

# MULLSORKEN

NR. 4 2022



# INNEHÅLL

- 3 Språkröret har ordet
- 4 Vi behöver plats i skidstället
- 4 MSOK skaraborgsmästare i stafett
- 5 Cykelverksamhet i MSOK?
- 5 Soppa på tisdagar
- 5 Mullsorken bakar – Lantbröd till jul
- 6 Nya samarbetspartners
- 6 Nya hemsidan
- 7–9 Mullsjö x-trail
- 10 Inställd vasaloppsresa 2023
- 10 Sugan på slalom i vinter?
- 10 Snart 20 nya kanoner på plats
- 11 Mitt livs Vasalopp
- 12 Zontävlingar för skidåkande ungdomar
- 12 Spårarbete pågår
- 12 Nya MSOK-kläder till våren?
- 13 Stråkenloppet 5/2
- 13 Det var då – Tidningsurklipp FT 1997
- 14–15 MSOK-are i förskingringen – Pontus Carlsson
- 16–17 MSOK:s årsfest 2022
- 18 Elsa Sonesson – Kretsens nya världsmästare
- 19 KM i terränglöpning 2022
- 19 Lidingöloppet Stockholm

## FRAMSIDA

Starten på Mullsjö x-trail halvmaraton.  
Foto: Erik Schalin

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](http://WWW.MSOK.SE)

och Facebooksida! Sök på: Mullsjö SOK

Postadress:

Mullsjö SOK  
MSOK-stugan  
Havstenschultsvägen 11  
565 34 Mullsjö

# SPRÅKRÖRET HAR ORDET

En lång och härlig sommarsäsong är nu över. Löparna, orienterarna och våra orienteringsskytteaktiva pustar just nu ut och väntar in en ny träningsperiod. Resultaten har på många håll varit riktigt bra och det är bara att gratulera alla ni som är nöjda med vad ni presterat.

Inom kort står skidsäsongen för dörren och jag vet att många kör just nu riktigt hårt för att nå fina resultat i vinter. Det är bara att hålla tummarna för att kylan och snön kommer som den brukar så alla ni kan fullfölja era satsningar. Dessutom får vi inom kort 30 par skid-utrustningar av Svenska skidförbundet. Detta för att i samråd med skolan stimulera till ökad skidåkning bland unga.

Spårkommittén har gjort det de kan för att skapa ett fint barmarksunderlag och laddar just nu för en ny tillverkningsprocess av konstsnö. (Mer om detta på annan plats i detta nummer av Mullsorken) Utöver våra ordinarie spår så ansvarar vi nu även, på uppdrag av kommunen mot viss ersättning, för skötseln av den 9 km långa Knipesjöleden. En led som blir allt populärare för varje år.

I styrelsen kan vi just nu glädja oss åt en skaplig ekonomi trots de höga elpriserna. Mullsjöskejten, Stråkenloppet, orienteringstävlingarna, X-trailen, Mullsjö marknad, Svenssons fond och inte minst sponsortavlan vid utfarten av elljusspåret är oerhört viktiga inkomstkällor. Tusen tack till alla ni som ser till att dessa inkomstkällor kan leva vidare.

Gymmet har i dagarna utrustats med tre nya träningscyklar och just nu väntar vi på ytterligare ett löpband. När vädret är som allra sämst så kan det vara gött att kunna köra ett bra pass under tak.

Vid årsskiftet får vi en ny hemsida. Riksidrottsförbundet vilket "äger" nuvarande hemsida lägger ner den vid årsskiftet. Förhoppningsvis blir den nya sidan ett lyft.

På s. 14–15 kan du åter läsa om en MSOK-are i förskingringen. Har du förslag på framtida intervjuobjekt så hör du

givetvis av dig.

Till sist ... glöm inte att lämna in motioner inför årsmötet. Du som har önskemål och idéer, passa på att göra din röst hörd. Senast den 21 februari skall förslagen vara styrelsen tillhanda. Årsmötet är den 22 mars.

Till dess men först i väntan på kyla, snö och en härlig jul och nyårshelg hälsar

*Lars Grehn*



## VI BEHÖVER PLATS I SKIDSTÄLLET

Vi har av Svenska skidförbundet fått 30 par skidor, stavar och skor. Detta för att i samverkan med skolan skapa ytterligare intresse för skidåkning bland vår unga kommuninvånare.

För att få plats med dessa behöver vi komplettera skidstället inne i vallaboden samt gallra ut skidor som står där vilka inte verkar använts på flera år.

Ni som känner igen skidorna på bilden förväntas ta hem dom. Om inte detta sker så plockas de bort och hamnar på en ”osäker” plats.



Är någon av dessa skidorna i vallaboden dina? Foto: Lars Grehn

## MSOK:S DH12 SKARABORGSMASTARE I STAFETT

I augusti for Vera Westh, Theo Rydén, Konrad Lindén och Theo Kronmarker till Heddeberg utanför Istrum. Skaraborgsmästerskap i stafett stod på schemat. Laget låg i tät från start till mål. De genomförde alla fina sträckor och tog hem en övertygande seger i DH12.

Mullsjö vann även propagandaklassen. I det laget sprang Torbjörn Löfving, Linda Rydén, Inger Lindén och Pontus Kronmarker. Den stafetten var mer av det rafflande slaget men Mullsjö slutade som segrare strax över minuten före Falköping.



