

MULLSORKEN

NR. 2 2022



INNEHÅLL

I skrivande stund har vårsolen värmt oss ordentligt ett tag och vintern är ett minne blott. Trädgårdar och skogar har börjat blomma och både orienterings- och löptävlingar är i full gång.

Vi vill rikta ett stort tack till Lena Arnoldsson för hennes fina jobb i Mullsorkens redaktion i ett par år. Lena lämnar nu över sin stafettpinne till Stina Nalbin. Nalbin ansvarar för inkommande material och kommunikation via Mullsorkens mejl, och Nero skapar tidningens layout.

Njut nu av lite MSOK-lektyr. Glad vår!

Stina och Stina

FRAMSIDA

Parkeringsfolket under Håkans ledning vid Stråkendubbeln. Hans Sandström, Claes Josefsson, Kurt Gustavsson, Börje Andersson, Håkan Hedström, Conny Rönnerman & Bengt Ljung.

Foto: Lars Grehn

BAKSIDA

Kontroll 200, sistakontrollen på höstens Stråkendubbeln.

Foto: Torbjörn Löfving

Tidningen MullSOrKen är Mullsjö SOKs klubbtidning som ges ut 4 gånger per år.

Detta nummer är koordinerat av Stina Nalbin och Stina Nero.

Besök gärna klubbens hemsida!

WWW.MSOK.SE

.. och Facebooksida! Sök på: Mullsjö SOK

Postadress:

Mullsjö SOK
MSOK-stugan
Havstenshultsvägen 11
565 34 Mullsjö

- 3 Finfrämmat i MSOK-stugan
- 3 Kortisar från årsmötet
- 4 Det senaste om herrarnas dusch
- 4–5 Orienteringssäsongen har startat
- 6–7 18:e Stråkenloppet
- 8 Resultat från några av vinterns skidtävlingar
- 8 Konstsnön denna säsong
- 9 Årets MSOK:are – Ingvar Dahlgvist
- 9 Mullsorken lagar – Frukost
- 9 Behöver du nya MSOK-kläder?
- 10 Vårsäsongen har startat i Västergötland
- 11 Vilse bland titlarna
- 12–13 Vad gör de gamla juniorerna nu?
- 13 Johan Larsson omvald som ordförande i VOF
- 14 Kent Nero försöker minnas fem lopp
- 16 Åka rullskidor på grusvägar?



FINFRÄMMAT I MSOK-STUGAN

Denne tjusige tomte (Håkan Hedström) besökte tisdagsgubbarnas julavslutning.

Bl.a. fick vi höra en ny variant av julevangeliet, något som vi alla behövde.

Hoppas han kommer tillbaka nästa jul.

Lars Grehn



Håkan Hedström i fin utstyrsel.

Foto: Lars Grehn

KORTISAR FRÅN ÅRSMÖTET

31 personer var på plats den 21 mars, bland annat togs följande beslut.

- Nästa års budget omfattar 975 500:- i såväl utgifter som intäkter
- Avtackades (utan att vara på plats) gjordes ...

Lena Arnoldsson från hennes jobb med MullSOOrKen.

Marie Arebreid och Torbjörn Löfving för deras jobb i orienteringssektionen.

Anders Olin för hans uppdrag som revisor samt

Bosse Carlson för hans arbete i marknadskommittén.

Ett STORT TACK för era insatser i vår förening

- Stina Nalbin valdes in som ny ansvarig för MullSOOrKen.
- Bengt Eriksson valdes som ny revisor.
- Maria Hedlund valdes in som le-

damot i valberedningen.

- Grundavgiften slopas och ersättes med att föreningen subventionerar startavgifterna med 50% (dock max 200:-/start), vissa undantag finns dock. De nya reglerna finns uppsatta på anslagstavlan inne klubbstugan.
- Konstaterades att vi fortfarande är utan ordförande under kommande år. I dennes frånvaro ansvarar givetvis styrelsen för föreningens drift, ekonomi och utveckling.
- Till årets MSOK-are utsågs Ingvar Dahlqvist (mer om detta på sidan 9).

Efter årsmötet följde fika och ett allmänt möte. Ett STORT TACK till stugkommittén för fikat.

Anteckningar från detta möte finns uppsatta på anslagstavlan inne i klubbstugan.

Lars Grehn

DET SENASTE OM HERRARNAS DUSCH

Efter att det blivit en spricka i duschmattan inne i herrarnas dusch så bestämde stugkommittén att det var dags att göra något åt våtutrymmet som har några år på nacken. Bosse (rörmokare) bilade upp brunnarna och bytte dessa. Även duschblandarna har setts över. Per (mattläggare) spacklade och bytte mattan.

Staffan Sandstedt



Mattläggaren Per nästan klar med arbetet med den nya mattan.

Foto: Staffan Sandstedt



Bosse fixar brunnarna.

