

MULLSORKEN

NR. 3 2023





Emil Wåhlin spurtar mot mål på Tidaholms tävling Öka farta den 13:e augusti.
Foto: Torbjörn Löfving

FRAMSIDA

Kaarina Voudinmäki stämplar vid sista-kontrollen på orienteringstävling i Habo i början av maj.
Foto: Stina Nero

Tidningen MullSOOrKen är Mullsjö SOK:s klubbtidning som ges ut 4 gånger per år.

Detta nummer är koordinerat av Stina Nalbin och Stina Nero. Kontakt: mullsorken@msok.se

Besök gärna klubbens hemsida!

www.msok.se

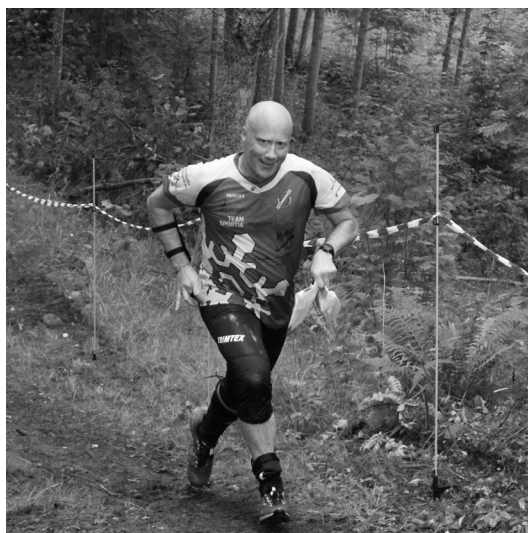
och Facebook/Instagram, sök på: Mullsjö SOK

Postadress:

Mullsjö SOK
MSOK-stugan
Havstenschultsvägen 11
565 34 Mullsjö

INNEHÅLL

- 3 Årets stipendiater av Svenssons fond
- 3 Mullsorken lagar – Chili con carne
- 4 Inbjudan skidlager Orsa Grönklitt
- 5 Orienteringens våravslutning
- 5 Vera på Eskilstuna Weekend
- 5 Klubbmatch 2023
- 6 DM Sprint
- 6–7 DM Stafett
- 8 Naturpasset
- 8 Den 31:a Mullsjö Marknad
- 9 Toivo 80 år!
- 10 O-Ringen Åre 2023
- 11 O-Ringen Jönköping 2025



Patrick Ericson på målranken i uppförslut vid Falköpings tävling Ostlöpet den 12:e augusti.
Foto: Torbjörn Löfving

ÅRETS STIPENDIATER AV SVENSSONS FOND

I samband med Mullsjö Marknad delades det ut stipendier ur Svenssons Fond.

Stiftelsen hade i år beslutat att ge slantar till (fr. v.) Benjamin Wiklund för hans skidsatsning, löpsektionen för delfinansiering av löpband, orienteringssektionen för breddsatsning för ungdomar, skidsektionen för arrangerande av skidläger för

ungdomar samt till spårkommittén för delfinansiering av pistmaskinen. Förutom undertecknad (ledamot i stiftelsen) vid mikrofonen delades stipendierna ut av Marita Svensson (fondstiftarens hustru).

Lars Grehn



Lars Grehn, Benjamin Wiklund, Oliver Johannesson, Theo Rydén, Algot Nero, Erik Nero, Marita Svensson och Torbjörn Svenningsson.

Foto: B-O Stockhem

MULLSORKEN LAGAR – CHILI CON CARNE

Har ni också testat olika varianter av chili con carne men känt att det inte blivit helt fullträff? Här kommer receptet som tillslut gått hem hos mig, hoppas det kan passa er också!

Recept för 4 personer:

Nötfärs 500g

Jalapeños (Jag kör inlagda skivade som finns på tacohyllan. Mängd efter tycke, men brukar köra motsvarande 1–2 hela)

Krossade tomater 2 paket

Svarta bönor 2 paket

Vatten 1dl

Texmex 10g

Köttbuljong 8g

Sriachasås, mängd efter smak

Salt

Peppar

1. Stek nötfärs med texmex, salt och peppar. Stek under omrörning till genomstekt.
2. Tillsätt krossade tomater, skivad jalapeño, svarta bönor, köttbuljong, sriacha och vatten.
3. Sjud chili utan lock tills tjocknad, ca 8–10 min.

