

MULLSORKEN

NR. 3 2022



INNEHÅLL

Hösten är här, med behaglig luft att träna i och vackra färger på intåg. I detta numret finns att läsa om bland annat tävlingar och marknaden som äntligen återvänt efter uppehåll.

Vad skulle du vilja läsa om i tidningen? Skicka gärna in reportage och anekdoter från såväl träningar och tävlingar som andra MSOK-relaterade händelser rörande vår klubb och våra medlemmar.

Glad höst!

FRAMSIDA

Albin Axelsson vid OL-skyttetävling i Lövhult, Nässjö i juni.

Foto: Stina Nero

BAKSIDA

Erik Nero vid SM i halvmaraton på Anderstorps motorbana. Kent langar dricka.

Foto: Stina Nero

Tidningen MullSOOrKen 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 Ingen skidresa till Orsa Grönklitt
- 3 Vasaloppsresan 2023
- 4 Backyard Ultra
- 5 Äntligen O-Ringen
- 6 Orientering på IKEA
- 7 O-Ringen i bilder
- 8 I Lunsen kan ingen höra dej skrika
- 9 Sådär tyckte våra yngsta 5-dagarslöpare om årets O-Ringen i Uppsala
- 10 Några resultat från O-Ringen 2022
- 10 Mullsorken lagar – Vitlöksdressing
- 10–11 VM i orienteringsskytte i Tyskland
- 12–13 16 000 i världens största OL-stafett
- 14 Trippel i Småland
- 14–15 MSOK:are i förskingringen – Johanna Hagström
- 16–17 Kariadubbeln – Lyckat arrangemang tillsammans med FAIK
- 18–19 Mullsjö marknad 30-årsjubilerade efter två års pandemiuppehåll



INGEN SKIDRESA TILL ORSA GRÖNKLITT

Skidresan vi brukar göra till Orsa Grönklitt i december uteblir 2022. Några av er blir säkert besvikna, men vi får hoppas på en tidig och rejäl vinter här hemma så

att vi får en ordentlig dos med bra skidåkning ändå!

Skidsektionen

VASALOPPSRESAN 2023 – INBJUDAN OCH INFO

Vi startar med buss från MSOK-stugan fredagen den 3/3 klockan 15.00. Är framme i Torgås ca 21.00. Vi har tre boenden hos privatpersoner. På resan är det ett stopp i Filipstad för rast och förtäring.

Lördagen besöker vi startplatsen. Där hämtar vi ut våra startkuvert, shoppar och för de som vill provar spåren. Vi åker till Lima skola på lördagen och äter middag. Övriga måltider fixar var och en själva eller med övriga i samma boende. Det finns kök med tillbehör att låna där vi bor.

Söndag morgon ca 05.00 åker vi från Torgås till Vasaloppsstarten. Vi återvänder inte till våra boenden efter loppet.

Kl 08.00 Start. Vi åker från Mora mot Mullsjö när resans sista åkare är klar.

Kostnaden för resan är ej klart ännu men vi hoppas kunna hålla oss under 3000 kronor.

Anmälan till: privat@kentnero.se

Anmälan är bindande från och med 8/1 2023.

Förskottsbetalning 1200 kronor ska vara betalt senast 8/1 2023.

Swisha betalning till Kurt Gustavsson på tel nr: 073 67 40 761 eller på annat vis efter överenskommelse. Skriv namn och Vasaloppsresan.

Lycka till med träningen, önskar

*Kent Nero 072 512 55 57,
Kurt Gustavsson 073 67 40 761,
Leif Götesson 070 14 02 121*

MSOK:s Johan Svenningsson i Berga by, dagen före Vasaloppet 2022. Foto: Stina Nero



BACKYARD ULTRA – ETT NYTT SÄTT ATT TRÄNA

En liten kort återberättelse ifrån sommarens stora löparäventyr för min del!

Älvdalens backyard ultra startade lördagen den 18 juni kl 10.00 men vi var på plats redan på fredagskväll och övernatade i tält i närheten utav startområdet. Ca 150 deltagare kom till start och det var en härlig stämning runtomkring med speaker, pepp och musik. Man vet aldrig hur kroppen ska svara på den här typen utav lopp men flickvännen Alexandra Palm som är ett rutinerat proffs på att förbereda hade packat det mesta i energi och materialväg, vi hade även fått låna ett depåtält utav Mullsjö SOK vilket vi hade mycket nytta av.



Glenn och Alexandra vid start.



Strax före start.

Även vädret visade sig ifrån sin bästa sida och banan slingrade varv på varv naturskönt genom skog, samhälle och utmed Österdalälven. Kroppen höll och jag lyckades slå nytt personligt rekord med 13 varv (ca 13 timmar och 90 km) och fick

äran att plinga i klockan för distansrekord.