Segrarna i DH12. Vera Westh (sträcka 1), Theo Rydén (sträcka 3), Konrad Lindén (sträcka 2) och avslutaren Theo Kronmarker (sträcka 4). Foto: Torbjörn Löfving

## CYKELVERKSAMHET I MSOK?

Vi har under flera år fått förfrågan från flera personer om det inte är dags att starta upp någon form av cykelverksamhet i vår förening. Vid senaste styrelsemötet så hade vi besök av André Karlsson vilken själv är en stor cykelentusiast. Han presenterade lite tankar om hur han skulle vilja gå till väga för att möta upp ett ev. dolt intresse bland cykelentusister i och runt Mullsjö som vill cykla i skog och på grusvägar.

Styrelsen ställde sig positiva till idén och fortsättning lär förhoppningsvis följa. För att vi fullt ut skall börja med en ny verksamhet anser styrelsen att frågan bör få plats att diskuteras på årsmötet i mars.

Fram till dess så finns André till hands för den som tycker det känns fint att vi förbereder för ny verksamhet. Du kanske vill vara med och bli delaktig i en framtida cykelkommitté? Slå gärna en signal till André, tel 073-401 93 24.

*Styrelsen*

## SOPPA PÅ TISDAGAR

Sista tisdagen i månaden serveras en god soppa, smörgås och en kaka i klubbstugan 18:30-20:30. Gratis för medlemmar som tränat och 30 kronor för övriga. De olika sektionerna ansvarar för värdskap enligt schema. Efter årsskiftet kommer stugans servering endast att vara öppen dessa tisdagar. Stugvärdslistan utgår alltså. Städning kommer då att utföras av tisdagsgruppen. Tisdags-soppa har testats under hösten och de kvällarna har varit mycket välbesökta. Övriga tisdagar

har stugvärdarna haft få besök så nu testar vi detta koncept under våren.

Det återstår en soppkväll under hösten, 20/12.

Välkommen!

PS. Vi hoppas förstås på snö och skidföre och att kunna ha väffelsservering på helgerna i vinter.

*Stugkommittén*

## MULLSORKEN BAKAR – LANTBRÖD TILL JUL

225 °C

- 50 g smör
- 4dl mjölk
- 50g jäst
- 1/2 tsk salt
- 1/2 msk valfri brödkrydda
- 1/2 dl sirap
- 4dl grovt rågmjöl
- 4dl rågsikt
- 3dl vetemjöl

1. Smält smöret i en kastrull stor nog att resten av ingredienserna också kan få plats (så spar du på disk). Häll i mjölken. Ta kastrullen av plattan när vätskan är fingervarm.
2. Smula ner jästen. Blanda i salt, brödkryddor och sirap.
3. Häll i en av mjölsorterna. Blanda lite.
4. Häll i resterande två mjölsorter.
5. Knåda degen på bakbord om du är ambitiös. Alternativt arbeta degen lite med en slev bara, om du är lat som jag och vill slippa diska diskbänken.
6. Forma degen till en limpa och lägg den på bakplåtspapper på en plåt. Strö över lite mjöl. Lägg över en handduk och låt jäsa till dubbel storlek.
7. Grädda i 25–35 min. Råkar brödet bli lite degigt inuti så blir det gott ändå och råkar det bli lite svart utanpå så blir det också gott ändå.



*Stina Nero*

## NYA SAMARBETSPARTNERS

Vi hälsar följande välkomna till MSOKs skyltfönster vid utfarten av vårt elljus-spår. Vi i styrelsen förutsätter att alla vi MSOK-are gör vad vi kan för att stödja dessa nya och alla övriga samarbetspartners vi har.

Åter igen ett stort tack!

Du MSOK-are som känner någon företagare, fråga gärna om de vill synas på vår tavla. Kostnad 2000:-/år i helst tre år. Hänvisa till mig om de är intresserade.

*Lars Grehn*



Byggkonsulten lilla a



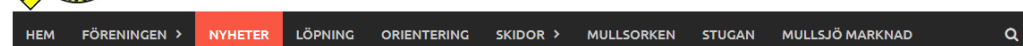
## NYA HEMSIDAN

msok.se byter plattform. Nytt utseende, men funktionen förblir samma som tidigare. Den ska fortsätta att förmedla aktuell information om vad som är på gång



**Mullsjö SOK**

- Längdskidor - Orientering - Löpning - Orienteringskytte -



0706 - 66 30 23

[www.mrhydraulik.se](http://www.mrhydraulik.se)



EKONOMIKONSULT

Mullsjö

Vi hjälper dig med allt inom ekonomi

0392-310 15 – Bjurbäcksvägen 1, Mullsjö



i klubben just nu.

Även xtrail.se kommer byta plattform, den nuvarande sidan stängs vid årsskiftet. I vilken form den ska få återuppstå är ännu inte bestämt.

*Erik Nero*

# MULLSJÖ X-TRAIL

Efter regn kommer solsken heter en gammal klyscha, men vid årets x-trail slog det verkligen in. Det är nog många arrangörsansvariga i klubben som spanar väder inför de evenemang som Mullsjö SOK genomför varje år, om det så är skidor, orientering eller löpning. Väderapparna går varma långt innan arrangemanget trots att prognoserna då är högst osäkra. Nu är ju varken orientering eller löpning så där väderkänsliga som skidor, men det är klart att varje arrangör vill ha en fin inramning.

