

MULLSORKKEN

NR. 4 2023



INNEHÅLL

Det krävs mycket ideellt arbete för att få föreningslivet att blomstra. Tur att klubben har många eldsjälar som jobbar hårt, tusen tack för er insats under året! Nu stundar förhoppningsvis lite välförtjänt julvila och strax därpå ett nytt år som kan fyllas av massor med orientering, skidåkning, springning och vad vi nu hittar på för skoj.

Gott nytt träningsår med MSOK!

FRAMSIDA

IKHP:s Oscar Claesson samt MSOK:s Albin Axelsson och Erik Nero vid starten av årets x-trail halvmaraton.
Foto: Erik Schalin

BAKSIDA

Välkomna! Önskar Mullsjö SOK
Foto: Erik Schalin

Tidningen MullSOOrKen är Mullsjö SOK:s klubbtidning som ges ut 4 gånger per år. Alla medlemmar är tidningens reportrar. Inget bidrag är för litet och vi tar tacksamt emot det du vill dela med dej av som relaterar till någon del av Mullsjö SOK:s verksamhet.

Detta nummer är koordinerat av Stina Nalbin och Stina Nero. Kontakt: mullsoroken@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

- 3 Mullsjö på 25-manna i Botkyrka
- 3 Tack konstsnö- och spårgänget!
- 4–6 Mullsjö x-trail 2023
 - 7 #ettloppförpappa
 - 8 Skidtävlingar som arrangeras av MSOK i vinter
 - 9 Vill du ställa upp som funktionär?
 - 10 Några ögonblick från året
- 11–13 OL-skytte-VM i Idre
- 14–15 Lyckad rekordjakt på Lidingöloppet – 30km terränglöpning
- 16 Skidkultur
- 17 Skinkrace 2023
- 17 Viktbärande aktiviteter är bäst för skelettet
- 18 Dina skisser på bidrag till nästa tidning
- 19 Mullsjö SOK och O-Ringen 2025

MULLSJÖ PÅ 25-MANNA I BOTKYRKA



Det går vilt till vid sista kontrollen... Mullsjös Stina Nalbin och Haldens Magne Dæhli.
Foto: Lasse Rönnols



Ella Kronmarker från Söndagens tävling.
Foto: Torbjörn Löfving

TACK KONSTSNÖ- OCH SPÅRGÄNGET!

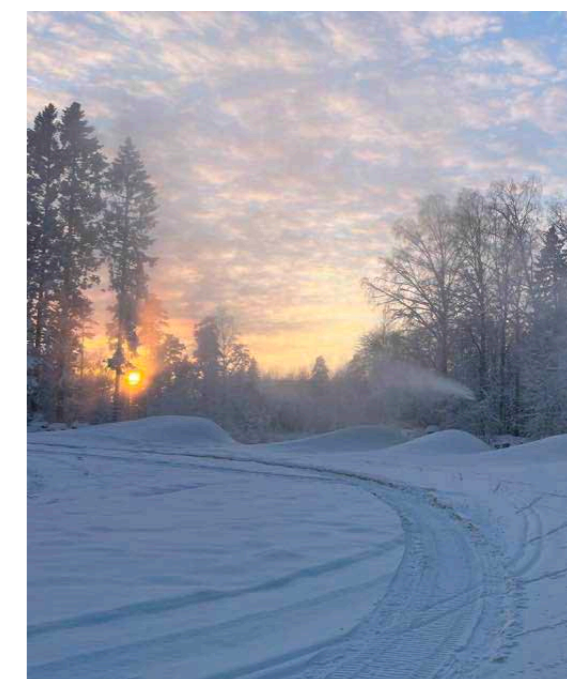
I vecka 48 startade snökanonerna ute på gärdet. Många kalla dagar i följd och smidigt samarbete har gett fina förutsättningar för konstsnötillverkningen hittills.

Detta arbetet är som mest intensivt nu på vintern men förberedelser görs även under övriga delar av året.

Ett stort tack till alla er som lägger ner tid och arbete på att vi klubbmedlemmar och även andra i kommunen ska kunna åka skidor i vinter!

