina Evertsson
Ekebergsvägen 13
702 31 Örebro
tel: 019 - 24 43 17

Peter Jellwert
Tornfalksgatan 53
703 49 Örebro
tel: 019 - 10 77 51

Eleonor Haglund har tagit tillbaka

sitt flicknamn och heter numera

Eleonor Grönwall.



Hej alla
nya och
gamla med-
lemmar!!!

STRACKA	NAMN	TID	STR.- TID	TAT- TID	TATENS STR.TID	TID EFTER TATEN	PLAC.
1. 4,5	LOTTA H	38.32	38.32	31.56	31.56	6.36	87
2. 4,5	MARIA G	89.05	50.37	66.35	34.06	22.30	93
3. 3,1	KATARINA K	122.55	33.50	89.12	21.52	33.43	102
4. 3,1	JENNY G	150.45	27.50	115.25	25.37	35.20	89
5. 6,0	KAJSA K	210.42	59.57	160.52	45.27	49.50	92

RESULTAT UNGDOMENS 10 MILA 1986
KILLKAVELN

STRACKA	NAMN	TID	STR.- TID	TAT- TID	TATENS STR.TID	TID EFTER TATEN	PLAC.
1. 6,0	TOMAS L	46.50	46.50	43.12	43.12	3.38	73
2. 6,0	ANDERS L	98.17	51.27	86.49	43.37	11.28	58
3. 5,1	MIKAEL E	138.37	40.20	134.13	47.24	4.24	41
4. 4,1	JOHAN H	171.39	33.02	162.10	28.03	9.29	51
5. 4,1	TOMAS E	210.09	38.30	187.34	25.24	22.25	69
6. 8,5	CLAES C	273.12	63.03	245.41	58.07	27.29	67
7. 3,1	MATS G	293.50	20.38	264.29	18.49	29.21	49
8. 3,1	ALBIN A	320.14	26.24	285.39	21.10	36.35	53
9. 6,3	PER G	366.48	46.34	326.34	40.55	40.14	47
10. 7,2	ANDREAS S	424.22	57.34	369.12	43.38	55.10	47

Tisarträffen 8/5

<u>H45A</u> (102)	
1. Börje Palmqvist, Ludvika	61. Roland Strömberg
81. Kenneth Mejsten	
<u>H49B</u> (88)	
1. Lennart Bäck, IF Sisu	5. Låif Fredriksson
19. Sten Måll	36. Ingvar Hultman
59. Anne Engqvist	74. Anne Larsson
<u>H52A</u> (110)	
1. Anders Bergman, Milan	33. Hagen Vidén
89. Göran Gustafsson	105. Lars Arlebo
<u>H40B</u> (100)	
1. Yngve Ekeberg, IF Thor	16. Matts Källérus
53. Tommy Haglund	76. Bertil Saf
87. Hans Hermansson	
<u>H35B</u> (56)	
1. Jan Norrman, OK Densen	10. Hans Jonhed
<u>H21AL1</u> (86)	
1. Thomas Sjöholm, Falköping	59. Torbjörn Jansson
63. Kent Evertsson	
<u>H20</u> (98)	
1. Bengt Ivars, Väsby OK	40. Magge Palmér
<u>H17N</u> (49)	
1. Lars Tivenius, Hagaby	9. Bo Andersson
36. Gunnar Johansen	
<u>H16A1</u> (99)	
1. Anders Bengtsson, Gårdsby IK	22. Torbjörn Larsson
33. Andreas Strömberg	78. Johan Haglund
<u>H17A1</u> (77)	
1. C-J Kjellberg, Falköping	77. Erik Hermansson
<u>H12A</u> (101)	
1. Kjell Svensson, Källilla OK	65. Albin Arlebo
66. Andreas Björk	
<u>H19</u> (39)	
1. Fredrik Lindqvist, IF Hagen	28. Oskar Arlebo
<u>D45B</u> (29)	
1. Margareta Karlsson, IF Rune	8. Berit Bergqvist
<u>D40A</u> (54)	
1. Kerstin Norrbom, Tureberg	19. Kristina Saf
<u>D40B</u> (59)	
1. G-B Jönrup, IF Halby	4. Eleonor Haglund
6. Kerstin Fredriksson	