Alexandra fick känningar i sitt knä och hade väl egentligen planer på ett par varv till men tog säkra före det osäkra för att inte riskera skada och nöjde sig också med grymma 13 varv.



Alexandra Palm på Backyard Ultra.

Nu blir det inga mer backyard den här sommaren men däremot sprang vi även nu i slutet på juli ifrån Mullsjö till Jönköping Södra Vätterleden via Bottnaryd och Ryd. En fin tur på strax över 56 km som kan rekommenderas om någon är sugen på lite längre rundor.

Glenn Davidsson

Backyard Ultra är en tävlingsform där deltagaren så många gånger som möjligt ska springa ett varv på 6 706 meter (4.167 miles). Varje timme startar man på ett nytt varv. När ett varv är avklarat, kan deltagaren vila fram till nästa start. Loppet avslutas när alla löpare utom en har gett upp, alternativt inte hinner tillbaka inom tidsbegränsningen 60 minuter.

ÄNTLIGEN O-RINGEN

Efter två pandemiår så var det dags. Uppsalaarrangörerna har verkligen hållit ut och som dom gjort det. Det blev ett av de finaste O-Ringen genom tiderna med ett bra O-Ringentorg, nära till stan, mysig, kul och föredömligt kort invigning, nära till bussarna och inte mer än 10 minuters bussfärd till etapperna, dit väldigt många cyklade. Vädret var dessutom på MSOK-löparnas sida. Den natt och fm. som det regnade rätt rejält, hade vi sen start så vi slapp regnet och dessutom hade det torkat upp.

Vi var totalt 26 MSOK:are på plats i Uppsala, givetvis med olika ambitionsnivåer.

Där fanns de som siktade på slutseger eller näst intill (men lyckades inte fullt ut) och där fanns de som var på plats på O-Ringen för första gången, vilka mest var glada för att känna stämningen och hitta runt i den för oss (tidigare Skaraborgare) mycket ovanliga terrängen. Oavsett ambitionsnivå så uppfattade jag att de flesta åkte hem med en positiv känsla. Givetvis hade vi tillfälle till samkväm och stämningen var hög som vanligt när ett gäng MSOK:are träffas under gemytliga förhållanden.

Nu laddar vi batterierna för en härlig höstsäsong och ser sedan fram emot Åre och ett nytt O-Ringen 2023. Du som är sugen att skaffa boende i Åre vid O-Ringen bör kontakta Patrick Ericson 070 886 25 50 så snart du ser detta.

Lars Grehn



Mellan camping och arena.
Foto: Lars Grehn



MSOK:are ute på arenan.
Foto: Lars Grehn



Klaes Axelsson mot målet.
Foto: Stina Nero



Det torkade i alla fall snabbt.
Foto: Lars Grehn

ORIENTERING PÅ IKEA

Efter 2 dagar var det sk. vilodag på O-Ringen. Förr (när man var ung) så kunde jag inte begripa varför de la in en sådan dag i programmet. Nu, si så där 35–40 år senare, förstår jag det bättre.

I år hade de lockat med orientering inne på IKEA. Eftersom Theo (mitt barnbarn) ville delta så anmälde även jag mig. På mindre än en timma tog de ca 2000 startplatserna slut, fördelat på 5 olika banor. Med andra ord var intresset jättestort. Inomhus-OL arrangeras ibland men då i regel helgtid i tomma skollokaler. Nu var det alltså IKEA som gällde, samtidigt som allmänheten var där och shoppade! Arrangörerna, vilka var utplacerade i varuhuset, gjorde vad de kunde för att bromsa ner farten för de mest aktiva så det inte blev några krockar. (I mitt fall behövdes det verkligen inte).

Tävlingen gick på 3 plan och var väldigt intensiv. Kom du bort dig mellan soffor, bord, toaletter och sängar så gällde det att snabbt ta sig tillbaka till den senast besökta kontrollen för att veta exakt var man befann sig. (Behövdes tyvärr vid några tillfällen). Kul så det förslog även om jag som väntat fick stryk av Theo med ett par minuter på den 1,3km långa medelsvåra banan med 27 kontroller. Bland 280 startande i alla åldrar blev Theo 50:e och jag en bra bit längre ner i resultaten.

Kanske något för O-Ringen Jönköping 2025 att ta efter? Bilderna på Theo in action får illustrera hur det såg ut under arrangemanget.

Lars Grehn



Orienteringslöparen Theo Rydén har bytt skogen mot varuhuset. Foto: Lars Grehn



Ett utsnitt från IKEA-kartan. Jämför med Lunsenterrängen på s.8.