Tips på tillbehör:

Tortillachips, ris, gräddfil och riven ost.

Alice Axelsson



INBJUDAN TILL KLUBBRESA/SKIDLÄGER

Destination: Orsa Grönklitt

Datum: ons–sön v.50. 13–17 dec

För vem: Alla medlemmar är välkomna, de under 15 år måste ha en person över 18 som känner extra ansvar för den yngre.

Att göra: Åka skidor och umgås med klubbkamrater.

Boende: Stugor.

Kostnad: Vuxna ca 2000–2200kr exkl. spårkort. Ungdomar ca 1200kr inkl. spårkort.

Mat: Två gemensamma måltider på restaurangen.

Resa: Vi siktar på att samåka i bilar.

Antal deltagare: 15 platser. Först till kvarn.

Anmälan: Senast 31 oktober till Erik Nero skidor@msok.se eller 070 65 96 453.

Meddela även om du har bil som kan nyttjas till resan och hur många lägerdeltagare med packning denna bil kan transportera.

Vintern brukar ju vanligtvis tjuvstarta lite tidigare där...så häng med till snön i december!

Skidsektionen

Sören Karlsson ute på kvällspass under Orsa-lägret i december 2021.

Foto: Stina Nero

ORIENTERINGENS VÅRAVSLUTNING

Vårsäsongen för ungdomarna avslutades med en teknikträning vid stugan, ett gediget gäng var med, och vilken möjlighet vi har att utveckla orienteringsförmågan med denna typ av teknikträning!

Det avrundades med glass, härligt! Lagom till att detta nummer är ute har ett

gäng med både sommar- och hösttävlingar gått av stapeln, bland annat sommarlandssprinten och O-Ringen, där flera av våra ungdomar deltagit.

Richard Lundstedt

VERA PÅ ESKILSTUNA WEEKEND

Eskilstuna Weekend den 7–9 juni bestod av 3 etapper, där Vera Westh deltog hela helgen. Efter placeringarna 3-3-1 stod det klart att hon vunnit totalt.

Här är totalresultatet i hennes klass:

D12 (63): 1) Vera Westh, Mullsjö SOK, 58.14, 2) Moa Kjellberger, IFK Göteborg Orientering, 58.57, 3) Solveig Soldagg, OK Klemmingen, 1.02.52.



Vera Westh redo för start dag 2.
Foto: Torbjörn Löfving

KLUBBMATCH 2023

En solig, ja du läste rätt, tisdagskväll i början av september gick årets klubbmatch av stapeln på den nyritade kartan på Ryfors. En stor eloge till vår energiske kartentusiast Thomas! Ryfors skogar bjuder den löpsugne på livsfarliga åsar och en härlig blandning av ung och äldre skog, med andra ord riktigt fina förutsättningar. Annika gjorde en riktig insats med banläggningen och det blev en spännande uppgörelse, resultaten då? Vem vann?

I år gick OK Gränsen segrande ur duellen, bra jobbat!

Mullsjö SOK och Bottnaryd får slicka såren och satsa inför 2024.

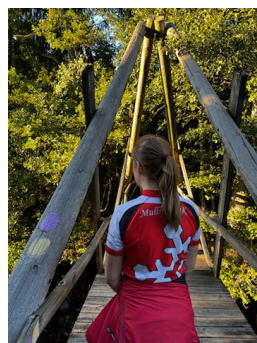
Richard Lundstedt



Vid Engelska villan.
Foto: Richard Lundstedt



Start.



Fin höstdag för OL.



Algot, Irma, Erik och Linnea Nero.

DM SPRINT – MSOK DISTRIKTSMÄSTARE

Dessa två blev distriktsmästare i sprint den 14/5, när Västergötlands sprint-DM gick av stapeln! Ella i D10 och Vera i D12.

Tillsammans sprang de också sprintstafetten i D12, där de slutade på en andra plats. En bra dag för Mullsjötjeerna!



Ella Kronmarker och Vera Westh redo för sprintstafett.