Lördagen den 3 september blev det efter en regnig period till slut perfekta förhållanden både för löpare, funktionärer och publik.

En annan komponent vid våra arrangemang i klubben är hur deltagandet skall bli. Också på den fronten spanas och spekuleras det vilt inför tävlingsdagen. Hur många är anmälda vid en viss tidpunkt och hur såg det ut förra året? När det gäller x-trail har vi slutat spana och oroa oss för tidigt. Trenden är att de flesta anmäler sig sista veckan. Löpararrangemang över lag i Sverige har haft en vikande trend redan före pandemin. I år som var första året som de större loppen har kunnat genomföra sina arrangemang efter två års uppehåll så hade t.ex. Lidingöloppet tappat nästa hälften av deltagarna mot före pandemin. Så när vi på tävlingsdagen skickade iväg nästan hundra löpare från starten vid MSOK stugan så får det ändå ses som en framgång.



Täten med Erik Nero i msok-linnet, strax efter start. 21km kvar av loppet.  
Foto: Erik Schalin

Och vilken service de löparna fick! Det går åt en del funktionärer för MSOK:s arrangemang som bekant. När det gäller x-trail går det i princip en funktionär på fyra löpare (!). Banan skall röjas, skyltas och bandas, tävlingsområde upprättas, nummerlappsutdelning och efteranmälan och fyra vätskekontroller fixas och bemannas, det behövs förcyclist och efterlöpare, serveringspersonal, förstahjälpen ansvarig, flaggvakter, tidtagningsspersonal mm. Och så efterarbete, röjning och städning på det. Mullsjö SOK kan vara stolta över engagemanget och de ideella insatserna kring varje arrangemang och att många finns med vid flera tillfällen under året. Tack alla som var med att göra 2022 års x-trail till en fin upplevelse för alla deltagare.



Funktionärerna Malin Danfors och Anita Nyholm.  
Foto: Erik Schalin

Årets lopp genomfördes utan några incidenter och nöjda om än trötta löpare tog sig över mållinjen vid klubbstugan och fick pusta med en mugg efterlängtd kolsyrad svart dryck av känt märke. Vår egen Erik Nero hade förmodligen gått mot en säker seger om han inte tvingats bryta med förkylningskänning, men det öppnade för en annan trogen x-trail löpare som nu äntligen fick vinna: Joacim Larsson från Lekeryd-Svarttorps SK. På damsidan blev det en överlägsen seger för Ellinor Sterner från Vetlanda slagen av blott tre herrar.

Vi ser fram emot ett nytt år och nya fina arrangemang i klubbens regi.

*Kjell Danfors*

*Fler bilder på nästa sida och på [xtrail.se](http://xtrail.se)*



Maria Danfors och Lena Schalin delar ut energi.



Hej Ingvar Dahlqvist!



Uppvärmning utanför klubbstugan.



Erik Nero i sekretariat före start.



Även ungdomar på plats! Nike Johannesson samt Noomie och Alina Temar Nord.



MSOK:s Johan Svenningsson passerar Stråken.



Tack till alla funktionärer som hjälpt till före, under och efter loppet!





Lasse Grehn och Theo Rydén delar ut dricka till löpare. Här serveras Anna Johansson, Jönköpings OK.



Uppladdning. MSOK:s Märta Wändal i mitten.



Jennifer Ultege som kommer från Mullsjö var med och tävlade.



Mahmood Abdollahi var med och fixade med fika i stugan.

Alla bilder på uppslaget är fotade av Erik Schalin.



MSOK:s Erik Jalnefur.

## INSTÄLLD VASALOPPSRESA 2023

Få anmälda till det 99:e Vasaloppet 2023 från MSOK och grannklubbarna. Av den anledningen ser vi inga förutsättningar att kunna genomföra Vasaloppsresan enligt tradition.

Det finns möjlighet att åka med på Jönköpings OK:s resa. Den resan har ett annat upplägg än vårt. Åker upp till Lima på lördagen. Hem från Mora måndagen.

Övernattning i Lima skola innan Vasaloppet samt Mora gymnasium efter loppet.

Vi får eventuellt återkomma inför 2024 och det 100:e Vasaloppet. Kanske är intresset större då.

*Kent Nero*

## SUGEN PÅ SLALOM I VINTER?

Styrelsen i MSOK har beslutat att fortsätta samarbeta med Mullsjö Alpin genom att sprida information om deras pågående marknadsföring om att kunna köpa årskort till starkt rabatterat pris även i vinter. Ju tidigare desto billigare! Titta in på [www.mullsjoalpin.se](http://www.mullsjoalpin.se) och läs mer.

Som tack för hjälpen inbjuder Mullsjö Alpin oss MSOK-are till två frikvällar med åkning och grillning i vinter. När detta sker kommer du att se på Nyheter och i kalendern på vår hemsida och på Facebook.