Glada MSOK:are.
Foto: Lars Grehn



Kent Nero spurtar i mål på första etappen.
Foto: Stina Nero



Vera Westh och Theo Rydén. Läs mer om deras O-Ringen på s.9. Foto: Lars Grehn



Cykelparkeringen.
Foto: Lars Grehn



Arena Flottsund.
Foto: Lars Grehn

”I LUNSEN KAN INGEN HÖRA DEJ SKRIKA”

Tre etapper på O-Ringen 2022 i Uppsala hade märkligt nog passerat ganska snabbt och nu var det dags att starta för den fjärde. Denna etapp var den andra som var inom det beryktade Lunsenområdet och även om några av våra klubbmedlemmar hade fått bita i gräset på tredje (de var inte de enda utan det var många deltagare som hade långa tider eller hade fått bryta långt tidigare) hade jag klarat mig hyfsat, i alla fall för att vara jag.

Starten gick och jag stack iväg. Mycket folk i skogen och jag tog hyfsat säkert K1 stenen på höjden, K2 gled jag på där bland gulhöjderna, K3 togs genom en ”elitsväng” för att läsa in mig på gulhöjderna och ledas in mot punkthöjden, K4 gled jag iväg lite åt höger men läste in mig lite snyggt på blocken och attackerade punkthöjden. Nu hade jag kommit en bit in på Lunsen så jag borde börja bli lite rädd, men det var ju så korta sträckor så vad kan hända? Till K5 tog jag riktning rakt på och det sa smack mot stenen på höjdpaketet.

Glad i hågen (detta är inte ett gott tecken) fortsatte jag mot K6 och då började det bli tokigt. Gick hyfsat fram till 2:38. Jag hittade en kontroll men det verkade som att angivelsen och kontrollnumret inte stämde så jag fick röra mig framåt.



Position enligt GPS efter 2:38 är rakt över K6.

När man går en nybörjarkurs i orientering så får man lära sig att ”det första du skall göra när du känner att du är vilse är att stanna upp och gå tillbaka dit du visste var du var”. Det gick inte så bra i praktiken. Efter ytterligare 5 minuters

letande bland kärr, höjder, stenar och andra kontroller stötte jag på en ung löpare från IF Hagen som kunde visa på att ”Jodå, dubbelstenarna på höjden ligger där borta”.



Efter 12 minuter står jag åter vid K4 för att återuppta jakten på K6. Mycket märkligt kan hända på Lunsen. Jag hade till råga på allt valt att stämpla K5 ytterligare en gång och det måste verkligen ha blivit ett tydligt spår efter mig efter de totalt tre passagera mellan K5 och K6.



Resterande rutt till mål är mer eller mindre historia men det blev en hård fight i jaktstarten där jag stod i jaktläge mot en medlöpare från FAIK som jag brukar tampa med. Tyvärr vann han etapp 5 med ynka 6 sekunder.

Vill ni ha hela ruten K4–K6 i film så finns den på vår facebookside. Nu är det bara knappt ett år kvar till O-Ringen i Åre och då står vi där igen, ni följer väl med? Anmälan är öppen och vi kommer att göra vårt bästa för att hitta boende tillsammans. Hör av er till OL-sektionen om ni vill vara med på det.

Patrick Ericson

SÅHÄR TYCKTE VÅRA YNGSTA 5-DAGARSLÖPARE OM ÅRETS O-RINGEN I UPPSALA

Var det ditt första O-Ringen?

Vera Westh: Nej. Jag sprang U1 2017.
Theo Rydén: Ja

Var du på invigningen?

V: Ja
T: Ja. Den var bra. Inte så lång.

Vill du springa Bagerastafetten framöver? (Ungdomstafett)

V: Ja, om jag slipper första sträckan.
T: Kanske

I vilken klass sprang du 5-dagars?

V: D 10
T: H 12

Hur bodde du?

V: I husvagn med familjen
T: I husvagn med mamma o morfar

Var det bra?

V: Helt OK trots grusunderlag. Lite långt till toa
T: OK, men lite för nära vägen (hörde bilarna). Lite långt till toa

Hade du kul under veckan?

V: Ja. Hade bl.a. kompisar
T: Ja. Träffade nya kompisar

Vad var roligast under veckan?

V: Allt... utom den dag då jag bommade.
T: Att orientera inne på IKEA

Gillade du O-Ringentorget?

V: Ja helt OK. Fanns tävlingar där man bl.a. kunde vinna godis.
T: Ja, det var bra

Var du inne i ungdomshuset, och vad gjorde du där?

V: Nej.
T: Ja, spelade pingis och kollade när andra spelade datorspel

Testade du någon annan tävling än skogsorientering?

V: Småtävlingar på Oringentorget
T: IKEA-orientering, labyrint-OL o orienteringsskytte

Vad gjorde du på vilodagen?