Foto: Staffan Sandstedt

ORIENTERINGSSÄSONGEN HAR STARTAT

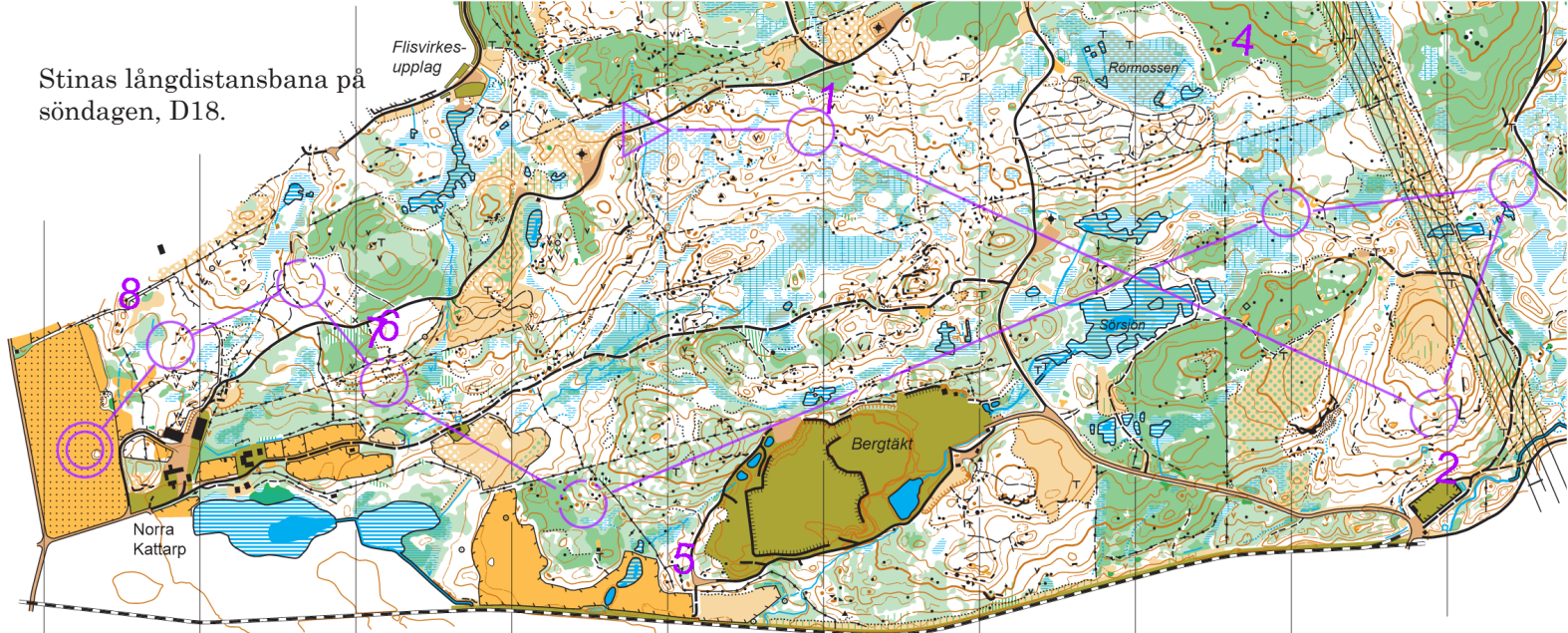
Många orienterare sökte sig till Halmstad 11–13 mars. Troligen var det tävlingspremiär för många. Kattegatt natt på fredag i ett litet område mellan Halmstad och Tylösand. Dagtävlingar lördag–söndag i Skogaby, ca 20 km SO Halmstad. På lördagen fanns 17 Västgötaklubbar representerade. Lördagens medeldistans var mest populär och lockade 1300 deltagare. Vi var ett litet gäng från Mullsjö som sprang. Häng med när jag (Stina) berättar om helgen.

Fredag. Trots att jag inte skulle springa natten åkte jag redan fredag eftermiddag, på grund av att de skarabor jag skulle åka med är riktiga natt-fantaster. Vi spelade ABBA och gamla mellolåtar på vägen ner och taggade igång för helgen. Dom som känner mig vet att jag inte gärna springer natt, så jag nöjde mig med att heja på mina vänner vid upploppet. Jag blev näs-

tan avundsjuk på alla svettiga orienterare som kom in i mål när jag själv stod där och frös. Men känslan av orienteringstävling var där och det har man saknat. Det hördes att man var i Halmstad, musiken som spelades bestod av Per Gessle och Gyllene tider. Till slut kom alla skarabor i mål och vi åkte till hotellet där vi skulle bo. På kvällen diskuterades det vägval och många hoppades att terrängen skulle vara lika snäll resten av helgen.

Lördag. Vi kickade igång dagen med hotellfrukost (det bästa med helgen enligt mig) och åkte senare ut till arenan. Det var strålände sol och precis tillräckligt varmt för att skippa underställströjan. Det var debut för mig i D18 så jag var rätt nervös. Men nervositeten släppte när jag startade. Banan var 3,4 km med väldigt varierande terräng, från småjobbigt grönområde till öppna sluttningar. Jag fick

Stinas långdistansbana på söndagen, D18.



en väldigt bra start, men det gav mig tyvärr lite för bra självförtroende. När jag på mitten av banan sprang och tänkte "det här går ju jättebra" lyckades jag ju bomma bort mig totalt på en av de kortare sträckorna. Hybrisen tog över så att säga... Till slut kom jag i alla fall i mål och var ändå nöjd med min första tävling för året. Placeringen blev inget att skryta med men jag var glad ändå. När alla kommit i mål åkte vi tillbaka till hotellet och åt pizza (det näst bästa med helgen). På kvällen var det dags för mellofinal! Vi var ett helt gäng som satt och kollade på vårt rum. Vi var nästan överens om att rätt låt vann, förutom några utan smak som hejade på In i dimman...

Söndag. På söndagen åkte vi ut till samma arena som dagen innan, men nu var det dags för långdistans. Den här dagen var jag inte lika nervös. Jag startade tidigt och det var skönt att komma iväg. Banan var 5,4 km lång på ungefär samma område som dagen innan. Tyvärr fick jag inte en lika bra start då jag bommade redan till 1:an. Resten gick bättre och det var en rolig bana med ett par bra långsträckor. Om tävlingen hade gått ut på att komma på samma placering båda dagarna hade jag vunnit... Efter att ha hejat in mina kära skarabor åkte vi hemåt. En superkul helg och en bra start på säsongen!