12. Birgitta Björk	63.14
37. Christina Gustafsson	76.24
45. Birgitta Arlebo	86.14
<u>D35B</u> (31)	
1. Birgitta Stenström, OK Vivill	59.16
<u>D21AL</u> (47)	
1. Helene Hallberg, IFK Södertälje	65.28
43. Karin Jansson	101.13
<u>D20</u> (23)	
1. Eva Gustavsson, Södertälje	53.41
9. Åsa Jellwert	65.-6
<u>D17N</u> (48)	
1. Anja Engström, OK Orinto	48.35
12. Annika Olsson	72.23
35. Margareta Sigvardsson	81.18
<u>D16A</u> (130)	
1. Anna Eriksson, OK Malmia	41.19
26. Lotta Hermansson	50.51
44. Kajs Källérus	54.49
77. Maria Gustafsson	64.20
<u>D12A</u> (49)	
1. Malin Svensson, OK Dacke	33.51
22. Jenny Gustafsson	47.54
34. Anna Jonhed	51.16
<u>N1</u> (53)	
1. Lena Kask, Lunds OK	26.19
5. Anders Kihlander	29.27
20. Jenny Kihlander	36.24
49. Sara Johansen	54.24
<u>N2</u> (84)	
1. Johan Swärd, OK Njudung	29.20
68. Linda Källérus	53.27
<u>N4</u> (20)	
1. Johan Hermansson, IF Thor	37.35
16. Jacob Saf	57.50
<u>D1</u> (30)	
1. Eva Lind, ORSA IF	31.33
10. Per Jonhed	45.13
21. Lisa Ahlström	54.18
<u>D3</u> (51)	
1. Lars Larsson, IFK Link.	33.36
15. Patrik Larsson	46.11
26. Kattis Kjell	56.06
<u>D4</u> (12)	
1. Arne Hall, St. Sundby	53.45
12. Niklas Wall	76.11
<u>H10</u> (25)	
1. Fredrik Lindkvist, IF Hagen	22.34
2. Lars Jonhed	23.48
<u>H12A</u> (80)	
1. Rickard Olsson, Nynäshamn	26.12
25. Albin Arlebo	33.29
<u>H14A</u> (135)	
1. C-J Kjellberg, Falköping	36.38
134. Erik Hermansson	101.27
<u>H16A</u> (149)	
1. Klas Karlsson, Gårdsby IK	40.34
39. Tomas Larsson	50.30
74. Andreas Strömberg	58.33