Foto: Torbjörn Löfving

DM STAFETT VÄSTERGÖTLAND – H12 OCH H150

På DM Stafett så kan klubbarna ställa upp med rena klasslag baserad på ålder upp till och med DH21. Över DH21 så ställer man upp med ett lag vars sammanlagda ålder minst skall uppgå till den klass man avser delta i. Klasserna som fanns för de över DH21 var D120, D150, D180, D210, H120, H150, H180, H210 och Propaganda. Sammanlagda åldern måste överstiga klassens ålder och på de tre sträckorna så kan man på sträcka två springa upp till tre löpare där det är den yngsta löparens ålder som deltar vid sammanräkningen.

Mullsjö SOK ställde upp med ett lag i H12 och ett lag i H150. H12 bestod av Theo Kronmarker på första sträckan, Ella Kronmarker på andra sträckan och

Vera Westh på sista sträckan, och H150 bestod av Pontus Kronmarker på förstasträckan, Johan Sandström och Kent Nero på andra sträckan och Patrick Ericson på sista sträckan.



Lagbild MSOK i H150 (bakre raden) och H12 (främre raden).

Roligt att vi kunde ställa upp med två lag och det är spännande att stå vid växlingsbåset för att se vad som händer, skall vi komma in ensamma eller tillsammans med flera.

I H12 gick det fort i början och det var också en del gaffling som ställde till det men Theo kunde växla ut Ella och Ella kunde växla ut Vera med alla kontroller med. Tyvärr hamnade de precis utanför pallen.

I H150 gjorde Pontus en väldigt snabb första sträcka och kunde skicka ut Johan och Kent i ledning. Johan var den som kom först i mål och kunde släppa ut Patrick på tredje sträckan. Det gick inte lika bra för Patrick men den totala löptiden gjorde ändå att man kom in på en tredjeplats som sedan fick justeras till en andra plats då laget framför dem stämplat fel.

Spännande och nervöst med stafett men framför allt så är det roligt att som individuell idrottare kunna genomföra en tävling i lag med sina klubbkompisar.

Ta gärna chansen att prova någon gång. Håll koll på hemsidan www.msok.se, på facebook eller i orienteringssektionens Supertext för att se vad som är på G.

Patrick Ericson



Ella Kronmarker på sträcka 2 redo i växlingsfällan inför att hennes bror på första sträckan ska komma springandes in i växlingsområdet.

Foto: Patrick Ericson



Andrasträcksloparna Johan Sandström och Kent Nero.

Foto: Patrick Ericson



Pontus Kronmarker växlar över till Johan och Kent efter att ha sprungit första sträckan.

Foto: Patrick Ericson

NATURPASSET

Naturpasset 2023 är i full gång, även i år finns ett cykelpass. Har du inte svängt dina lurviga på någon av de två kartorna för naturpasset, eller för den delen hojjat runt i skogarna kring Sandhem/Margre-

teholm/Ryfors finns det fortfarande möjlighet t.o.m. 30/9! Se hemsidan för information om köpställen.

Richard Lundstedt

DEN 31:A MULLSJÖ MARKNAD

Vädret var perfekt, 55 knallar och 10 bakluckeloppisekipage hade tagit plats och besökarna kom som förväntat. Utöver en livlig handel underhölls det från scenen och besökarna verkade verkligen trivas. Lika viktigt var att knallarna var nöjda – vilket de var, åtminstone alla de som jag snackade med. Urvalet att varor var stort (se nedan) men kan givetvis bli ännu större. Vid årets marknad fanns även kommunens Ungdomsteam o några föreningar på plats och passade på att visa upp vad de håller på med. Ett trivsamt inslag enligt många.

Ett 50-tal MSOK-are gjorde denna dag ett jättejobb och bidrog till den allmänna trivseln och att vår kassa stärktes. Det vi som förening får in slantar på är: försålda platser till knallarna, parkering, servering, chokladhjul och försäljning av lotter. Ingen nämnd ingen glömd men ...

ETT JÄTTETACK till alla ni som gjorde årets marknad till något riktigt bra.

För marknadskommittén

Lars Grehn



Knallar, besökare och MSOK:are.
Foto: Lars Grehn



Lingon, blåbar och kantareller.



Fina buketter.



Mycket liv utanför MSOK-stugan.

TOIVO 80 ÅR!

Under årets O-ringen i Åre fick vi chansen att fira av Toivo som fyllde 80 år den 24/7. Ni som var med i Boden 2013 minns säkert firandet som var då han fyllde 70.