V: Turistade i Uppsala. Såg bl.a. domkyrkan och slottet och var i affärer samt åt pizza.
T: Orienterade på IKEA och cyklade in till stan.

Är du nöjd med totalresultatet?

V: Nja ... (18:e)
T: Sådär ... (32:a)

Vad skulle du gjort annorlunda?

V: Tagit det lite lugnare där jag bommade.
T: Litat mer på mig själv. Mycket folk som "störde"

Ska du vara med nästa år?

V: Ja. Redan bokat stuga.
T: Ja

2025 ska MSOK vara med och arrangera O-Ringen, vad vill du hjälpa till med då?

V: Sälja godisremmar
T: Gärna lägga banor på IKEA

Jag som fick en pratstund med Vera Westh och Theo Rydén önskar dessa två och alla andra MSOK:are lycka till med höstens tävlingar!

Lars Grehn

NÅGRA RESULTAT FRÅN O-RINGEN 2022

Etapp 1 Förlängd medeldistans

9 MSOK:are bland de 20 främsta

Etapp 2 Långdistans

6 MSOK:are bland de 20 främsta

Etapp 3 Långdistans

3 MSOK:are bland de 20 främsta

Etapp 4 Medeldistans

6 MSOK:are bland de 20 främsta

Etapp 5 Långdistans

8 MSOK:are bland de 20 främsta

Totalt

7 MSOK:are bland de 20 främsta efter 5 dagar.

H 65 9:a Torbjörn Löfving

H 70 11:a Lars Grehn

D 10 18:e Vera Westh

D17–20 Kort 20:e Stina Nalbin

Lätt 5,0 km 7:a David Westh

3-dagars lätt 2,5 km 16:e Konrad Lindén

3-dagars medelsvår 3,3 km 16:e Linda Rydén

Alla resultat hittar du oringen.se. (Resultat, sök på förening, och etapper.)

MULLSORKEN LAGAR – VITLÖKSDRESSING

Här kommer denna tidnings inslag av Mullsorken lagar! Den här gången är det Inger som delar med sig av sin vitlöksdressing. Den här dressingen är perfekt för sallad och allt man kan lägga på grillen. Perfekt för sensommaren helt enkelt!

1. Blanda 5 dl gräddfil och 5 dl creme fraiche.
2. Pressa 5–6 vitlöksklyftor och blanda ner.

3. Smaksätt med örtsalt och persillade efter smak.

Med lika delar gräddfil och creme fraiche kan man göra hur mycket eller lite man vill. Där har vi ett enkelt och snabbt recept på en god dressing.

Inger Lindén



VM I ORIENTERINGSSKYTTE I TYSKLAND

Resan startade på Landvetter flygplats den 3 augusti där jag, min syster Alice och min pappa Klaes mötte upp de andra som också skulle flyga från Landvetter. Väl framme i Tyskland så mötte vi upp resten av gänget som flugit från Arlanda. När vi skulle fixa med hyrbilarna så vart det problem då vi skulle haft större bilar än vad vi fick så det tog extra lång tid innan vi kunde åka från flygplatsen. Med de bilarna vi hade så fanns det inte plats till allt bagage eller tillräckligt med sittplat-

ser så att alla skulle få plats. Men allt löste sig till sist och vi fick fixa en till bil och proppa alla bilarna med packning. Sen åkte vi bara till boendet och åt kvällsmat och hade lite genomgång.

Dag 2 så skulle vi iväg till skjutbanorna för att köra inskjutning. Inskjutningen var inte förrän vid 13 så innan det så parkerade vi en bit innan arenan med skjutbanorna för att man skulle kunna få gå/jogga runt på stigarna för att se lite hur

terrängen skulle vara. Tyskland har ju inte allemansrätt som vi i Sverige därför kunde man inte gå hur som helst i skogen, vi höll oss bara till stigarna. De som jag gick med valde att vi skulle gå till ett utsiktsställe.

Efter vandringen så åt vi lunch på ett ställe som låg väldigt nära tävlingsarenan med skjutbanorna. När vi hade ätit så var klockan slagen för inskjutning så hela gänget begav sig till skjutbanorna. För min del så gick inskjutningen väldigt bra.

Tävlingsdag 1: första tävlingen var det sprintdistans. Denna tävling gick hyfsat bra för mig, tog bara fel skoval. Jag var inte beredd på att det skulle vara så mycket asfalt då den sprint jag sprungit i Sverige har varit skogssprint. Så trots mitt dåliga skolval så lyckades jag komma 3:a.