Vera Westh på söndagens tävling.
Foto: Julia Westh

Vera Westh springer sista året i D10. Gjorde tävlingspremiär på medeldistansen i Halland på lördagen. Blåsig och kyligt, men bra löpväder. Mullsorken fick en intervju på vägen hem från tävlingarna.

Varför springa tävlingar i Halland redan i mars?

Det är kul att tävla. Jag gillar inte natt-OL, så jag sprang lördag och söndag.

Hur var loppet på lördag?

En medelsvår bana på 1900 m. Bommade till sjuan. Såg inte en stenmur som jag skulle följa. Men ganska nöjd. Blev tvåa.

Hur var loppet på söndag?

Ganska lätt bana på 2700 m. Mest granskog. Ett bra lopp. Bommade mindre än igår. Och det blev seger. Fick pokal i guld.

Vilka tävlingar ser du fram emot mer i år?

Planen i vår är Tibrotrippeln, Gudhem och några påsktävlingar. Och så O-ringen i sommar, förstås. Jag vill vinna!

Stina Nalbin och Torbjörn Löfving



I väntan på åkare.
Foto: Lars Grehn

18:E STRÅKENLOPPET

Arrangörsmässigt en riktig mara!

Sandra & Marcus segrare. I ena fallet blev det en komfortabel seger. Sandra Adriansson från Borgstena IF var aldrig hotad och kunde enkelt åka hem segern i det 42 km långa loppet. Segerkransen fick hon av loppets "kransapajk" Benjamin Wiklund. Betydligt hårdare blev det om segern i herrklassen. Vår egen Erik Nero, Marcus Jönsson Tranemo IF och Fredrik Ousbäck från IFK Skövde gick loss efter ca halva loppet och hängde ihop tills det var två varv kvar. Då blev Erik och Marcus själva där Marcus på det sista varvet fick några meters lucka i backarna, ett avstånd som Erik inte kunde täppa till. Det skiljde till slut 9 sekunder. Segerkransen fick han av vår "kransatösa" Lova Wiklund.

Här måste vi även nämna att Kasper Vemdal var snabbast runt av alla på halva sträckan (21 km) Det blev en bra genomkörare för en ambitiös junior i MSOK-kläder.

Men.... innan vi kom så långt så var det en kamp mot såväl väder som klockan. Hela december och stora delar av januari hade det varit riktigt fint på vårt konstsnöspår, men när det drog ihop sig till Stråkenloppet så jäklades vädrets makter med oss. Vår 3,8 km långa bana blev dagarna innan utsatt för en riktigt tuff behandling. Regn och vind vilket kulminerade dagen innan med +8, ösregn och näst intill

storm. Tävlingsledaren drog täcket över huvudet och vägrade titta ut. Jag tröstade mig med att SMHI lovade avtagande vind och regn samt uppklarnande och kallare fram på kvällen. Sören och jag tog pistmaskinen i besittning 23.00. Vinden hade avtagit lite men det var nu stjärnklart. Efter 3 timmar så hade vi skottat och pistat och läget var under kontroll och det var nu bara att vänta på den utlovade snön som dessutom kom fram på småtimmarna och gjorde hela Havstenshultsområdet behagligt vitt.

Alla tävlande var riktigt nöjda och i stort sett enbart positiva omdömen fälldes trots hård vind, 0-gradigt och att stor risk för sladdriga spår förelåg. Ca 85% av banan hade helt OK spår efter avslutad tävling vilket vi som arrangör får vara mycket nöjda med. Till och med JP uppmärksammade oss som arrangörer i dess referat från tävlingen. Sådant värmer.

Konstsnöspåret i all ära men nästa år hoppas vi på att få återkomma till Ryfors igen, det var ju ett tag sedan.

Slutligen ett jättetack till alla som bidrog till att det gick som det gick. Ingen nämnd ingen glömd.