Stora som små skidåkare

MSOK under 1-adventshelgen.
Foto: Lars Grehn



MULLSJÖ X-TRAIL 2023

Lite regn under ett terränglopp kan vara att föredra rent prestationsmässigt, förutsatt att det inte regnar för mycket, eller blir för kallt. Men för inramningen av ett evenemang och inte minst för funktionärer, publik och alla runt omkring så är förstås blå himmel och lagom varmt att föredra. Precis den väderleken fick vi under Mullsjö x-trail på lördagen den 2 september. Det var till och med lagom vind för att flaggorna vid målet skulle vaja så där trevligt som bara flaggor kan, och samtidigt inte störigt blåsigt. Finvädret störde inte löparna heller förstås, även om det kunde varit någon grad svalare. (Sen är det ju extra skönt också – vet alla som arrangerat tävling – när vätskekontroller och ett målområde skall rivas och plockas ihop att allt inte är blött och behöver torkas...).

Rutinerade funktionärer såg som vanligt till att arrangemanget blev en fin upplevelse för deltagarna; nummerlappsutdelning, servering, vätskekontroller, flaggvakter, förtycklist, efterlöpare, tidtagning, ljud etc. Det går ju åt en hel del folk som bekant, tack alla som fanns med på olika sätt detta år, både före, under och efter.

Själva loppet då? Ja, på tävlingsdagen fick vi veta att Oscar Claesson från IKHP skulle delta. Han tillhör Sverigeeliten i trail och hade månaden innan bland annat vunnit alla tävlingarna vid fjällmaratonveckan i Åre. Det blev mycket riktigt Oscar som tog täten direkt och vann på banrekordet 1:16:59. Men därefter kom våra klubbfostrade Erik Nero och Albin

Axelsson. Det blev dock sololöpning mest hela loppet för de tre på pallen eftersom det skilde några minuter mellan dem i mål. Fin femteplats blev det för vår egna juniorstjärnskott Benjamin Viklund. På damsidan segrade fjolårssegraren Ellinor Sterner från Vetlanda som ohotad etta på 1:38:54 (sjunde deltagare i mål!).

Det var en lite tunnare trupp löparentusiaster som gav sig iväg på den fina men krävande banan. Vikande deltagarantal har många lopp fått känna på, speciellt efter pandemin. Traillöpningen har kanske haft sin peak för ett antal år sedan och är nu i lite svacka. Samtidigt kommer det nya lopp som plötsligt kan dra mycket folk, så det är svårt att dra enkla slutsatser. Vi i tävlingsledningen håller som bäst på att fundera kring framtiden och vad som eventuellt kan göras för att få det att växa igen. Men 2023 års lopp läggs ändå till handlingar som ett väl genomfört och härligt evenemang!

Kjell Danfors

Foton sida 4–6: Erik Schalin



Banansvarig Mikael Johannesson delar ut nummerlappar till deltagarna innan start.



MSOK:s Märta Wändal först i sin klunga uppför, också först i klassen K50.



Starten.



Lika brant nedför som uppför. MSOK:s Albin Axelsson som tog hem tredjeplatsen i herrklassen.

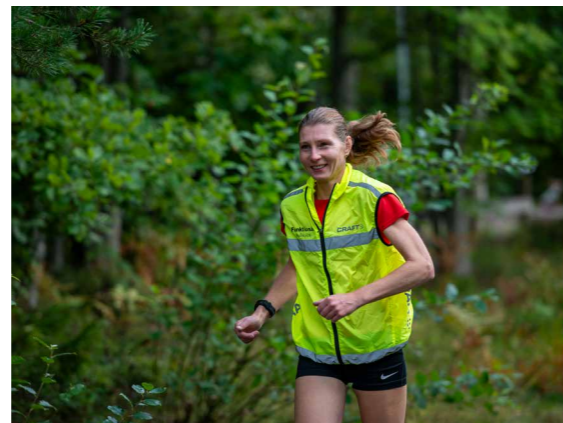


Tävlingsledaren Kjell Danfors.





Ellinor Sterner från Vetlanda segrade i damklassen.



MSOK:s storlöpare Jenny Johannesson fick en aktiv funktionärsroll.