Tävlingsdag 2: denna dag var det klassisk distans alltså först var det punktorientering som sedan övergick till vanlig orientering och sedan kommer man in på vallen för att skjuta liggande, sedan ut på en kort bana för att till sist komma in på vallen och köra stående skytte innan mål. Denna tävling kan man få tilläggsminuter på punktorienteringen och skyttet så

det tog lång tid innan man fick reda på resultatet, men jag lyckades återigen ta en tredje plats. Samma kväll sen så var det bankett där det serverades buffémat och det var prisutdelning för de två tävlingarna.

Tävlingsdag 3: den sista tävlingen var stafett och med tanke på att vi var 2 W20 löpare och 1 M20 löpare så var det jag som fick hamna i ett mixlag med en M21 löpare. Denna tävling var den som gick bäst för mig. Både orienteringen och skyttet gick väldigt bra för mig. Jag blev chockad över mig själv och att jag kunde skjuta så bra, 4 av 5 träff i liggande och 4 av 5 träff i stående vilket även var bättre än vad min syster och pappa sköt denna tävling. Jag och min lagkamrat hamnade på en andra plats men med tanke på att det var mixklass så var det inte VM klass så tyvärr ingen silvermedalj.

Efter att tävlingen var avgjord så åkte vi som skulle landa i Göteborg före de andra som skulle till Stockholm då vårt flyg gick tidigare. Sedan var denna resa avslutad och jag åkte därifrån med massor av nya erfarenheter kring skytte, men även orientering i en natur i ett annat land, och mina 2 VM-brons.

Elin Axelsson



Elin får pris vid banketten efter andra tävlingsdagen.
Foto: Alice Axelsson

16 000 I VÄRLDENS STÖRSTA OL-STAFETT

Klockan var 17.30 (finsk tid) när jag såg den bekanta röda, svarta och vita dräkten spatsera över TC med en nyinköpt kanelbulle från markan i handen. Månaden var juni, platsen Mynämäki, kanelbullens ägare MSOK:s Torbjörn Löfving. Jag (Stina Nero) och några andra Mullsjöbördiga orienterare fanns också på plats i Finland men tävlades för andra klubbar.

Venlakavlen hade avgjorts under dagen. Den stundande kvällen, natten och morgonen skulle innehålla Jukolakavlen. Torbjörn skulle springa första sträckan i ett västgötskt gubbalag och han började bli taggad. Efter jukolahelgen har jag fått chansen att fråga honom om upplevelsen.

Hur kom idén om att åka på Jukola?

Lennart Hålsjö (född -54) i OK Skogshjortarna kom på idén 2021 med Team M65+ West Sweden.

Då slutade det med en felstämpling. Så nu ville de flesta i det laget ha revansch. Go'a gubbar och go' målsättning som är densamma som 2021, dvs att klara dubbla segrartiden för vårt lag.

Lennart har jobbat hårt. Ett 50-tal gubbar i Västsverige har fått förfrågan. Jag tvekade i början. Det var ju drygt 15 år sedan sist. Men i slutet av april svarade jag. Jag vill springa i världens största stafett. Om UK så vill, tar jag startsträckan. Jag är ju yngst i laget.

Berätta om din förstasträcka.

Jag har inte startat på Jukola tidigare. Och bara ett par startsträckor på 10-mila. Lätt att få negativa tankar. EMIT, natt, 1600 lag, skala 1:10 000, 14km, inga reflexer och 65+. (Jag som är van vid Sportident, 5km och skala 1:7500) Dessutom insläpp dryg timme innan start för oss med högt startnummer (1433).

Starten går 23.00, finsk tid. Fortfarande lite ljus. Får bli halvljus ett tag. Känns lika trångt som på Vasaloppet. Lång sträcka till ettan som alltid på stora stafetter. Lätt bana i början, mycket stiglöpning. Men fortfarande trångt. Strax innan ettan sprids det ut. Troligen gafflat.

Flyter på bra. Lugn fart. Kan nog vara bra, så man orkar i mål. Vid första vätskan, efter ca 4km slår jag på helljuset. Ovant med berghällar som är gråa på kartan, men man lär sig. Fram till andra vätskan efter ca 8km går det riktigt bra. Inga bommar. Inga andra kontroller som stör. Bara en störande regnskur. Nu stundar en 2km-sträcka. På sträckan kommer första känslan av att orken tryter. Kan plötsligt inte läsa in mig. Vågar jag hänga på? Får ta ett stopp på en stig över ett hygge och lyckas reda ut det.

Efter K18 händer något nytt. Inte samma flyt i gruppen. Färre löpare kring mig. Tappar ryggarna. Svår sträcka. Blir osäker in mot kontrollen. Får klara mig själv ett tag. Läser in mig och blir lite lugnare, då ett 20-tal löpare kommer in från vänster och vi fixar K19. Borde närma mig mål. Men totalt 26 kontroller ska tas. Jobbigt nu. Klarar jag 2 timmar? Ett par luriga kontroller, men klungan går rätt.