O-ringen i Åre var i stort sett ok, tyckte Toivo, dock så var han mindre nöjd med etapp 1 och etapp 2. Han gjorde misstag vid kontroll 1 under första etappen och tog ett felaktigt vägval till kontroll 6 vid etapp 2. Misstaget på etapp 2 vägdes dock upp av fin fjällterräng och fina vyer över fjället.

Toivo har genomfört och deltagit vid O-ringen vid flertalet tillfällen. Första gången som deltagare var 2003 men innan dess från 1998 i Gästrikland då det endast var hans fru Kaarina som sprang. Av olika anledningar deltog han inte 2016, 2018 och 2022 men annars har han deltagit vid O-ringen sedan 2003. Träning och tävlande har alltid varit en del i Toivos liv. Redan som 13-åring började han att åka skidor i skoltävlingar. Som 14-åring ställde han för första gången upp i en tävling på bana, 1000m, och utan erfarenhet genomförde han den på 3:25 minuter. Som 15-åring blev det sedan mer skidloppning och löpning och efter det fortsatte skidåkandet på vintrarna och löpningen på somrarna.

Som skidlöpare åkte han gärna 15km, 30km och 50km men har också för att nämna något långlopp kört Vasaloppet två gånger. Som löpare har Toivo deltagit i alla discipliner på bana förutom hinder, med 800m på 2:04,50 minuter som bästa tid, men sprang även maraton, Lidingöloppet 15km och 30km och Göteborgsvarvet. Under åren har det blivit 28 maraton (!) varav tre stycken på 2 timmar och 50 minuter +/- någon minut, och Lidingöloppet på 30km med en bästa tid på 2:01 timmar med enligt Toivo dåliga ben.

Första gången han stiftade bekanskap med orienteringen var 1963 då han påbörjade sin militärtjänstgöring i Åbo men det var först 2002 som det tog fart genom att han började springa direktbanor vid tävlingar och 2003 fortsatte han med att springa tävlingsklass. Han har inte ge-

nomfört några kurser i orientering utan är självlärd plus råd av Kaarina.

Det som tilltalade med orienteringen i stället för skidor och löpning var att det var skonsammare för kroppen samt att han också kunde delta när han åkte med Kaarina ut på tävlingar. Orienteringen blev så en livsstil som han fortsatt med sedan dess. En livsstil där kanske inte framgången är det viktigaste utan möjligheten att kunna fortsätta röra sig, och att varje bana, terräng och tävlingsdag blir unik.



Toivo och Kaarina Voudinmäki under 80-årsfirandet i Åre.

Foto: Patrick Ericson

Orienteringen har verkligen blivit en livsstil som fått ut dem på såväl vardagens veterantävlingar i Småland och Skaraborg såväl som nattorientering i grottsystem och sprintorientering i Sofias Basarer på "Höst i Öst"-resor, Veteran-VM (vid 13 tillfällen) och besök i ruinerna av Machu Picchu i södra Peru. Många resor har det blivit, men det som har berört honom mest var vid skogskvalet på Veteran VM i Italien 2013 då utsikten av alla som på hög höjd var på väg till starten genom skogen var spektakulär.

Grattis till Toivo!

Patrick Ericson

O-RINGEN ÅRE 2023

I slutet av juli var det 18 orienterare från MSOK som tillbringade en del av sommarledigheten i Åre i Jämtland. Det bjöds på stora myrar och svagt kuperad skogsterräng, samt kalvfjäll med riktigt tuff kupering. Många stora, kluriga sluttningar. Tur i oturen var att O-Ringen genomfördes någon vecka innan de största regnmängderna kom som förstörde en del

vägar och fastigheter i Åre. O-Ringens Bagheerastafett samt elitsprint genomfördes mitt i det senare hårt drabbade området kring Susabäcken i Åre centrum. Under veckan bjöd klubbens löpare på allt ifrån oväntade felstämplingar till riktigt fina resultat.

Stina Nero



Linda Rydén och Lars Grehn.
Foto: Stina Nero



Inger och Konrad Lindén.



Kent Nero, Julia, Vera, David Westh och Patrick Ericson.



Klubbnsnack före start.