Vi ses förhoppningsvis innan nästa års lopp. Hälsningar från tävlingsledare

Lars Grehn

Barnens stråkenlopp.
Foto: Patrick Ericson



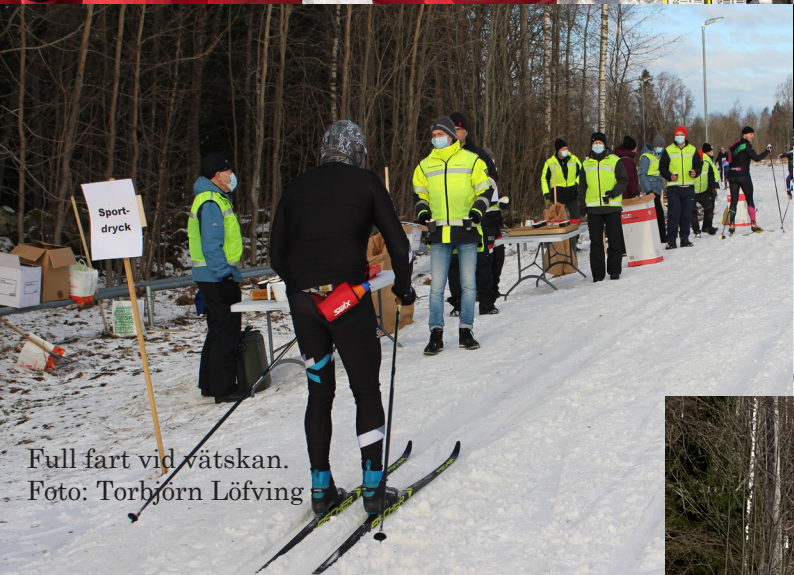
Kasper Vemdal.
Foto: Torbjörn Löfving



Lova och Marcus.
Foto: Lars Grehn



Sandra och Benjamin.
Foto: Lars Grehn



Full fart vid vätskan.
Foto: Torbjörn Löfving



Olika stilar.
Foto: Lars Grehn



S-O registrerar nya åkare.
Foto: Lars Grehn



Barnens stråkenlopp.
Foto: Patrick Ericson



Erik drar ledartrion.
Foto: Lars Grehn

RESULTAT FRÅN NÅGRA AV VINTERNS SKID-TÄVLINGAR

Kasper Vemdal totalsegrare i H18 i **Västgötacupen**.

Nordenskiöldsloppet 200 km 2022-03-26

H21 51:a Roger Svenningsson

DM Fristil Masstart 2022-03-20

H18 5:a Kasper Vemdal

H14 11:a Benjamin Viklund

DM Klassiskt Ind. start 2022-03-19

H18 6:a Kasper Vemdal

H14 6:a Benjamin Viklund

Tranemo Midnight SkiMarathon 2022-02-23

D 21 3:a Stina Nero

H 21 5:a Erik Nero, 77:a William Blomkvist

Mullsjöskejten 2022-02-22

D10 2:a Vera Westh, 4:a Ella Kronmarker

D16 6:a Irma Westh

D21 1:a Stina Nero

H12 16:e Theo Kronmarker

H14 11:a Benjamin Viklund

H18 1:a Kasper Vemdal

H50 2:a Per Bertilsson

Bauhaus Cup 10 km Klassiskt 2022-02-04

H 18 74:a Kasper Vemdal

KONSTSNÖN DENNA SÄSONG

Vilken start! 8 dygn utan avbrott borgade för att vi kom i gång på ett fantastiskt sätt. Alla backar och konstsnöspår i södra Sverige gjordes klara och redan i mitten av december kunde vi åka på merparten av vår bana.

Dygnet runt hade vi personal som såg till att snön la sig där den skulle ligga och att det inte skulle frysa i rören eller munstyckena samt flyttade kanonerna till nästa sprutställe. Lite små bekymmer blir det alltid (det är det enda vi vet med säkerhet) och det är erfarenheter vi tar med oss till nästa sprutsäsong. Arbetslaget är indelat i 7 gäng vilka ansvarar för ett dygn var och leds av en lagledare. Varje lagledare gör upp med de sina hur de delar upp dygnet.

Här nedan kan du se vilka som ingår i sprutgången. All heder åt dessa och särskilt de som hjälper till och själva aldrig nyttjar spåret! (Det är vad jag kallar idealitet).

Thomas Engman, Egon Andersson, K-O Dahlén, Kjell Bergström, S-E Sjöholm, Kurt Gustavsson, Anders Samuelsson, Conny Rönnerman, Royan Lind, Krister Eriksson, Bengt Ljung, Håkan Hedström, Bengt Jansson, Henry Wålander, Beo Stockhem, Sören Karlsson, Bengt Eriksson, Olof Andrén, Erik o Kent Nero, Peter Johansson, J-E Remäng, Stefan Brodin, Per Bertilsson, Mats Brengesjö, Niklas Hedlund, Peter Wiberg, Torbjörn, Johan o Roger Svenningsson, Anders, Pontus o Jonas Kronmarker, Börje Andersson, Claes Josefsson, Wåge Andersson, Håkan Stråkensjö, Håkan Jacobsson, Thomas o August Sjöholm samt undertecknad. (Hoppas jag inte missat någon?)

Har du inte varit med tidigare och känner att du vill bidra med en insats till nästa sprutsäsong så hör gärna av dig när du sett detta till undertecknad.

Lars Grehn

ÅRETS MSOK:ARE 2021

Att verka men inte synas är ett begrepp som passar bättre in på årets MSOK-are än på många andra.

Årets MSOK-are ställer alltid upp och gör dessutom ett fantastiskt jobb där det behövs.

Är det inte MSOK-stugan som kallar på uppmärksamhet så är det MullSorKen som skall delas ut eller X-trailens bana som behöver en ansiktslyftning. Styrelsen har i år utsett dig

INGVAR DAHLQVIST till årets MSOK-are.

Grattis och ett STORT TACK så här långt och ha förhoppningsvis fortsatt många fina stunder i vår förening.

Foto: Patrick Ericson



MULLSORKEN LAGAR – FRUKOST

Vi välkomnar ett nytt inslag i tidningen. Här kommer ett favoritrecept per tidning från en av MSOK:s medlemmar. Har du något riktigt gott, riktigt enkelt, riktigt nyttigt eller riktigt onyttigt som du vill dela med dej av? Magnus är först ut.

Dagens viktigaste mål! God näringsrik frukost med ingredienser som innehåller ämnen som stärker immunförsvaret och ökar prestationsförmågan. En bra start som förbereder dagen på arbete och tuffa träningspass samt ger bra återhämtning.

1. A-fil, lite turkisk yoghurt fetthalt 10%.
2. Blanda i blåbär, hallon, björnbär, banan, gurkmeja, rödbetspulver och ingefära.

3. Müsli med råg-gryn, havregryn, russin, hasselnötter, pumpafrön, solrosfrön.

4. Toppa med gul kiwi och kanel.



Ett glas päronjuice ifrån Innocent.