Dålig ork, dålig koll in mot K22. Hänger. Mycket svårast område. Kommer till fel kontroll. Lyckas på något konstigt vis läsa in mig och hittar min kontroll. Första gången precis ensam. Nu blir det sololöpning ett par kontroller. Springer feigt. Orkar inte ha fokus mot näst sista. Kommer ut på elljusspår bakom kontrollen. Vänder. Möter 10–20 lampor. Illa. Kämpa på mot sista. Kämpa på upploppet mot planket där Bosse väntar.

Hade trott på tid under 2 timmar, men det blir 2.12. Hade behövt lite mer ork. Hade behövt lite bättre syn på slutet.

Gör du någonting annorlunda orienteringstekniskt när du springer på natten jämfört med på dagen?

Ja, på individuell natt måste jag springa säkrare, vara mer noggrann med riktning och tänka mer på sista säkra. Men på stor stafett i mörker blir det inte den skillnaden. Då blir det mer fokus på löpning. Kartläsning när jag hinner eller där jag måste för att det ser svårt ut. Om klungan börjar springa brett, så är nästa troligen en gafflingskontroll. Då får jag skärpa till mig.

Vilken var den gastronomiskt bästa upplevelsen under jukolahelgen?

Vågade mig inte på några osäkra kort före start. Fick bli pasta två gånger och ”kahvi”+”pulla”.

Efter loppet och duschen var jag helt slutkörd/skakig. Stor läsk och kanelbulle blev lösningen.

På söndag morgon tänkte jag inmundiga en finsk frukost, men kön var gigantisk. Så min frukost blev en hamburgare. M.a.o. ingen stor upplevelse. Men utbudet var stort.

Hur blev resultatet för laget?

Vårt lag blev 822 av 1600 lag. Vi klarade målsättningen med 10 minuter.

Jag tror att Team M65+ West Sweden står på startlinjen 2023 i Borgå, 40km öster om Helsinki...

Hur ser en vanlig träningsvecka ut för dej nu under sommaren?

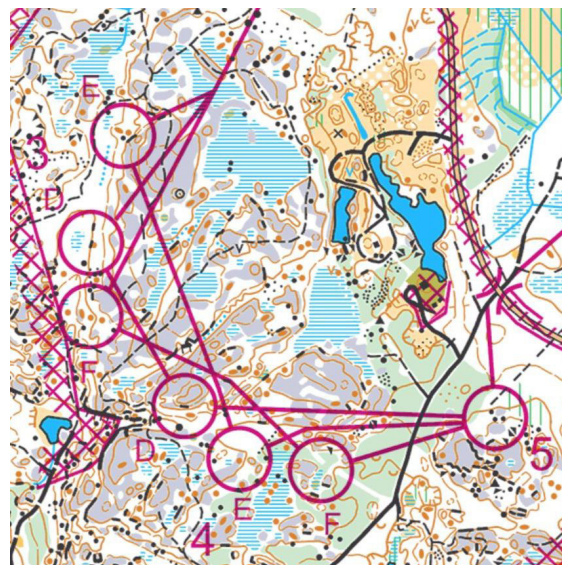
Blir 3–4 ggr per vecka. Blandar löpning

på stig, löpning i terräng, med eller utan karta, och cykling.

Vilken blir den mest spektakulära tävlingen du tänkt delta i höst?

Siktat på något mer DM-tecken. Mitt enda är från 1992 i H35. Så svaret blir 27/8 DM medel + 30/9 DM natt.

Stina Nero



Utsnitt från den berghällsrika Jukolakartan. Torbjörn hade här F-gafflingen på sin karta.



Team M65+ West Sweden.

TRIPPEL I SMÅLAND

Vera Westh har i sommar återigen imponerat, denna gången på tre tävlingar i Västervik/Gamleby.

Västervikssprinten, måndag 4 juli 2022

Arrangör: Västerviks OK
D10, 1 590 m, 6 startande

Plac	Namn	Organisation	Tid	Diff
1	Vera Westh,	Mullsjö SOK	11:14	
2	Noelle A,	Västerviks OK	15:05	+3:51
3	Elin E,	Västerviks OK	18:16	+7:02
4	Alice M,	Västerviks OK	19:31	+8:17

Tjust 2-dagars, dag 1, medel, tisdag 5 juli 2022

Arrangör: Gamleby OK
D10, 1 970 m, 12 startande

Plac	Namn	Organisation	Tid	Diff
1	Vera Westh,	Mullsjö SOK	12:39	
2	Minou K,	Söderköpings OK	16:12	+3:33
3	Alma F,	Växjö OK	16:45	+4:06
4	Noelle A,	Västerviks OK	17:15	+4:36
5	Elin S,	Västerviks OK	18:07	+5:28
6	Peggie S,	OK Skogshjortarna	18:13	+5:34