*Styrelsen*

## SNART 20 NYA KANONER PÅ PLATS

Genom ekonomiskt stöd från Norhedsstiftelsen, Smålandsidrotten, Svenssons fond och Mullsjö Kommun har vi lyckats få ihop dryga 400 000kr och kan därmed förenkla tillverkningen av konstsnö på vårt spår. Detta innebär att vi t.ex. kan placera ut våra 40 kanoner på vartannat uttag runt hela slingan och på så vis aldrig behöva flytta någon kanon mer än 24 meter. Detta blir stor skillnad jämfört med tidigare då vi tvingades bära alla kanonerna minst 500m.

I skrivande stund har vi bett Vattenfall att strömmen skall slås på den 1 december. Huruvida vi får möjlighet att spruta eller ej beror på elprisets utveckling.

Enligt nu liggande förslag till regeringen, ang. priskompensation för de höga elpriserna förra vintern, så förväntas vi få tillbaka ca 40 000kr. Avsikten enligt regeringen är att dessa slantar skall bidra till att underlätta betalningen av kommande vinters elförbrukning för tillverkningen av vår konstsnö. Vi kommer att i dialog med bland annat kommunen avgöra hur det blir. Förhoppningsvis kommer vi åtminstone kunna skapa någon slinga. Den dagen det blir kallt nog tar vi ställning till hur det blir. Till dess arbetar vi som om att det skall kunna gå att spruta.

*Å spårkommitténs vägnar hälsar  
Lars Grehn*

Foto: Lars Grehn

## MITT LIVS VASALOPP

Eller berättelsen om idrottslig prestation. Ofta tenderar rapportering om idrott att handla om resultat, placeringar och medaljer. Men det som blev mitt livs Vasalopp är berättelsen om en annan sida av idrotten, och en påminnelse om vem det är som du ibland kanske tycker är i vägen, framför dig i spåren.

Det var sommaren 2006, och jag njöt av hur min träning började ge respons i kroppen, jag som börjat med skidåkning som träningsform sent i livet, såg med glädje hur mina måltider började närma sig 36–37 min på den s.k. Gestadmilen (som är en ganska kort mil om sanningen skall fram). Men kroppen kändes stark och jag insåg att Vasaloppet 2007 skulle kunna bli mitt livs Vasalopp. Jag hade rätt, men inte vad gäller tid eller placering.

Vi skulle till Öland några dagar senare och på den långa vägen mellan Brålanda och Färjestaden fick jag ha vår hund framför mig i bilen, jag minns att den hade många fästingar, som jag plockade bort och kastade ut genom bilfönstret, dock inte alla.

Väl framme på Öland fick jag även plocka en på mig själv, den satt vid höften.

Jag fortsatte träna men mot slutet av semestern blev jag lite tröttare och sämre, dagen innan jag skulle börja jobba fick jag ett migränanfall, men det gick inte över, istället ökade huvudvärken och illamåendet. Jag blev inkörd till vårdcentralen, som skickade mig till infektionskliniken i Uddevalla, och läkarna där tvekade inte länge. Jag diagnostiserades med TBE.

Mitt tillstånd försämrades min fru fick ta emot tunga besked. Själv var jag mer eller mindre borta de här dagarna. Ofta när jag berättar om min TBE är det en berättelse om förbön och tro, jag vet varför jag inte dog hösten 2006. Men nu vill jag berätta om min träning.

När jag så småningom kom hem så fick jag kämpa en förmiddag för att gå de tre hundra meterna till postlådan. Mina träningskamrater sa åt mig att jag skulle begära ett läkarintyg så jag kunde få till-

baka min anmälningsavgift. Men när jag tog upp frågan med min läkare svarade han på sin brutna svenska. ”Det är din hjärna som är skadad inte din kropp”.

Så i november tog jag åter på rullskidorna, Det blev träningsturer på två tre kilometer, som fullkomligt tröttade ut mig. Men i januari bestämde min läkare, jag och frugan att jag kunde ju alltid åka upp och stå i startfältet och i alla fall vara med. Jag hade inga planer på att fullfölja, men så var det en detalj som avgjorde det hela. Min svärfar ville åka med upp, han erbjöd sig att köra, ibland mådde jag väldigt illa och då är det jobbigt att åka med lite mer okända människor. Och kanske hade frugan och svärfar någon deal där, som jag aldrig fick veta. Men till starten kom jag, på varje station dök det upp två saker som jag minns än idag. Först ett rep som skulle dras precis efter att jag passerat, och sedan min svärfar, som pratade om parkeringsplatser, om väder och snöskotrar och ja allt möjligt. Ja till och med i Eldris hade han lyckats ta sig fram, fast det var lite besvärligt sa han. Att han vid varje station noggrant kollade min status insåg jag inte förrän efteråt, behöver jag säga hur tacksam jag är gentemot honom. Så åkte jag i marschallernas sken den sista milen, jag kom i mål på ca elva och en halv timme, Men jag segrade. Svärfar gratulerade mig... Jag hade gjort mitt livs Vasalopp.

All idrott handlar djupast om att vara tacksam över det man kan prestera, tanten som tar ett varv runt huset med rullatorn eller Elfsborgs A-lag är på ett sätt en likvärdig prestation. Du ser inte vad den du passerar i spåret verkligen tävlar emot. Glöm därför inte att vara tacksam.