O-RINGEN JÖNKÖPING 2025

Om två år arrangerar Mullsjö SOK tillsammans med 18 andra klubbar i regionen, Jönköpings kommun, Smålands OF, O-ringen AB och ett antal andra samarbetspartners O-ringen i Jönköping, med Elmiafälten som Centralort. Tävlingarnas fem arenor är förlagda med två etapper i Odensjö, två etapper i Månsarp samt en etapp i Tenhult. För MTB-O blir det en etapp i Odensjö, en vid IKHP-stugan, en vid Hallby-stugan samt två etapper i Månsarp.

Första gången O-ringen arrangerades i Småland (tillsammans med oss Västgötar) var 1966, då med 672 deltagare. Därefter har Eksjö, Anderstorp, Skillingaryd och Eksjö (igen) stått värdar, med ett största deltagarantal på nästan 25 000 deltagare. Något för oss att hjälpa till att toppa i Jönköping 2025! Arrangemanget blir dessutom första gången som Mullsjö SOK är en del av organisationen kring O-ringen vilket är häftigt.

O-ringen i Jönköping var egentligen tänkt att gå av stapeln i år, tyvärr kom ju Covid-19 och pandemin i vägen och arrangemanget fick skjutas på framtiden. Förberedelserna startade redan under 2019 men har pausats flera gånger på grund av omständigheterna, nu är däremot förberedelserna igång på allvar. Mullsjö SOK genom Patrick är med i föreningsrådet som planerar för evenemanget och ser till att det finns resurser till alla uppgifter som behövs för att få allt att fungera felfritt.

O-ringen organisationen faller sakta på plats och i slutet på mars anställdes Nässjö OK bördige Måns Lennermo som projektledare för arrangemanget i Jönköping. Tillsammans med föreningsrepresentanterna arbetas det i nuläget med att hitta personer till den lokala ledningsgruppen för att nå kulmen under vecka 30 2025 då mellan 1200-1500 funktionärer hjälper till med alla sysslor. Än finns mycket kvar att göra, är du intresserad av att personligen hjälpa till och ansvara för en kiosk, organisationen kring arenabygge eller något annat kan du höra av dig till Patrick för mer information.

Mullsjö SOK har aviserat att vi vill ansvara för en start under veckan, vilket inkluderar allt från att bygga, driva och riva under hela veckan. För detta behöver vi hjälp av så många som möjligt, ju fler desto roligare och dessutom går det fortare ju fler vi är. Uppskattningsvis krävs det ca 45 personer under v.30 som huvudsak. Eftersom det finns fler föreningar som är intresserade av att hjälpa till är det inte säkert att vi blir tilldelade denna uppgift, men det är ändå bra om du redan nu funderar på hur du skulle kunna hjälpa vår förening under evenemanget. Alla insatser, stora som små, är välkomna och mer information kommer skickas ut framöver när vi vet mer om vad som gäller. Att tillägga är att genom vårt deltagande får vi en bit av kakan rent ekonomiskt, ju fler mantimmar vi bistår med, ju större blir vår del. Ett superbra och viktigt tillskott till föreningens kassa med andra ord!

Eftersom arbetet redan är i full gång krävs det att vi hittar en balans mellan den framtida insatsen och vår ordinarie verksamhet som ska fortlöpa fram tills dess att O-ringen går av stapeln. Har du möjlighet får du gärna säga till om du kan tänka dig hjälpa till på något sätt redan nu, både inför O-ringen men också i den ordinarie verksamheten, det finns alltid saker som behöver göras i en ideell förening.

På msok.se, i våra sociala medier (Facebook och Instagram) samt i denna tidning kommer information om vår förenings delaktighet och engagemang i O-ringen 2025 publiceras löpande. På oringen.se kan du läsa mer om evenemanget i sin helhet. Under hösten kommer vi även kalla till ett möte där det blir information och en möjlighet att ställa frågor om vad vår roll i O-ringen blir, alla svar kanske inte finns framme men de kan tas med tillbaka till oringen-organisationen och få sitt svar där.

Richard Lundstedt



Sneak peak från Mullsjö x-trail halvmaraton.
Finns att läsa mer om loppet i nästa nummer.
Foto: Erik Schalin

MANUSSTOPP TILL NR. 4 2023 DEN 22A NOVEMBER
Skicka ditt bidrag till mullsorken@msok.se