H17N (18)	35.04	D40A (35)	22
T.Guy Andersson, Skogspojkarna	52.16	T.Dagny Gustavsson	56.46
11.Gunnar Johansen		21.Kristina SAF	74.33
H18A (115)	51.38	29.Kerstin Fredriksson	86.48
T.Pär Hansson, FK Friskus	54.16	34.Mamma Källérus	108.39
5.Anders Larsson		D40B (23)	
H20A (68)	65.15	T.Ulla Ling, OK Berget	57.37
T.Lars Munter, Sävedalens AIK	87.58	18.Birgitta Arlebo	95.22
49.Claes Carlsson		N1 (28)	
H21AL (94)	77.28	T.Henrik Modig OK Tuvan	18.29
T.Stefan Brandt, Almby IK	99.53	14.Jennie Kihlander	27.51
86.Kent Evertsson	101.34	16.Anders Kihlander	30.45
89.Gunnar Tegedal		19.Sara Johansen	32.59
H21AK (60)	60.50	N2 (63)	
T.Kari Enkkilä, OK Orion	70.54	T.Petter Andersson, IFK Norrköping	24.29
7.Staffan Sunneborn		44.Sofie Kristoffersson	33.38
H21B (35)	60.14	48.Uirika Hultman	36.20
T.Björn Thoren, Täby IS	98.60	62.Syrran Källérus	46.16
33.Ulrik Scheller			
H35A (40)	68.43	Hagaby 10/5	
T.Bengt Lundberg, Ärla IF	89.17	H18E2 (43)	
25.Lasse Hellstrandh		T.Peter Aronsson, Hylte OK	57.35
H35B (53)	58.21	12.Anders Larsson	64.03
T.Sune Andersson, Halmstads OK	74.09	D45B (33)	
23.Hans Jonhed		T.BERIT BERGQVIST	58.45
H40A (71)	56.00	30.Margareta Sigvardsson	105.04
T.Anders Sellgern, IKHP	103.10	D40B (62)	
69.Pappa Källérus		T.Marianne Hellstarnd, OK Tyringe	54.41
H40B (65)	56.11	2.Birgitta Björk	54.59
T.Yngve Ekeberg, IF Thor	57.32	4.Agneta Källérus	57.55
2.Stig Ahlström	60.18	20.Kerstin Fredriksson	68.27
7.N-O Åsman	77.76	21.Christina Gustafsson	69.28
40.Bertil Saf	94.04	23.Birgitta Arlebo	70.21
60.Hans Hermansson		36.Eleonor Haglund	76.25
H45A (64)	53.10	D35A (28)	
T.Erland Ling, OK Berget	88.06	T.Karin Gustafsson, Malmbys IF	60.17
62.Roland Strömberg		18.Lena Åslund	97.10
H45B (49)	50.26	22.Barbro Hellstrandh	107.21
T.K-E Johannsson, OK Dacke	54.02	D20A (30)	
5.Sten Wall	65.21	T.Lisa Nord, Åmåls OK	53.12
24.Leif Fredriksson	91.04	6.Åsa Jellwert	58.59
44.Arna Larsson		H50B (49)	
H50B (27)	48.07	T.Seppo Söderwall, OK Malmla	56.30
T.Sören Kroon, Anderstorps OK	79.58	48.Ingemar Kristoffersson	114.20
24.Ingemar Kristoffersson		H45A (92)	
D12A (51)	26.17	T.Erland Ling, OK Berget	56.38
T.Maria Ling, OK Berget	39.44	38.Kenneth Mejsten	74.15
37.Anna Jonhed	39.54	49.Ingvar Hultman	76.30
38.Kajsa Hellstrandh		53.Roland Strömberg	78.23
D16A (88)	43.53	H45B (83)	
T.Gunilla Svärd, OK Måsen	58.29	T.Ingvar Sivert, IK Viksta	53.29
40.Kajsa Källérus	60.09	8.Sten Wall	59.07
43.Lotta Hermansson	73.08	10.Leif Fredriksson	59.45
66.Maria Gustafsson		37.Arne Bergqvist	69.44
D17N (15)	42.19	55.Arne Larsson	78.34
T.Marita Johannsson, OK Stigen	50.36	H40A (105)	
5.Annika Olsson	57.37	T.P-I Möllberg, Arboga OK	60.13
9.Maria Kjell		98.Göran Gustafsson	103.09
D21AL (31)	60.11	102.Lars Arlebo	111.45
T.Karin Rabe, Almby	85.06	H40B (100)	
23.Birgitta Nilsson	112.40	T.Jan Dahlgren, Gustavsberg	62.02
31.Marie Nammaräng		2.N-O Åsman	64.01
D35A (16)	55.48	30.Matts Källérus	77.03
T.Gunnel Månsson, OK Vilse	91.21	78.Tommy Haglund	98.07
16.Barbro Hellstrandh		85.Hans Hermansson	106.41
		90.Göran Björk	110.23