*Torbjörn Andersson*

# ZONTÄVLINGAR FÖR SKIDÅKANDE UNGDOMAR

Mullsjö SOK ingår i Zon Jönköping. Det är klubbarna i och i närheten av Södra Vätterbygden. Zontävlingarna är främst till för att ungdomar ska ha möjlighet att prova på tävling inom längdskidsporten. Tanken är att det skall vara lite enklare och inte lika allvarligt.

Även vuxna som vill ha ett träningspass har möjlighet att delta. Då anmäler man sig i klassen Damer eller Herrar 17 år och äldre.

Under vintern arrangeras ett antal zontävlingar med lite olika upplägg.

Tävlingar Vintern 22-23:

- Torsdag 22 december Mullsjö SOK Fristil.
- Torsdag 12 januari IF Hallby Skiatlon. Klassiskt-skidbyte-fristil.

- Torsdag 2 februari IKHP Fristil gemensam start klassvis.
- Torsdag 9 februari OK Gränsen klassisk.
- Torsdag 16 mars Mullsjö SOK Stafett och avslutning med prisutdelning.

Vid snöbrist flyttas tävlingen om möjligt inom zonen. Alternativt är det löpning i stället för skidor.

Vid bra snötillgång kommer Bottnaryds IF arrangera öppen skiddag på banvalen. Motionsevent med korvgrill och stationer utmed spåret mellan Bottnaryd och Jära. Då är alla klubbar välkomna att delta som ett minilånglopp.

*För skidsektionen, Kent Nero*

## SPÅRARBETE PÅGÅR

Är det inte svinen som bökär upp spåren så är det våra egna som förbättrar spåren och rören.

*Lars Grehn*



Kurt Gustafsson, Bengt J-son Ljung, Conny Rönnerman  
Foto: Lars Grehn



K-O Dahlén, Krister Eriksson, Conny Rönnerman, Kurt Gustafsson, Bengt J-son Ljung.  
Foto: Lars Grehn

## NYA MSOK-KLÄDER TILL VÅREN?

Det är nu hög tid att tänka över vad du behöver. Vi har en del i lager men för att vara på den säkra sidan så kontaktar du din sektionens klädansvarige innan nyår för att garanterat ha rätt storlek och plagg hemma till våren.

Löpning: Kjell Danfors 073-070 35 20  
Orientering: Lars Grehn 070 603 15 31

## STRÅKENLOPPET 5/2!

Ni såg inte fel! Med anledning av att skid-SM går i Skövde i vinter så har arrangörerna av Billingsens långlopp "tvingats" lägga dess tävling sista helgen i januari. I samråd med övriga arrangörer av långlopp har vi enats om att vi kör den 5 februari. Det är första gången under loppets 18-åriga historia som vi inte kör sista helgen i januari. Förhoppningsvis är vi tillbaka nästa år på Stråkenloppets "riktiga" dag,

Så ställ in dig på detta datum. Vi behöver som vanligt din hjälp. Jag räknar med att alla hörnstenar kontaktat "de sina" innan nyår, så vi står väl rustade även inför årets lopp.

Givetvis hoppas vi som vanligt på rikligt med natursnö så vi åter kan ta banorna på Ryfors - Margretheholm i anspråk. Røj-



ning av banan har skett så nu är det bara snön som saknas.

När du läser detta så skall loppets hemsida vara klar och anmälan är öppen.

Till dess att vi börjar närma oss vintern, så håller vi nu tummarna för att "han där uppe" tänker på oss.

*Tävlingsledare Lars Grehn*

Tidningsurklipp Falköpings Tidning 1997.

# Det blir konstsnö i skidspåret

Av KERSTIN TAUBE  
**MULLSJÖ.** Tusen kubik färdigtillverkad konstsnö transporteras i dagarna från slalomanläggningen i Knaggebo till Mullsjö SOK:s elljusspår.

- Vi hoppas på skidpremiär i jul, säger Lars Grehn i MSOK.

Det här ett unikt samarbete och enligt Lars Grehn en bra affär för både MSOK och Mullsjö Alpin.

-Det här är ett bra exempel på samverkan som gynnar två parter och vi är nog ganska ensamma om att samarbeta med en slalomanläggning. Mullsjö Alpin säljer snö till oss och vi behöver inte investera i dyra snökanoner, säger Lars Grehn.

Men det är ändå kostsamt för MSOK och man nöjer sig med 1 000 kubik. Det läggs ut på en skyddad del av elljusspåret, på den så kallade Sjöbolslingan, där snön ligger kvar länge och snömängden räcker till en sträcka som är en kilometer lång, cirka 3,5 meter bred och med ett snödjup på 30 centimeter.

-Det räcker för att våra



**Transporterar konstsnö.** Mullsjö Alpin har tillverkat en jättehög med konstsnö nedanför slalombacken och med hjälp av Mullsjö Åkeri transporteras nu snön till MSOK:s elljusspår.

Bild: KERSTIN TAUBE

skidåkare ska kunna träna för fulla segel och det är det som är syftet, säger Lars Grehn.

Samarbetet med Mullsjö Alpin inleddes förra året. Då fick

MSOK hjälp från ovan med natursnö och behövde då bara köpa 300 kubik för att få ihop ungefär samma slinga som i år.