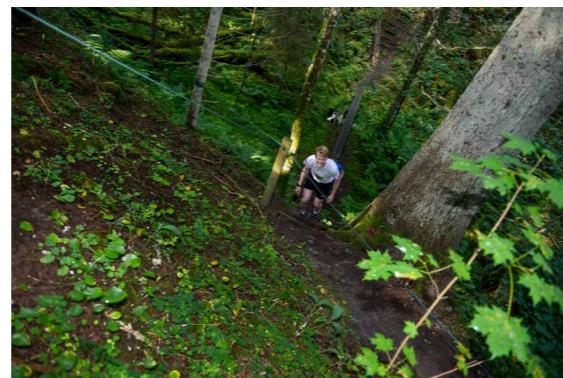
Calle Nyholm, första hjälpen-ansvarig.



MSOK:s Erik Jalnefur.



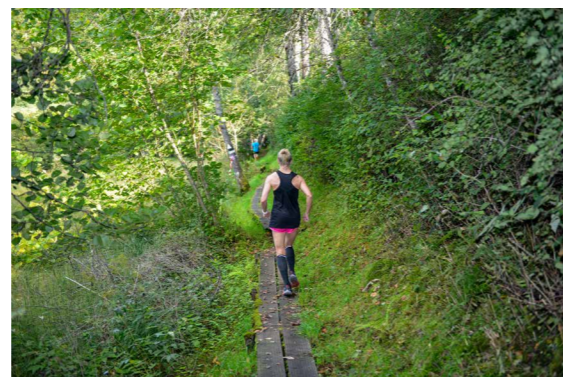
MSOK:s Erik Nero tog hem andraplatsen i herrklassen.



Man får bra muskler i benen när man besöker Mullsjö.



20,9km kvar av loppet.



X-trail på återseende 2024.

#ETTLOPPFÖRPAPPA

Den 24 juli 2022 hände det som man inte vill uppleva när min pappa lämnade oss. Efter att min pappa 2015 fick beskedet att han drabbats av cancerformen Myelom, en cancerform som även drabbade vår klubbkamrat Sven-Olof Pettersson.

Det är en cancerform som uppstår i benmärgen och drabbar blodcellerna. Sedan 2015 hade han och min mamma kämpat sig igenom olika behandlingar, både med- och motgångar men han lyckades alltid resa sig. Kärleken till skogen var en sak som alltid drog pappa tillbaka och som motiverade honom att resa sig upp och när orken svek honom löste han det genom att köpa en lättare motorsåg samt att skaffa en gallringsskördare för att kunna fortsätta.

Pappa var också den som började orientera i tonåren, då i OK Vetlanda, en idrott som han och mamma lyfte över till mig och mina två syskon och även en idrott som jag och Sigrid fortsatt med att utöva och dela med våra barn, Kasper och Moa.

I mars 2023 var klubben nere i Halmstad och deltog vid Hallandspremiären. En av de första tävlingarna på året och starten för många klubbar. På sista etappen sprang vi ute vid en golfbana varpå jag började tänka på hur jag skulle kunna uppmärksamma pappas kamp mot cancer och också göra något bra av orienteringen och jag fick idén till att basera en egen insamling till Cancerfonden baserad på min löptid i minuter där jag skulle skänka motsvarande summa och även lägga upp detta på min instagram, på facebook och på Strava för att dels pressa mig själv att inte strunta i det men också kanske motivera någon annan att göra samma sak.

Nästan i samma ögonblick som jag gjort inlägget fick jag ett meddelande där Karin Nalbin kommenterade enligt bilden nedan att hon toppar upp min insättning med samma summa till Cancerfonden, så har det fortsatt under åren. Jag har sprungit, Karin dubblat och jag swishat. Vid ett tillfälle, i Rydboholm, kunde inte jag vara med men Karin sprang kanske lite längre än brukligt men då gick tankarna i att "Nu skall det bli dyrt för Patrick" och så har vi resonerat efter det. Även ett lopp med lång tid är en vinst till Cancerfonden då insättningen blir högre.

 Karin Nalbin
Patrick Ericson då hänger jag på #ettloppförpappa. Du talar om hur många minuter du springer under tävlingarna. Jag swischar dig o du dubblar din insättning till cancerfonden.