H35A (48)		D40B (42)	
T.Kjell Wallering,IFK Linköping	70.06	1.Birgitta Hansson,Fjärås AIK	62.47
47.Lasse Hellstrandh	116.05	5.Birgitta Björk	70.39
H35B (60)		7.Kerstin Fredriksson	71.33
T.Stig Gustafsson,Hallstahammars OK	74.07	10.Eleonor Haglund(förlåt,Grönvall)	75.13
10.Hans Jonhed	79.05	36.Birgitta Arlebo	95.20
H21AL2 (98)		40.Christina Gustafsson	100.21
T.Ola Enetjärn,Nyköpings OK	72.30	D20A (31)	
49.Patrik Ahlgren	83.57	1.Eva Gustavsson,Södertälje IF	61.35
71.Staffan Sunneborn	89.52	12.Åsa Jellwert	72.57
92.Michael Bergkvist	100.23	D17N (22)	
H21B (45)		1.Birgitta Swärd,OK Njudung	42.11
T.Leif Eriksson,IFK Link.	62.43	2.Maria Kjell	43.52
40.Ulrik Scheller	113.57	H45A (85)	
D16A (123)		1.Börje Palmqvist,Ludvika OK	60.57
T.Karin Wollbrand,Tullinge	35.57	55.Roland Strömberg	85.38
83.Jag Källérus	64.40	68.Kenneth Mejsten	90.34
105.Maria Gustafsson	73.17	H45B (70)	
117.Lotta Hermansson	85.16	T.Ingvar Siverth,IK Vista	48.35
D14B (44)		5.Sten Wall	56.22
T.Malin Svensson,OK Vilse	38.16	12.Leif Fredriksson	61.06
34.Sofie Kristoffersson	64.10	28.Arne Bergqvist	66.36
42.Jenny Kihlander	77.11	H40A (95)	
D12A (49)		T.P-I Möllberg,Arboga OK	64.28
T.Maria Ling, OK Berget	42.58	58.Stig Ahlström	84.16
33.Anna Jonhed	55.45	71.Ingemar Widén	88.47
H16A1 (105)		90.Lars Arlebo	106.33
T.Jan Lager,Nässjö OK	36.42	93.Göran Gustafsson	108.32
21.Andreas Strömberg	43.20	H40B (102)	
27.Tomas Larsson	44.38	T.Yngve Ekeberg,FFThor	59.51
78.Johan Haglund	56.28	10.N-O Åsman	65.39
H14A1 (89)		72.Hans Hermarisson	88.28
T.Jan Lundbäck,Järfälla OK	31.10	97.Bertil Saf	111.19
64.Erik Hermansson	56.41	100.Göran Björk	123.17
H12A (95)		H21AL 1 (92)	
T.Niklas Ljungström,Laxå OK	29.28	T.TOMAS DEN LÅNGE KOCKEN JANSSON	75.30
54.Albin Arlebo	41.54	28.Staffan Sunneborn	85.21
H12B (44)		H20A- (57)	
T.ANDRÉAS BJÖRK	21.08	T.Conny Bergstrand,Lessebo OK	63.02
18.Anders Kihlander	28.24	19.Claes Carlsson	63.02
H10 (44)		54.Mmmnagnus Pppalmér	102.31
T.Fredrik Lindqvist,IF Hagen	23.49	H17N (11)	
44.Oskar Arlebo	87.00	T.Bertil Persson,FK Vittus	67.52
D1 (66)		6.Bo Andersson	74.49
T.Robert Andersson OK Milan	24.59	D16A (119)	
25.Helena Söderling	37.39	T.Karin Wollbrand,Tullinge	31.58
D2 (81)		95.Kajs oj Källerus	60.08
T.Mats Nylin,OK Tisaren	29.49	99.Maria Gustafsson	61.39
46.Kattis Kjell	59.37	102.Charlotta Hermansson	63.23
61.HahsMattsson	68.21	D16B (27)	
D4 (32)		1.Karin Östling,Gnosjö FK	35.53
T.Kent Bergman,OK Ravinen	47.56	24.Kattis Kjell	67.52
14.Staffan Werme	72.52	D14B (41)	
Almby 11/5		T.Camilla Svessoh,Örkelljunga FK	31.59
H18E2 (49)		36.Jenny Kihlander	56.55
T.Tony Dalebrand,Tullinge	61.26	D12A (44)	
7.Anders Larsson	67.34	T.Maria Ling.OK Berget	29.05
D45A - (34)		11.Jenny Gustafsson	37.28
T.Birgitta Lång,OK Klyftamo	54.16	H16A1 (106)	
28.Berit Bergqvist	93.52	T.LILL-LARSSON GRATTIS	43.08
D40A (55)		52.Andreas Strömberg	56.51
T.Lena Leandersson,Älvdalens IF	54.15	90.Tomas Ekström	74.21
23.Kristina Saf	74.04	H16A2 (103)	
55.Agneta Källérus	110.29	T.Anders Karlsson,OK Tor	43.24
		87.Johan Haglund	69.38

<u>H16B</u> (36)		<u>H40 B</u> (66)	
1.Peter Dahl,OK Illern	33.18	1.Otte Andersson,IFK Mora	46.51
33.Peter Andersson	66.05	41.Göran Gustafsson	69.25
<u>H14A1</u> (74)		<u>H21A1</u> (61)	
1.Magnus Johnsson OK Djerf	36.14	1.Roger Lind,Leksand	77.37
69.Erik Hermansson	68.57	32.Micke Bergkvist	90.14
<u>H14B</u> (52)		<u>H21AK</u> (110)	
1.Markus Ekman,Växjö AIS	27.54	1.Anders Carlsson,IK Gandvik	57.04
14.Jakob Saf	32.40	21.Torbjörn Jansson	66.51
<u>H12A</u> (87)		57.Gunnar Tegendahl	74.52
1.Rickard Olsson,Nynäshamn	25.33	<u>H20A1</u> (43)	
52.Albin Arlebo	39.02	1.Per Bengtsson OK Tyr	68.18
<u>H12B</u> (39)		16.Clabbis Carlsson	79.48
1.Patrik Gunnarsson,Målilla	18.45	38.Magnus Palmér	103.36
2.Andreas Björk	22.00	<u>H18A2</u> (74)	
20.Anders Kihlander	27.44	1.ÄNDERS LARSSON	50.08
<u>H10</u> (39)		<u>D20A</u> (32)	
1.Fredrik Lindqvist,IF Hagen	21.01	1.Gunnilla Isksson Linköping	47.29
32.Oskar Arlebo	42.44	6.Åsa Jellwert	52.36
		<u>D18A</u> (56)	
		1.A-S Jansson,Degerfors	40.49
		48.Kajs Källérus (skäms)	63.25