En kopp kaffe ifrån Brynäs (Gevalia).

En fralla med (Danfors) prästost och aprikosmarmelad.

Magnus Larsson

BEHÖVER DU NYA MSOK-KLÄDER?

Passa på att ”snygga till dig” inför sommaren.

Nu finns de flesta storlekar o plagg hemma för såväl orientering som löpning inkl. vindoverall. Hör av dig till din sektionsklädansvarige.

I övrigt kan nämnas att 50 MSOK-are hörsammade möjligheten att köpa den tunna dunjackan. (Svart Craft med Mullsjö SOK-logga på bröstet) Om någon vill

köpa till hösten, så hör av er sektionsansvarige innan 15 augusti så kan vi göra en tilläggsbeställning.

Vill du beställa tävlingsdräkt för skidor så hör du av dig till Erik före den 15 september.

Hälsningar Kjell – löpning 073 070 35 20, Erik – skidor 070 659 64 53, Lars – orientering 070 603 15 31

VÅRSÅSONGEN HAR STARTAT I VÄSTERGÖTLAND

Helgen 25–27 mars startade OL-säsongen i vårt distrikt. MSOK var representerad med 15 löpare på tävlingen i Ulricehamn 26 mars. Vera imponerade med seger i D10.

Helgen 1–3 april var det tre tävlingar i Tibro. MSOK hade deltagare på natt, medel och lång. Theo Kronmarker, ny i H12-klassen, berättar om sina två lopp, lördag-söndag.

Var Tibrotrippeln din första H12-tävling?

Nej, jag testade H12 några gånger i höstas. Och jag sprang i Ulricehamn 26 mars.

Lördag eftermiddag. Medeldistans 2,6 km. Hur var bana, skog och ditt lopp?

En kul bana men lite svår. Inga enkla vägval. Skogen var öppen. Jag är ganska nöjd med mitt lopp. Men trillade. Kunde inte springa för fullt på två sträckor.

Söndag förmiddag. Långdistans 3,2 km. Hur var bana, skog och ditt lopp?

Lite lättare än på lördag. En svår kontroll. Lite tätare skog än på lördag. Mitt lopp var bättre än igår. Jag vann spurten. Det gör jag ofta. Snabb till startpunkten

vill jag också vara.

Någon skillnad mellan bana lördag och söndag?

Målet var i skogen på lördagen. Det gjorde det lite svårare på slutet.

Några ovanliga eller konstiga kontrollpunkter?

Vi hade kolbotten (brun triangel) på två kontroller på lördag.

Vad var bra på tävlingen?

Priserna. På söndag fick jag choklad. Gott.

Vad var inte bra?

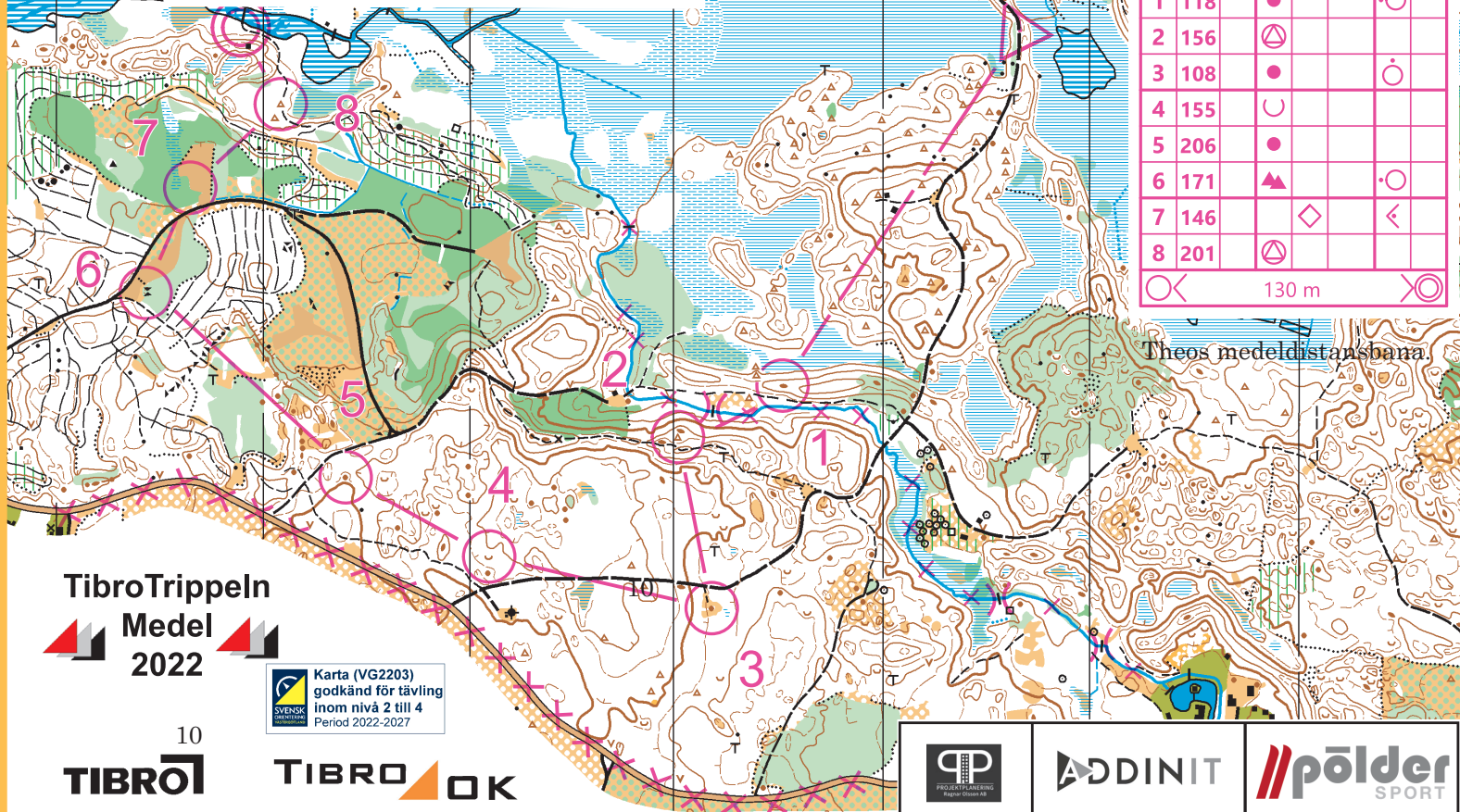
Långt till start på lördag. Och långa bron behöver repareras.