Antalet lopp har blivit många och när jag summerade summan som jag och Karin skramlat ihop blir det lite härresande med hela 5259:- till Cancerfonden. Karin har dragit ett större lass än jag då hon även swishade hela lagets löptid på 25-manna. Det fantastiska är att det inte blir så mycket pengar per månad, grovt räknat 200 kronor per person, som gör att det blir en mindre belastning men som kommer att göra nytta.

Nu är det paus i orienteringstävlandet fram till nästa Hallandspremiär och då är planen att fortsätta.

Ingen kan göra allt men alla kan göra något, eller som pappa brukade säga "Kan man glädjas över lite, har man mycket att vara glad över".



SKIDTÄVLINGAR SOM ARRANGERAS AV MSOK I VINTER

Nu närmar sig en ny skidsäsong och vi hoppas på snö och kyla. Alla skidåkarens önskan är ju natursnö i tillräcklig mängd för lite längre och varierande spår. Om kylan kommer så startar vi snökanonerna för att få till en snöbädd som ska tåla mildväder.

Zontävlingarna och Mullsjö-skejten körs på konstsnöbanan vid MSOK-stugan. De är kvällstävlingar och startar från klockan 18.30 på respektive tävlingsdag. De yngsta deltagarna till och med 8 år vänder vid norra delen av gärdet. Det blir knappt en kilometer. Nästa vändpunkt är vid kompressorn för 9 åringarna. De skidar alltså ca 1,5 kilometer. Övriga åker beroende på ålder ett eller flera varv på hela banan som är 3,1 kilometer. De yngsta barnen får ingen tid eller placering registrerad. I resultatlistan står det deltagit.

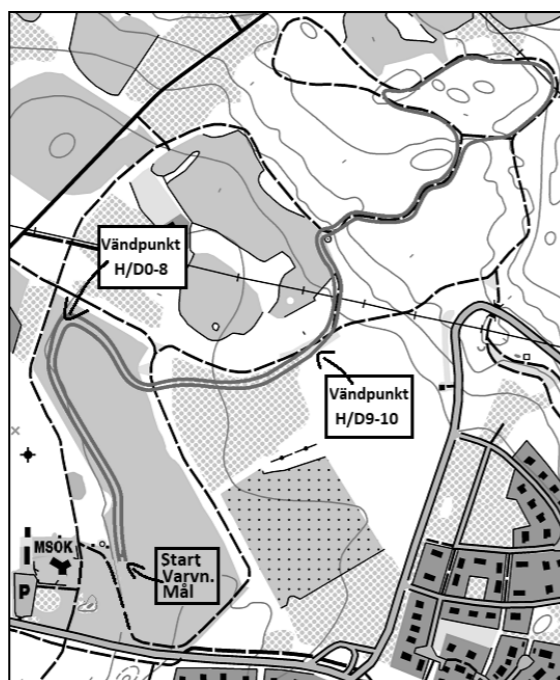
Det finns ingen övre åldersgräns för att delta i någon av tävlingarna. På Mullsjö-skejten är det sedvanlig klassindelning. På zontävlingarna kör alla äldre i klasserna D 17- eller H 17-. Det betyder Damer respektive Herrar 17 år och äldre.

21 december är första zontävlingen vid MSOK.

8 februari är nästa zontävling som äger rum vid MSOK.

20 februari är det dags för Mullsjö-skejten.

Kom gärna upp till MSOK-stugan antingen som deltagare eller publik. Om ni inte åker själva ta med barn eller barnbarn och låt dom delta. Serveringen är öppen för de som vill värma sig eller ta en fika. Anmälan till tävling: Följ instruktioner på inbjudan som kommer på www.msok.se eller senast en timme före start vid MSOK-stugan. Medlemmar i MSOK samt barn 8 år eller yngre betalar ingen startavgift. Övriga betalar startavgift enligt uppgifter i inbjudan.



Här är exempel på ungefär hur tävlingsbanan kan se ut vid både Zontävling och Mullsjö-skejten.

Övriga zontävlingar i Vätterbygden.

11 januari: IF Hallby SOK - Hallby stugan Axamo

25 januari: IKHP - IKHP stugan Huskvarna

7 mars: IF Hallby SOK - Hallby stugan Axamo, avslutning och prisutdelning.