Längdskidåkarna hoppas alltså på skidpremiär i julhelgen och när det gäller slalom premiäröppnar Mullsjö Alpin Knaggebobacken på juldagen.

# MSOK-ARE I FÖRSKINGRINGEN – PONTUS CARLSSON

I förra numret av Mullsorken kunde vi läsa om numera elittjej och f.d. MSOK-aren Johanna Hagström. I detta nummer går vi ca 60 år tillbaka i tiden för att finna denne MSOK-are och då hittar vi även honom i världstoppen.

**Pontus Carlsson är hans namn. Årets Orienterare 1959!** Det finns nog inte en ”mogen” orienterare i landet och rent av i Norden, som inte vet vem Pontus från Mullsjö är och vad han presterade. Jag hade förmånen att få träffa denne 90-åriga ”yngling” i MSOK-stugan för ett tag sedan. Yngling så till vida att minnet är klockrent (jämfört med skribentens) men i övrigt lite ”småskröplig” som han själv säger.



Pontus utanför klubbstugan.  
Foto: Lars Grehn

Pontus boning under de första åren var Skäggstöva i Gravsjö.

– De första åren åkte vi gengasbil till skolan men snart såg farsan till att jag fick mig en cykel och på så vis kunde jag ta mig till skolan i Mullsjö. Här la jag nog

grunden till vad som komma skulle. Bara att bita ihop oavsett väder och vind. Som barn i Gravsjö var naturen den normala lekplatsen året om. Ut mè er onga, lät kommandot från mor och far när vi kommit hem från skolan.

När jag gick i Ostbackens skola som 12–13 åring så fick vi testa på orientering. Herbert i Skôrvarp la lite träningsbanor runt Gravsjö på dåtidens orienteringskarta som var i skala 1:100 000. (1 cm på kartan = 1 km i terrängen). Vintertid blev det dessutom mycket skidor tillsammans med bl.a. Svenningssons pojke Birger.

– Min första tävling var på skidor som 8-åring. Det var Mullsjöpropagandan som hölls i anslutning till stortävlingen Mullsjö Runt med start och mål vid nuvarande Hotell Mullsjö, vilken jag vann.

Min första orienteringstävling (utanför Mullsjö) var i Jönköping. Jönköpings AIF var arrangör, jag var 16 år och vann en glasvas som jag fortfarande har kvar på säker plats.

Som junior blev Pontus 16:e på sitt första SM, men detta var bara början på en lång och innehållsrik idrottskarriär där Pontus mycket hårda träning låg till grund för alla hans framgångar.

Pontus hade tidigt hört talas om Emil Zatopecks intervallträning. Denna låg till grund för tjeckens fyra OS-segrar på distanserna 5000 m, 10 000 m samt Maraton. (Emil är fortfarande den ende som vunnit dessa distanser under en och samma olympiad) Denna träningsform inspirerade Pontus som dessutom insåg att detta i kombination med överlåniga träningsrundor (t.ex. Skäggstöva till Vättern t.o.r.) skulle ge resultat och det gjorde det verkligen. Få i detta land, troligen ingen i Pontus storlek, hade samma syreupptagning som grabben från Gravsjö!

– Lumpen gjorde jag i Borås där mycket av tiden ägnades åt hårda fysiska övningar.

Efter lumpen blev det en praktiktid i



Pontus Carlsson i landskamp mellan Sverige och Finland 1958.

Värmland för att till slut komma in på skogsskola i Dalarna. Detta ledde bland annat till att jag tävlade för Hedemora något år.

Redan som 21-åring slog Pontus sig in i den svenska senioreliten. Vid Nordiska mästerskapen 1963 blev det silver i stafetten. 1964 blev det silver i EM-stafetten och 1965 knep han ett brons i den individuella långdistansen.

Pontus blev Svensk Mästare i orientering långdistans 1959, 1960 samt 1965 i det första ultralång-SM. Dessutom blev han 1963 o 1965, tillsammans med sina bröder Bosse och Kalle, svensk mästare i skidoorientering budkavle (dagens stafett) och däremellan 1964 till fots. En SVENSK brödratrio från Mullsjö hade därmed satt djupa spår i den svenska idrottshistorien.

Dessutom har grabbarna, under deras storhetstid, hunnit med att bli svenska lagmästare vid SM i fälttävlan (dagens OL-skytte).

Utöver ovan nämnda hann Pontus dessutom med ...

- att bilda MSOK 1954 vilket skedde på Kafé Sjövik (finns inte längre men låg nere vid Mullsjön)
- att bilda O-Ringen 1960 och var dess ordföranden i 3 år. Uppdraget var att tillgodose orienteringsselitens intresse i samband med bl.a. sportens utveckling. Nu är Oringen bl.a. ansvariga för 5-dagars.
- att 1968 bli erbjuden kaptensjobbet för landslaget, något som han dock tackade nej till av tidsbrist samt ...
- att vara ordförande i Västergötlands skidförbund.

Pontus bodde under många år i Dalsjöfors med fru och tre barn men bor nu i Timmele där han har nära till gröten (som han själv uttryckte det) och fina cykelvägar som han fortfarande utnyttjar när han inte följer ett av barnbarnen, vilken just nu försörjer sig på discgolf i USA.