Skogsmårdarna 17/5

<u>H40A</u> (77)		<u>H16A1</u> (105)	
1.Karl Johansson,IFK Hedemora	55.41	1.Tomas Jonsson,Vänernsborg	40.24
46.Ingemar Widén	77.28	18.Tomas Larsson	48.04
<u>H40B</u> (64)		<u>D40B</u> (31)	
1.J-A Petters,Leksand	47.11	1.Élla Sunnergren,IKHP	43.00
26.Göran Gustafsson	57.17	30.Christina Gustafsson	70.28
<u>H21AK</u> (115)		<u>D16A</u> (99)	
1.Göran Ryman,Grycksbo IF	63.22	1.Charlotta Johansson,Avesta OK	38.59
47.Torbjörn Jansson	80.33	43.Charlotte Hermansson	47.26
64.Gunnar Tegendahl	83.40	69.Maria Gustafsson	56.52
<u>H20A1</u> (51)		<u>D12A</u> (41)	
1.Magnus Bergman,OK Kåre	64.45	1.Klara Johansson,Eds SK	28.06
51.Claes Carlsson	82.50	24.Jenny Gustafsson	40.51
64.Magnus Palmér	101.06	<u>D5</u> (19)	
<u>H18A2</u> (91)		1.Sven Snigel (?) Täby SOK	37.51
1.N Iklas Karlsson,NAIS	45.22	18.Katarina Kjell	96.23
31.Anders Larsson	53.12		
73.Per Gustavsson	64.27	Kopparkavlen 1986	
<u>D20A</u> (45)		<u>H21</u> (123)	
1.Åsa Arnoldsson ,Ludvika OK	46.48	1.St Tuna IK Lag 1	378.41
5.Åsa Jellwert	48.23	95.KFUM	487.42
<u>D18A</u> (70)			
1.Åsa Eriksson,IK Standard	40.53	Tunakavlen 1986	
21.Kajs Källérus	52.54	<u>H16</u> (94)	
<u>H16A1</u> (108)		1.OK Djerf	116.32
1.Reine Westher,OK Djerf	40.12	42.KFUM	152.04
25.Tomas Larsson	50.42	2-dagars Gotland	
<u>D40B</u> (46)		<u>H45B</u> (38)	
1.Élla Sunnergren,IKHP	41.07	1.Rune Palm,Tullinge	108.14
42.Christina Gustafsson	69.05	31.Lars Jellwert	151.32
<u>D16A</u> (99)		<u>H35B</u> (36)	
1.Marlena Jansson ,Degerfors	37.13	1.Leif JomssonGustafsberg	99.22
74.Lotta Hermansson	55.18	12.Hans Jonhed	118.47
76.Maria Gustafsson	56.08	<u>H10</u> (29)	
<u>D12A</u> (50)		1.LARS JONHED GRATTIS	38.02
1.Élisabet Johansson,Östersund	26.26	<u>D45B</u> (15)	
25.Jenny Gustafsson	36.01	1.Tnger Hällberg,IK Uven	116.04
		13.Lena Jellwert	170.57
		<u>D12A</u> (14)	
			72.41

Skogsmårdarna Revanschen 18/5

<u>H40A</u> (60)			
1.Svängen Dahlberg,IK Jari	58.29		

forts. 2-dagers Gotland
 D12B (22)
 T.Vera Ordasi Kungälv
 18.Sara Johansen
 D1(E1) (35)
 1.Per Engström,Alfta Ösa OK
 8.Per Jonhed
 D1 (E2) (41)
 T.Anneli Allmungs,IF Hansa
 15.Per Jonhed