Nästa tävling?

Gudhems tävling 10 april.

Torbjörn Löfving

Axtorp



TibroTrippeln
Medel
2022

Karta (VG2203)
godkänd för tävling
inom nivå 2 till 4
Period 2022-2027

10

TIBRO

TIBRO OK



VILSE BLAND TITLARNA

Vi tar oss fram i helt olika hastigheter och med helt olika ambitionsnivåer. Vi lägger ner allt från noll till tjugofem timmar i veckan på vår idrott. Elit, motionär, amatör, proffs, blåbär, D21:a, H65:a, H12:a, P12:a, K22:a, elitmotionär, veteran, nybörjare, junior, tävlande, D80:a, hurtbulle, knatteknatare, senior och atlet. Många är titlarna att välja på när man pratar om en orienterare, längdskidåkare, OL-skytt eller löpare. Vad säger de olika titlarna om en idrottares prestationer och ambitioner? Och vem bestämmer vilket fack du hamnar i?

Jag upplever att det är tre generella begrepp som är de vanligaste att slänga sej med när man beskriver framför allt en vuxen idrottare, nämligen orden: elit, motionär och elitmotionär. Som elitaktiv räknas enligt Svenska Orienteringsförbundets definition en orienterare som uppfyller följande två kriterier:

Har huvudfokus på att bli så bra som möjligt. Orientering är då inte en aktivitet som bedrivs på fritiden; studier och/eller arbete kan bedrivas av elitaktiva men det är något som sköts vid sidan av orienteringen alternativt i syfte att möjliggöra elitsatsningen.

Befinner sig på högsta nationella eller internationella elitnivå för seniorer. Juniorer kan i undantagsfall räknas som elitaktiva, nämligen om de kan konkurrera på högsta nationella seniornivå.

Under O-Ringen etapp 1 2019 sprang totalt 581 orienterare i elitklass uppdelade på DH21 Elit, DH20 Elit och DH18 Elit. 153 av dessa sprang i elitklass på seniornivå nämligen i D21 Elit och H21 Elit. På Vasaloppet 90 km 2019 startade 270 åkare i elitledet, varav 32 var kvinnor och resten män. Kan de som uppfyller ett idrottsförbunds elitkriterier kalla sej för elit? Kan alla som tävlar i elitklass kallas för elit?

Någon definition av ordet motionär har jag svårt att hitta. Mina tankar drar sej till personer som sällan (läs: aldrig) kräks på intervallerna men som istället rör på sej för hälsans och välbefinnandets skull.

Använder ordet ”jogga”, springer kortklass på O-Ringen och åker i motionsklass på vintrarnas långlopp. Springer hellre Vårruset än Lidingöloppet.

Ett ord jag finner än svårare att definiera är ju dock elitmotionär. Om vi antar att det stämmer att en elit, som svenska orienteringsförbundet definierar den, ser sin sport som ”är då inte en aktivitet som bedrivs på fritiden” och en motionär kan vara en person som i godan ro tar sej runt HD60-Kort på O-Ringen. Är en elitmotionär då allt däremellan?

Med tanke på hur få personer som kan bedriva exempelvis sin orientering på heltid, och med tanke på hur många duktiga idrottare det finns som studerar eller arbetar på heltid eller deltid, så tycker jag det låter som att Svenska orienteringsförbundets beskrivning av en elit, i stort sett bara innefattar en handfull personer, nämligen det svenska landslaget. Den beskrivningen av en elit beskriver ju alltså en professionell idrottare, inte en elit.

Vad har jag för titel? Mina runt 400 träningstimmar per år gör att jag inte känner mej som en motionär, men skulle jag kalla mej elit skulle det ta med sej en förväntning jag inte känner att jag uppfyller. Vissa personer tränar som ett proffs och presterar som en motionär medan andra tränar som en motionär och ändå lyckas prestera som ett proffs. Jag har svårt att avgöra om idrottarens titel ligger mest i ambitionen eller i resultatet, enligt svenska orienteringsförbundet kräver åtminstone elittiteln både och. Det enda jag insett är att en idrottares titel inte säger mycket om en idrottare som helhet och person, vi håller alla på med vår sport för att vi av oklara och olika anledningar tycker mycket om att göra det. Släng iväg den samtida betydelsen av amatör som ”icke yrkesmässig utövare”. Och släng istället in den historiska betydelsen, där amatör kommer från franskans amateur, som betyder ”älskare av något”. Ordet amatörer sammanfattar ju då plötsligt allt, det är det vi är.