Jag får avslutningsvis tacka dig Pontus för att du ville dela med dig av lite av din fantastiska idrottshistoria till oss och önskar dig fortsatt ett stort antal goa år även om skärmetandet har fått upphöra.

*Lars Grehn*

PS.

Att åka budkavle i skidoorientering på den tiden då bröderna Carlsson härjade, innebar start på kvällen med målgång på morgonen. Segratiden låg oftast på 10–12 timmar för de tre tävlande i laget.

Några köldgränser fanns givetvis inte och pannlamporna gick verkligen på sparlåga.

Däremot kunde de få uppleva trivsamma och underhållande scenerier som t.ex. älskande par.

Mer om detta kommer i nästa nummer av Mullsorken.

# MSOK:S ÅRSFEST 2022

Ett Stort Tack till skidsektionen med Erik Nero som ordnade en väldigt skoj och lyckad årsfest på Julared Hagårds Lagård.

Roliga övningar och tävlingar där man fick öva på sin samarbetsförmåga samt motoriska, matematiska, fysiska och populärkulturella egenskaper.

Utöver det så fick vi även god mat och härligt umgänge. Tack för en fin oktober-lördag!

*MSOK:s medlemmar*



Konrad Lindén Racing Club.  
Foto: Patrick Ericson



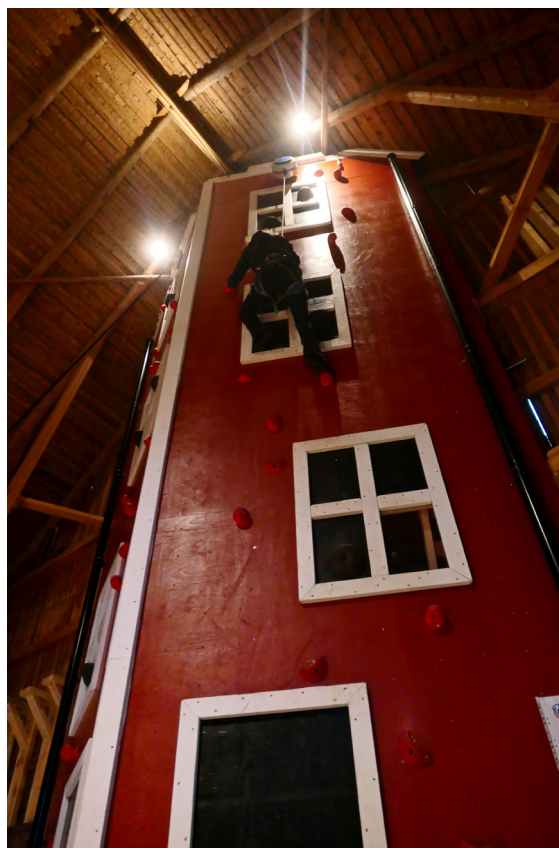
Eva-Karin Pettersson, Nike Johannesson, Konrad Lindén och Kent Nero på fisketur.  
Foto: Stina Nero



Mikael Johannesson kör skottkärra med ögonbindel och Kaarina Voudinmäki förklarar hur han ska köra. Foto: Stina Nero

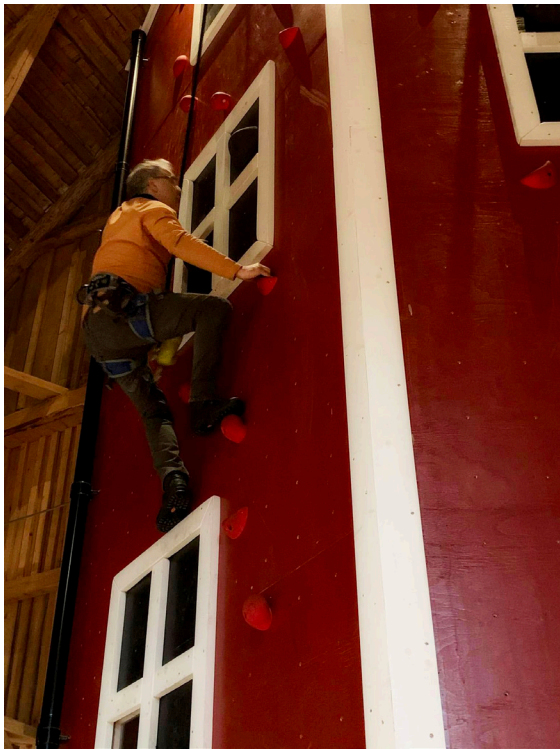


Inne i Julared Hagårds Lagård.  
Foto: Stina Nero



Alice Axelsson på väg upp.  
Foto: Stina Nero





Klättertälungen Kjell Persson.  
Foto: Patrick Ericson



Eva-Karin Pettersson kör racing.  
Foto: Patrick Ericson



Sören Karlsson kör skottkärnan och Lydia Lindén håller i sej för glatta livet.  
Foto: Patrick Ericson



Annika Westh, Kenneth Lindén och Ludvig Danfors skjuter färgbollar på en pappski-ve-älg som far förbi.  
Foto: Stina Nero

Imponerade extra mycket gjorde Axel Lindén som var den på festen som kunde flest decimaler i talet  $\pi$  ( $\pi$ ).