3-dagers Gotland 9-11/7

H45B (51)
 T.Anders Hansson,Tyresö SOK
 18.Lars Jellwert
 H40B (61)
 T.Kjell Byström,Nynäshamn
 25.Lars Erik Arlebo
 H35B (42)
 T.Marino Dalebrand Tullinge
 13.Hans Jonhed
 H17N (17)
 T.Niklas Särström,Skogsluffarnas OK
 17.Gunnar Johansen
 H12A (22)
 T.Stefan Thyr,Fredrikshofs IF
 8.Albin Arlebo
 H10 (30)
 T.LARS JONHED GRATTIS
 12.Oskar Arlebo
 D45B (17)
 T.Anita Stigberg,IFK Tumba
 16.Lena Jellwert
 D40B (44)
 T.Randi Eng,Raelingen OK
 11.Birgitta Arlebo
 D12A (17)
 T.Åsa Hedin,IK Fyris
 15.Anna Jonhed
 D12B (25)
 T.Marie Zetterqvist,OK Höken
 24.Sara Johansen
 D1 (E1) (42)
 T.Lena Eriksson,OK Orion
 14.Per Jonhed

Hällefors 3-dagers 7-9/7
 60.59 H21A (46)
 111.49 T.Claes Berglund,Ulriksbergs IK 200.08
 31.Kent Evertsson 241.41
 20.23 H35A (24)
 40.59 T.Weine Fredriksson,Garphyttan 192.28
 24.Lasse Hellstrandh 288.43
 22.55 H40A (38)
 36.31 T.Leif Götberg,OK Tisaren 168.00
 26.Ingemar Widén 217.54
 H45A (35)
 T.Börje Palmkvist,Ludvika OK 146.02
 23.Kenneth Mejsten 190.23
 25.Ingvar Hultman 201.19
 H45B (38)
 T.Mikko Rekilä,OK Malmia 132.50
 18.Leif Fredriksson 157.38
 25.Alf Kjell 167.04
 H17N (33)
 T.Kenneth Ahnström,Säffle OK 161.05
 13.Bo Andersson 204.34
 H16A (51)
 T.Johan Sunden,Oxvretens SK 119.33
 11.Tomas Larsson 139.21
 38.Tomas Ekström 184.10
 43.Johan Haglund 193.22
 H16B (10)
 T.Christer Axelsson,Tibro AIK 140.43
 6.Peter Andersson 189.56
 H12A (21)
 T.Mattias Olsson,Lesjöfors 78.13
 21.Andreas Björk 126.37
 D40B (20)
 T.A-K Jurefalk,OK Tyr 151.01
 2,Kerstin Fredriksson 157.16
 3,Eleonor Grönvall 157.21
 D45B (16)
 T.Margit Axelsson,Tibro AIK 147.20
 16.Margareta Sigvardsson 269.02
 D17N (15)
 T.Kerstin Halvarsson Hedemora 107.11
 7.Maria Kjell 141.45
 D16B (12)
 T.Lena Carlsson,Filipstad 87.08
 10.Katarina Kjell 116.01
 D12A (21)
 T.Linda Ryen,Kroppa IF 90.51
 17.Kajsa Hellstrandh 130.30
 D1 (E3) (14)
 T.Sofia Oledal,OK Mangen 14.24
 5.Stina Åslund 23.03
 D3 (9)
 T.Björn Lundström Alby IK 54.00
 5.Ann-Katrin Kjell 77.00

Slottsträffen 860504

H10 (4)
 T.Magnus Borg,Ärla IF 18.46
 3,oskar Arlebo 26.43
 4.Krisoffer Skoglund 29.37
 H12A (9)
 T.Jakob Bolin,OK Tylöskog 32.35
 3.Albin Arlebo 35.02
 H12B (20)
 T.Niklas Nilsson,Södertälje OK 25.20
 9.Anders Kihlander 36.52
 D14B (11)
 T.Maria Krantz,Tunafors SK 34.20
 10.Jenny Kihlander 51.58
 D6 (12)
 T.Tommy Öhling,Tunafors SK 66.00
 6.Lars Arlebo 92.59

Dändimpen 12-13/7
 H19- (14)
 T.Sixten Westlund OK Tyr/
 Bengt Levin Alby IK 4.37.4
 12.Torbjörn Jansson,Staffan Sunner-
 born 6.04.4
 D19- (3)
 T.Laila Höglund,Jeanette Aspelin
 FK Herkules 4.50.4
 3.Marie Hammaräng,Birgitta Nilsson 6.52.1