Tjust 2-dagars, dag 2, lång, onsdag 6 juli 2022

Arrangör: Gamleby OK
D10, 2 360 m, 10 startande

Plac	Namn	Organisation	Tid	Diff
1	Vera Westh,	Mullsjö SOK	14:41	
2	Cecilia W,	Linköpings OK	16:06	+1:25
3	Peggie S,	OK Skogshjortarna	19:16	+4:35
4	Alma F,	Växjö OK	20:02	+5:21
5	Astrid L,	Linköpings OK	20:03	+5:22
6	Noelle A,	Västerviks OK	20:07	+5:26



Vera vid sprinten i Västervik, en av tävlingarna där hon slutade etta.

Foto: Torbjörn Löfving

MSOK:ARE I FÖRSKINGRINGEN – JOHANNA HAGSTRÖM

Under denna rubrik tänkte jag vi kunde hjälpas åt att ta reda på vad våra tidigare MSOK:are gör i dag.

Först ut blir Johanna Hagström vilken lämnade MSOK 2005 för att flytta med familjen från idyllen Sandhem till Falköping där skidkarriären tog fart.

Jag träffade Johanna på årets 5-dagars och fick en liten pratstund med denna

fantastiskt glada och framgångsrika skidåkerska. Någon längre presentation behövs nog inte men Johanna har nu tillhört världseliten i sprint de senaste åren med pallplaceringar i Världscupen och en fjärdeplats på senaste VM.

Hon bor nu i Falun och tävlar för Ulricehamns IF och kan leva på sin idrott tack vare bl.a. Falköpings Mejeri, Elab, Atomic och Swix.

Om Johanna får välja:

Skate eller **klassiskt** (var nog mer skate förr)

Nysnö eller skare (skare kan vara lite förrädiskt)

VM-guld på 10 km eller **Sprint** (hårdare konkurrens)

Dina styrkor?

Min snabbhet och vinnarskalle.

Dina ev. svagheter?

Kan tappa sugen när det inte känns bra.



Johanna på O-Ringencampingen i Uppsala.
Foto: Lars Grehn

I övrigt berättade Johanna bland annat att träningsåret börjar sista veckan i april. (I övrigt är april en lite lugnare månad). Ca 800 timmars träning blir det just nu under ett år och träningen är periodiserad i lätta, medel och tuffa veckor. Träningen består av såväl rullskidåkning som löpning med i huvudsak långa lugna pass, 2–3 tröskelpass samt 1–2 styrketräningsspass i veckan. När tävlingssäsongen närmar sig så blir det inslag av intervallträning med ansträngning nära maxpuls och anpassad vila så syran försvinner mellan intervallerna.

”Träningen planerar jag och min tränare Johan Granath gemensamt och vi har regelbunden kontakt, vilket gör att vi kan vara rätt flexibla hur träningen kan planeras utifrån hur jag känner mig. Att få tillhöra världens bästa sprintlandslag är enbart stimulerande trots att man inte vet om man kommer med till exempel till ett OS. Visst är det tungt i stunden när man fått klart för sig att man hamnar utanför men som sagt, det stimulerar till ännu hårdare satsning. Att några av tjejerna lämnat laget inför nästa säsong är inget som stör mig.”

Just nu är vi alltså på O-Ringen vilket inte är något nytt för Johanna.

–Min bästa placering är en 4:e plats i D16 och jag tycker orientering är utmärkt som träning inför en skidsäsong och O-Ringen är dessutom riktigt kul.

Vad händer härnäst?

Nu träffas landslaget inom kort i Torsby och sedan rullar det på med ytterligare läger bl.a. i Planitca i Slovenien där vinterns VM kommer att avgöras.

Några minnen från din tid i MSOK?

Jag var ju bara 7 år när jag var där men jag minns att Jeanette och Pia höll i kul och bra orienteringsträningar.

Kan det vara så att det är Sandhemsluften som lagt grunden till dina egenskaper?

Kanske det! Säger Johanna med ett leende!

Oavsett vilket så önskar jag dig lycka till med förberedelserna inför kommande VM-säsong och du skall veta att varenda MSOK:are håller tummarna när du tävlar. Hej så länge Johanna och tusen tack för att du tog dig tid för en liten pratstund.

Lars Grehn

KARIADUBBELN – LYCKAT ARRANGEMANG TILLSAMMANS MED FAIK

Den 13:e och 14:e augusti arrangerade Mullsjö SOK Kariadubbeln tillsammans med Falköpings AIK. Dagarna lockade runt 350 startande per dag, med en medeldistans på lördagen och en långdistans på söndagen. Orienteringstävlingen hölls i Härja på Kariaberget.