Kaarina Voudinmäki och Annika Westh hack i häls.  
Foto: Stina Nero

## ELSA SONESSON – KRETSENS NYA VÄRLDSMÄSTARE

Skogsdistanserna i junior-VM i Portugal flyttades till november på grund av brandrisken i juli. Elsa Sonesson, Falköping, lyckades ladda om och toppa formen. Resultatet blev silver på medeldistans, guld i stafett och 5:a på långdistans.

– Helt sjukt, långt över förväntan, summerar Elsa.

Sprintdistanserna genomfördes som planerat i juli. Men dagen före första loppet kom beskedet att skogsdistanserna ställs in, då den portugisiska regeringen införde förbud mot aktiviteter i skogen på grund av brandrisken i den höga värmen som rådde då (+45gr).

I augusti kom beskedet att skogsdistanserna skulle genomföras i 4–6 november. Då gällde det att ändra sin tränings- och tävlingsplanering för de som siktade på JVM.

– Lite jobbigt, då jag efter studenten på OL-gymnasium i Eksjö hade JVM i juli som årets mål, säger Elsa. Men det har fungerat bra med träningar på hemmaplan, jobb på Posten och bra tävlingar i september och oktober.

– Mina målsättningar var att bli bland de 10 bästa på en av de individuella distanserna och att få springa i förstalaget i stafett, förklarar Elsa. Och det lyckades jag ju verkligen med. Jag har sprungit på i stort sett samma sätt i alla tre loppen: lugnt i början, undvika grönområden och mycket fokus på tekniken.

– Väldigt nöjd med medeldistansen, där jag hörde att jag sprang mot medalj då jag spurtade i mål, säger Elsa. Inget perfekt lopp på långdistansen, men placeringen är jag klart nöjd med. Och få vinna stafett är extra kul. Hilda Holmqvist-Johansson, IKHP, sprang startsträckan och växlade över till mig som tvåa. Jag såg finskan och tjeckiskan då och då utmed banan. Men jag fick en lucka och växlade först. Väldigt tryggt att kunna växla över till Hanna Lundberg i ledning på sista

sträckan.

– Jätteroligt att få springa stort mästerskap, summerar Elsa. Bra ledare (Annika Billstam och Thomas Landqvist) och bra gäng. Skönt att lyckas ladda om efter en framgång. Och skönt att kunna sätta tekniken när det verkligen gäller. Nu blir JVM 2023 i Rumänien nästa stora mål.

*Torbjörn Löfving*



Elsa Sonesson med silver- och guldmedalj.  
Foto: Torbjörn Löfving

## KM I TERRÄNGLÖPNING 2022

Den 4:e oktober avgjordes MSOK:s klubbmästerskap i terränglöpning. Tjugofem löpare mellan 8 och 66 år sprang sträck-



Ett del av löparna! Med godispriser.  
Foto: Jonas Furehill

or mellan 1,2 och 5 km. Efterråt bjöds på sedvanligt pastaparty i stugan.



Fler av löparna. Här med samma kolsyrade svarta dryck som Kjell skriver om på s. 7.  
Foto: Jonas Furehill (men med parentesen att han själv är med i bilden...)

## LIDINGÖLOPPET STOCKHOLM

Min pappa, min bror Erik och jag sov över på Bosön innan våra lopp. Pappa sprang 10km (Män 60 år). Han startade tidigt. I vanlig ordning förtärdes frukosten tillsammans med bröderna Claesson från IKHP. Erik som tyvärr vaknat med halsont på tävlingsdagen hade gett tydliga instruktioner om att jag skulle äta typ vitt bröd, marmelad, sylt, juice och flingor till frukost. Detsamma gjorde frukostsällskapet.

Förra året var Lidingöloppet covid-anpassat. Då var det glest med folk. I år stod jag långt bak i min startgrupp och upptäckte snart att man blev ganska hindrad i början. Vid passeringen 5,9 km såg jag att jag redan låg 2 min bakom min passertid från förra året. Det är mycket tid att försöka ta igen men jag hade ju 24,1 km kvar att springa in det på. Jag startade en kamp mot mej själv.

Det positiva med Eriks halsont var att jag fick adoptera hela hans energiupplägg med diverse sportdryck och geler. Både han och pappa langade energi och hejade på flera ställen. Det var slitigt och extremt jobbigt men jag plockade placeringar hela loppet. När det kändes som



Stina Nero, ovanför Grönstabaeken.  
Foto: Erik Nero

tuffast under loppet fastnade jag i att ifrågasätta fenomenet att man ska "tävla mot sej själv" som man ofta hör. Sämsta idén. Det dummaste jag hört. Då är det ju fördelaktigt nu om jag inte var bra förra året. Resonemanget gick dock inte så långt att jag blev övertygad att ge upp tävlingen mot mot mej själv. Jag kom i mål på 02.25.56, ca en och en halv minut snabbare än förra året.

Nu har minnena av otäck sportdryck och det mänskliga lidandet redan suddats ut så det springs nog någon tävling snart igen.

*Stina Nero*

GOD JUL  
& GODT  
NYTT ÅR!

**MANUSSTOPP TILL NR. 2 2023 ÄR DEN 7E APRIL**  
Skicka ditt bidrag till [mullsorken@msok.se](mailto:mullsorken@msok.se). Nr. 1 2023 innehåller årsmöteshandlingar.