Väst kustens 4-dagars 14-17/7

<u>H40B</u> (43)	
1.S-O Pettersson, Mullsjö	3.25.28
15.Göran Gustafsson	4.04.18
21.Lars Ekström	4.20.44
<u>H45B</u> (23)	
1.Leif Larsson, Fjärdås	3.21.33
3.Leif Fredriksson	3.28.07
7.Arne Bergqvist	4.09.52
<u>H20A</u> (25)	
1.Anders Jarl, IF Hagen	3.13.30
21.Micke Ekström	4.25.55
<u>H17N</u> (21)	
1.Christer Eriksson, Askersund	2.17.27
18.Tommy Engberg	3.59.06
<u>H16A</u> (25)	
1.Anders Carlsson, Halmstad	3.02.47
20.Tomas Ekström	4.19.23
<u>D35B</u> (11)	
1.Eivor Bergström, OK Tisaren	3.51.00
4.Taina Engberg	4.05.22
<u>D40A</u> (7)	
1.Gunilla Frenelius, Alby	3.48.21
6.Kerstin Fredriksson	5.14.38
<u>J40B</u> (18)	
1.A-B Björkman, Kungälv	3.48.48
18.Christina Gustafsson	6.02.17
<u>D45</u> (7)	
1.Margareta Emanuelsson, Herkules	3.37.46
3.Berit Bergqvist	3.51.26
<u>D16A</u> (17)	
1.Maria Larsson, OK Lindena	3.01.20
17.Maria Gustafsson	4.13.26
<u>D12A</u> (8)	
1.Pia Birkebaerk, Halmstad	2.04.32
2.Jenny Gustafsson	2.35.36
<u>D2</u> (E2) (44)	
1.Tomas Severinsson, OK Gläntan	19.10
6.Bertil Käll	25.29
<u>D3</u> (E3) (32)	
1.Lennart Evertsson, FK Göingarna	48.49
10.Bertil Käll	63.31
<u>Abytravet</u> 3/8	
<u>H18E</u> (30)	
1.Per Ek, Nyköpings OK	53.43
7.Anders Larsson	66.01
<u>H21A</u> (50)	
1.Göran Lampinen, IK Standard	82.41
15.Staffan Sunneborn	94.01
17.Tomas Jansson	94.48
<u>H35B</u> (18)	
1.Christer Angetun, OK Nalle	76.28
4.Hans Jonhed	83.56
<u>H45B</u> (28)	
1.Inge Gustafsson, Malmbys	56.35
16.Leif Fredriksson	73.13
17.Arne Bergqvist	74.58
<u>H16A</u> (47)	
1.Mats Eriksson, Linköpings OK	50.52
7.Tomas Larsson	58.08
<u>H14B</u> (10)	
1.Patrik Persson Finspång	33.43
4.John Hägglov	42.01
<u>H10</u> (20)	
1.TARS TONHED!!!!!!	17.15

<u>D40B</u> (18)	
1.KERSTIN FREDRIKSSON!!!!	64.10
<u>D45A</u> (9)	
1.Monica Eriksson, Södertälje	66.40
4.Berit Bergqvist	71.39
<u>D12A</u> (19)	
1.Annika Omholt, Nyköpings OK	44.12
9.Anna Jonhed	57.08
<u>D1</u> (17)	
1.Annika Andersson, NAIS	18.53
6.Per Jonhed	25.22
Lång-DM 6/8	
<u>H21</u> (11)	
1.Mons Davidsson, Hagaby	121.31
9.Staffan Sunneborn	149.38
<u>H17-20</u> (8)	
1.Benka Sandström, Alferna	108.26
4.Anders Larsson	110.18
7.Clabbis Carlsson	124.16
<u>D35</u> (3)	
1.Åsta Sjöberg, Lindebygden	106.59
3.Birgitta Arlebo	131.27
<u>D3</u> (17)	
1.TOMAS JANSSON	49.59
6.Birgitta Nilsson	70.32
12.B-O Kask	81.48
13.Lena Åslund	83.08
Ungdomsluffen 6/8	
<u>H16</u> (19)	
1.Peter Höglund Milan	34.39
3.Tomas Larsson	35.12
12.Johan Haglund	50.35
<u>H14</u> (17)	
1.Tomas Yngström Hagaby	36.55
17.John Hägglov	68.35
<u>H10</u> (7)	
1.Martin Groth Almbys	16.39
4.Anders Lind	23.11
<u>D16</u> (8)	
1.Susanne Nilsson Hällefors	37.23
2.Kajs Källerus	40.55
4.Lotta Hermansson	43.43
6.Maria Gustafsson	50.47
7.Kattis Kjell	67.12
<u>D12</u> (8)	
1.JENNY GUSTAFSSON!!!!!!	34.11
<u>N1</u> (9)	
1.Andreas Hedberg Almbys	19.53
7.Ulrika Hultman	30.32
<u>N2</u> (6)	
1.Susanne Gustafsson Lindeb.	58.24
5.Linda Källerus	87.20
<u>N3</u> (9)	
1.Johan LARSSON Hagaby	44.55
6.Anders Kihlander	69.03
9.Jenny Kihlander	89.26
<u>N4</u> (4)	
1.PATRIK LARSSON!!!	55.24
4.Peter Andersson	66.37