Stina Nero

VAD GÖR DE GAMLA JUNIORERNA NU?

För ett par år sen kunde man se ett gäng juniorer på varje träning och tävling. Killarna visade fina resultat på många tävlingar, men framför allt hade de alltid en härlig stämning och klubb-anda. Mullsor-ken har intervjuat dem om åren i MSOK och om var de tog vägen sedan. Först ut är den yngsta av dem, Axel Nalbin.

Axel, vad gör du nu för tiden?

Jag gör värnplikt i Karlsborg på livregementets husarer k3 med inriktning jägarsoldat samt befattning ställföreträdande gruppchef. Jag muckar 17 juni. Mina orienteringsår visade sig vara nyttiga när vi är ute. Att kunna orientera har gett mig och min grupp en fördel på långa marscher.



Axel redo för bataljonsövning.

Vad är dina planer efter lumpen?

Jag ska jobba hemma har jag tänkt. Både hemma på gården och skogsföretaget.

Blir det någon comeback till orienteringen?

Jo då, O-ringen i sommar är planerat såklart. Jag tackar inte nej till 25-manna eller 10-mila heller om jag behövs.

Vad tänker du om dina år i msok?

Jag tycker att de åren var kanon. En liten klubb ger bra sammanhållning, alla känner alla. Det var kul att man var villig att satsa på ungdomarna. Man fick alla chanser till utveckling. Vi killar hittade på massa saker med stöd från klubben, åkte på läger och annat. Cred till Tobbe med som skjutsade oss överallt. Vi i gäng- et hade ju väldigt kul tillsammans med.

Axels meriter för MSOK:

- 6:e plats USM-lång 2018
- 7:e plats gm-sprint 2017

Näst ut att intervjuas är Hugo Ström. Han var med i Mullsjö SOK under ett par säsonger och bytte sedan tillbaka till Ulricehamn som han springer för idag. Under sin tid i MSOK hade han många bra resultat, många skulle nog säga att han var gängets starkaste kort.



Hugo Ström på jobbet.

Vad gör du nu för tiden?

Efter tre år på orienteringsgymnasiet i Hallsberg flyttade jag återigen hem till Ulricehamn. Där är jag nu inne på mitt

andra år på Logistikparten, men planerar nu att söka in till höstens antagning till högskolan.

Hur ser det ut med orientering och träning?

Under vintern har jag åkt en hel del skidor och avslutade skidsäsongen uppe i Mora med vasaloppet. Nu har det blivit fokus mot orienteringssäsongen, främst vårens stafetter, men inte med samma ambitioner som tidigare att lyckas uppnå några speciellt uppsatta mål.

Hur ser du tillbaka på dina år i msok?

När jag blickar tillbaka på tiden i msok minns jag framför allt att vi hade väldigt kul. Det blev mycket resande runt i Sverige för att springa alla Swedish League tävlingar vilket såklart var väldigt roligt, och inte sällan fick man lära sig något nytt om någon historisk plats av våran privata chaufför Torbjörn Löving. Hade

jag fått möjligheten att gå tillbaka i tiden hade jag gjort exakt samma sak och gått till MSOK vid den tidpunkten i ungdomsåren.

Hugos meriter för MSOK:

- 6:e plats H18Elit på O-ringen Norrköping
- Vinst i alla tre DM-stafetter de deltog i

Vi får se om de andra juniorerna dyker upp i nästa tidning...

Stina Nalbin

JOHAN LARSSON OMVALD SOM ORDFÖRANDE I VOF

Västergötlands Orienteringsförbund höll årsmöte i Vara 9 mars. Johan Larsson, Alingsås, valdes till ordförande för 2022. I styrelsen från vår del av distriktet finns Emma Kindbom, Skövde, och Magnus Södervall, Skara. Båda valdes för 2022–2023. Clara Jacobsson, Tidaholm, valdes som styrelsesuppleant för 2022.

Västergötland är ett av de största distrikten i landet med 52 klubbar och 2300 aktiva löpare. Klubbarna har under förra året arrangerat 38 tävlingar med totalt 24 000 starter. Normalt är det runt 50 tävlingar per år, men det arrangerades inget under våren 2021 pga pandemin.

Årsmötet var förlagt till Vara Folkhögskola där 24 föreningar fanns representerade.

– Trots motgångar har vi ändå mycket att vara stolta över, säger Johan Larsson. Veckans bana, Hitta ut, bra arrangemang och SM-medaljer, för att nämna några godbitar från 2021.

Alva och Elsa Sonesson, Falköping, är topplöparna i Västergötland. Alva knep två SM-medaljer i D20 i höstas, silver på medeldistans och brons på sprint. Elsa var snäppet bättre i D18, med guld på natt-SM och brons på sprint-SM.

Västergötland är ett distrikt med många bra arrangemang. Vi minns USM med publiktävlingar mellan Mullsjö och Tidaholm i september 2021. Totalt 2200 deltagare.

Under 2022 genomförs världscup i sprint i Borås 26–29 maj. U10mila arrangeras i Ulricehamn i början av augusti. Och så Kariadubbeln 13–14 augusti på USM-kartan. Ett samarrangemang mellan FAIK och MSOK.

Torbjörn Löfving

KENT NERO FÖRSÖKER MINNAS FEM LOPP

Eller fem lopp att minnas som det egentligen heter.

Eftersom jag inte varit så flitig med statistik kan det vara lite svårt med årtal, väder och placering. Det har ju blivit några lopp genom åren. Framför allt 36 Vasalopp.