Tävlingsledare Patrick Ericson är väldigt nöjd med tävlingsdagarna och planeringen innan.

“Jag tycker att det gick jättebra, väldigt lyckade dagar. Man var ju lite nervös för man vill ju såklart att det ska gå bra. Vi löste det sista av planeringen bara veckan inför tävlingen. Vi förstod hur varmt det skulle bli och var tvungna att tänka om med vatten och vätskekontroller. Det behövdes plötsligt jättemycket vatten, vi hade 240 liter i dunkar ute på banan och på arenan.” Patrick delade på tävlingsledarjobbet med Lisa Weimann från FAIK.

De som deltog och tävlade verkade nöjda och glada trots värmen. De recensioner som kommit in är bra och pratar gott om både informationen de fått och själva tävlingen. Många tyckte att det var tufft men kul ute på banan, precis som det ska vara. Det var många som sprang båda dagarna, men totalt fler startande på medeldistansen.

Mullsjö SOK vill passa på att tacka markägare för upplåtande av arena och för positiv inställning. Vi är mycket välkomna tillbaka.

Vi vill också tacka de markägare som möjliggjorde tävlingsområde och camping, samt för upplåtande av parkeringen. Sist men inte minst vill vi tacka våra sponsorer: Tidaholms Sparbank, Backamo Handelsträdgård och Frendo Mullsjö.

Stina Nalbin





Ella Kronmarker och hennes pappa Pontus.
Foto: Torbjörn Löfving



Speakerduon Caroline Hagström FAIK och David Westh MSOK.
Foto: Torbjörn Löfving



Kontroll 46.
Foto: Torbjörn Löfving



Börje Andersson och Emil Wåhlin sköter anmälan till öppna banor.
Foto: Torbjörn Löfving



Lugnt i sjukvården.
Foto: Torbjörn Löfving



Målkontrollen söndag.
Foto: Torbjörn Löfving

MULLSJÖ MARKNAD 30-ÅRSJUBILERADE EFTER TVÅ ÅRS PANDEMIUPPEHÅLL

Ett kärt återseende. Det satt dock hårt åt. Under hela våren stod vi utan någon person som var intresserad av att åta sig uppdraget som knallarnas kontaktman. Men ibland ska man ha tur. Det hade vi då jag fick tag på en av de personer jag visste skulle klara uppdraget. Leif Pettersson tyckte det skulle bli kul men han ville ha med sig sin kompis Bernt Johansson för att lösa frågan. Båda är till ”vardags” ideella krafter i Mullsjö IF men vill ställa upp även för oss. Resultatet blev jättebra. Tillsammans med ett 10-tal ”hörnstenar” så blev det en marknad som fick såväl knallarnas som de ca 2500 besökarnas gillande. Vi hade dessutom vädrets makter på vår sida då det var skyfall och åska dagen innan.

Inom kort skall vi utvärdera vad som var bra i år och vad som kan göras bättre till nästa år.

Föreningens vinst på marknaden kom från parkering, servering, lottförsäljning samt knallarnas hyra av marknadsplats. Du som har idéer om vad mer som kan generera lite ytterligare slantar i samband med marknaden, hör givetvis av dig.

1000 tack till alla ni som bidrog till att årets marknad kunde genomföras.

Marknadssamordnare Lars Grehn



Marknadsvimlet. Foto: BEO Stockholm



Kärt återseende av knallar och Mullsjöbor.
Foto: BEO Stockholm



Gunnar och Per, två Mullsjöproffler.
Foto: BEO Stockholm



MSOK:s ungdomar hade lotteriförsäljning. Foto: Patrick Ericson



Fint väder på marknadsdagen. Foto: BEO Stockholm



Alltid gott fika i MSOK-stugan! Foto: BEO Stockholm



Profilen Wällander. Foto: BEO Stockholm



MSOK:s dragospelare. Foto: BEO Stockholm



Gubbaskrammel, Mullsjös lokala bluesband. Foto: BEO Stockholm



Stipendieutdelning från Lars-Erik Svenssons fond. Stina Nalbin, Fabian, Cornelia och Fredrika Furuhiill, Benjamin och Sara Liv Viklund, Marita Svensson, Patrick Ericson och BEO Stockholm.



Marita Svensson delar ut stipendier. Foto: Patrick Ericson



Stipendiater och L-E och Marita Svensson. Foto: BEO Stockholm



MANUSSTOPP NR. 4 2022 ÄR DEN 16E NOVEMBER

Skicka ditt bidrag till mullsorken@msok.se