<u>H18E</u> (28)	
1. Pelle Forsberg, Köpings OK	
5. Anders Larsson	
<u>H35A</u> (16)	
1. Ingemar Ziljat, OK Djerf	
10. Peter Åslund	
<u>H40A</u> (27)	
1. Folke Björkman, OK Tyr	
19. Ingemar Widén	
<u>H40B</u> (39)	
1. Roland Nord, Limdebygden	49.53
11. Matts Källerus	58.48
12. Lars Ekström	59.22
22. Bertil Saf	65.14
28. Tommy Haglund	71.36
30. Hans Hermansson	73.10
39. Bo Andersson	92.37
<u>H45A</u> (15)	
1. Nils Lovang, Hagaby	60.22
12. Kenneth Mejsten	78.33
<u>H45B</u> (32)	
1. Stig Bengtsson, OK Amne	55.17
13. Roland Strömberg	68.38
<u>H20A</u> (6)	
1. CLAES CARLSSON!!!	68.56
<u>H18A</u> (6)	
1. Lars Olsson, OK Jösse	65.58
6. Mikael Ekström	106.42
<u>H16A</u> (41)	
1. Tomas Andersson, Skogstjärnan	47.10
11. Andreas Strömberg	55.18
27. Johan Haglund	65.41
<u>H16B</u> (7)	
1. Torbjörn Eriksson, IFK Brattfors	51.56
5. Patrik Larsson	62.10
<u>H14A</u> (32)	
1. Mats-Ola Levin, KILS OK	47.25
32. Erik Hermansson	97.47
<u>H14B</u> (16)	
1. Anders Näsman, V:a Ämtervik	36.25
7. Jakob Saf	41.51
<u>H12A</u> (14)	
1. ANDERS KIHLLANDER!!!	31.39
<u>D35B</u> (10)	
1. Ylva Nilsson, OK Milan	61.49
2. Ann-Catrin Kjell	68.17
<u>D40A</u> (12)	
1. Anna-Stina Lindström, Skogsstjärnan	66.59
3. Kristina Saf	68.46
<u>D40B</u> (18)	
1. Birgitta Arlebo!!!!!!!!!!!!	41.47
2. Eleonor Grönwall	43.37
5. Agneta Källerus	45.52
16. Inga Ekström	65.37
<u>D17E</u> (10)	
1. Ingela Olsson, SK Örnén	38.20
6. Margareta Sigvardsson	43.24
7. Helena Söderling	50.33
<u>D16A</u> (22)	
1. Madeleine Klarenfjord, Kristineh.	52.35
13. Lotta Hermansson	65.17
22. Maria Gustafsson	98.48

<u>D16B</u> (7)	
1. Charlotte Sjöberg, Kristinehamn	45.56
4. Kattis Kjell	50.02
65.09 <u>D14B</u> (15)	
68.29 1. Sara Adrian, OK Djerf	35.23
14. Jenny Kihlander	59.46
74.47 <u>D12A</u> (12)	
92.41 1. Johanna Råberg, OK Tyr	46.38
3. Jenny Gustafsson	48.40
65.03 <u>D6</u> (6)	
79.45 1. Göran Hedberg, Hagaby	57.35
5. Tomas Jansson, KFIB VISIT	55.07

numret men som kanske
Redaktionen för då vi
Kommer i ett annat nummer om någon bara
skriver om det och skickar in till oss på

HAR AR LITE LUNCHKÖTT TILL SMÖR-OASEN, WOLFGANG...

LUNCHKÖTT?

URR! DET LÄTER SÅ OAPTITLIGT!

LÄTER HACKADE OCH PRESSADE SVINLÄPPAR BÄTTRE?

Det finns nog mycket som inte var med i det här nummeret

Kommer i ett annat nummer om någon bara skriver om det och skickar in till oss på

Varför Vegetarian?
undrar