Mitt första vasalopp ägde rum 1980.

För att få deltaga var man tvungen att under året fylla minst 21 år. Numera är det 19 år. Det var en imponerande upplevelse att vara med i ett så stort evenemang. Orutinerad på första loppet så slösade jag på krafterna i början. Att jaga placeringar tidigt i loppet straffar sig. Dessutom var det då hela 24 kilometer till första kontrollen som heter Mångsbodarna. Att det gått för fort i början kändes redan efter 35 kilometer. Väl i mål slutade jag på plats 1512, vilket jag upplevde som en enorm besvikelse. Det var nog ändå den bästa gången att åka in under devisen "I fäderns spår för framtids segrar".

Vasaloppet 1987. Svinkallt, minus 30 eller kallare innan start. Det finns olika uppgifter om vilken temperatur det var. Någon blåste antagligen på termometern strax innan start så det bara var -29 när alla åkarna skidade i väg över startfältet. När det är så kallt så är snön väldigt sträv. Det dåliga glidet gör att man får jobba väldigt hårt. Kanske bra i kylan? I backarna ner från Mångsbodarna mot Tennäng kändes det väldigt kallt. Tennäng är Vasaloppets köldhål. Det sägs att det var ner mot -40 där tidigt på morgonen. När jag passerade hade termometern gått upp lite. Rekommenderad köldgräns för tävling är -17 grader. Det var många som ej startade.

Löptävling på Bondberget med start och mål på Öxnegården, Huskvarna.

Det var ett av alla löplopp under joggingvägen på 70-80 talet. I dag skulle det nog heta Bondbergets X-trail i stället för terränglöpning. Loppet var 15 kilometer. Några kilometer efter start var det fortfarande ett ganska samlat startfält. Vi passerar Järabacken innan vi kommer fram till Nässjövägen. Plötsligt står ett tält och

två cyklar tvärs över banan. Löparna ca 150 styck hoppar över tält och tältlinor. Cykelturisterna i tältet måste blivit ganska skrämde. Efter tältet kom vi ut på och passerade riksväg 40 som Nässjövägen heter idag. Därefter följde en runda förbi Ryttarnas mosse. Passage över RV 40 lite längre österut igen och tillbaka mot Öxnegården genom Bondbergsreservatet. Har ni åkt mot Tenhult från Ekshagsrondellen? Att ha flaggvakter på den vägen som stoppar långtradare och övrig trafik i uppførsbacken för några löpare är nog inte möjligt idag.

Njudungsloppet på skidor 1985, vilket var Smålands motsvarighet till Västgötaloppet.

Det startade i Stockaryd gick via Myresjö, Landsbro med mål i Vetlanda. En vecka innan Vasaloppet genomfördes Njudungsloppet. Det blev starten på kolhydratfastan. Vilket innebär Inga kolhydrater efter loppet. Träning dagligen till och med onsdag utan att fylla på energi. Efter onsdagens träningspass var det dags att börja ladda med pasta och annan energirik mat. På Njudungsloppet kom jag 7a. Veckan därefter åkte jag in på plats 213 i Vasaloppet. Förberedelserna under veckan påverkade troligen Vasaloppsresultatet positivt.

Orienteringsresa med IKHP. Kristihimmelsfärdsresa till Gästrikland/Dalarna första hälften av 80-talet. Vi var två från Lekeryd som hängde på IKHP:s klubbresa. Vi bodde på hotell i Gävle. Tävlingarna gick i Hofors och Gagnef plus någon mer ort. Året därpå följde vi med på samma upplägg till Sundsvall. Det var mycket givande båda åren. Med på resan var även dåvarande eliten i IKHP. Trots att jag inte platsade i elitklassen kände jag mig extra taggad. Jag kommer ihåg att jag höjde mig några steg mot mitt normala. Orientering är en sport som ger stimulans både åt både kroppen och knoppen.

Kent Nero

ÅKA RULLSKIDOR PÅ GRUSVÄGAR?

Varför inte? Det är såväl skonsammare för axlar och armbågar som det ger betydligt mer träning. Detta gäller både kondition, styrka som teknik. Att avstå är att inte ge sig själv chansen att träna skidor på det maximalt bästa sättet.

Redan på 80-talet, när dagens modell på rullskidor dök upp, så jagade vi åkbara grusvägar just av de skäl jag angett ovan samt för att de vägarna oftast var mindre trafikerade. Att vi kan göra det här i vår närhet beror på att grusvägarna innehåller mindre gruspartiklar vilket gör vägarna hårda och jämna redan någon vecka efter att väghållaren sladdat dom. På många andra ställen i landet är det mer grovt grus och småsten i vägarna vilket gör dom oåkbara oavsett hur många bilar som åker där.

”Att åka på en grusväg är det närmaste du kan komma klassisk skidåkning när du inte har snö under skidorna så, varför då åka på asfalt?”

På bifogad karta kan du se de bästa grusvägarna i området. Och du – ta gärna på dig en pannlampa och kör i mörkret, det ger en extra krydda till passet.

Lycka till!

PS. Kartan är från 1952. Kortare bitar på de rödmarkerade vägarna är nu asfalt. Vägen norr ut från Gravsjön går utmärkt att åka ner till dess att vägen går in till Högagärdet (lagom att vända där). Ta gärna en titt på antalet hus i Mullsjö på den tiden. Ha det gott!

Lars Grehn





MANUSSTOPP TILL NR. 3 2022 ÄR DEN 10E AUGUSTI

Skicka ditt bidrag till mullsorken@msok.se