För skidsektionen, Kent Nero

VILL DU STÄLLA UPP SOM FUNKTIONÄR I STÖRRE ELLER MINDRE OMFATTNING PÅ VÅRA ARRANGEMANG?

För att genomföra en skidtävling, orientering, löptävling, marknad eller något annat event så behövs det funktionärer. Som tävlingsledare eller ansvarig för något event så är det ganska fullt upp. Att då sitta flera kvällar och ringa runt till tänkbara personer som eventuellt kan vara funktionärer är ganska tidskrävande. Det vanligaste är att man frågar de som alltid ställer upp. Därmed så missar man de som skulle kunna/vilja vara med men ej blir tillfrågade.

En anledning att man inte hör av sig till oss kan vara osäkerhet på vad uppgiften innebär. När vi har ett arrangemang i MSOK så strävar vi efter att få rätt person på rätt plats. Tveka inte att höra av dig till tävlingsledare eller arrangemangsansvarig om du kan delta som funktionär vid något tillfälle. Uppge gärna vad du kan tänka dig hjälpa till med. Som ett exempel följer vinterns tävlings-tillfällen. Andra arrangemang kräver att andra uppgifter blir utförda.

Nedan följer de olika funktionerna när zontävlingarna och Mullsjö-skejten äger rum:

- Tävlingsledare och biträdande tävlingsledare: 2 st
- Nummerlappar: 1 st
- Tidtagningsansvarig plus två medhjälpare: 3 st
- Pistmaskinförare: 1 st
- Förberedelser arena mm: 3 st
- Startansvarig plus två medhjälpare: 3 st
- Personal ute på banan. Vid vändpunkter samt vägvisning där banan delar sig: 3 st
- Ta emot efter målgång samt ge varm dryck till åkarna: 2 st
- Servering: 3 st

Extra vid Mullsjö-skejten:

- Prisutdelning: 2 st
- Parkering: 2 st
- Speaker (eventuellt även vid zontävlingarna): 1 st

Hör av er till Kent eller Erik Nero om ni vill vara funktionärer vid någon av våra tävlingar i vinter eller om ni har frågor.

Kent 072 512 5557

Erik 070 659 6453

Kent Nero



Kent startansvarig vid MSOK:s zontävling december 2022.
Foto: Stina Nero



Parkeringsfunktionärer vid Stråkendubbelen 2021. Hans Sandström, Claes Josefsson, Kurt Gustavsson, Börje Andersson, Håkan Hedström, Conny Rönnerman och Bengt Ljung.
Foto: Lars Grehn

NÅGRA ÖGONBLICK FRÅN ÅRET



De vuxna pristagarna vid KM i terränglöpning.



De yngre pristagarna vid KM i terränglöpning.
Foto: Kjell Danfors



Irma och Linnea Nero på startlinjen. OK Gränsens zontävling i skidor förra vintern.
Foto: Kent Nero



MSOK:s HD12-lag vid Bahco cup.
Foto: Annika Westh



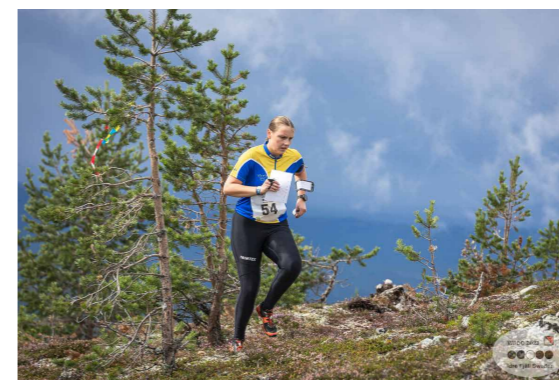
Patrick Ericson (H45) i startfällan på natt-OL i Skara 27:e oktober.
Foto: Torbjörn Löfving

OL-SKYTTE-VM I IDRE

Vid världsmästerskapen i orienteringsskytte i somras fanns tre MSOK:are med och representerade Sverige. Syskonskaran Albin, Alice och Elin Axelsson. Jag (Stina Nero) har intervjuat Albin om VM.

Hur var terrängen och vad medförde den för orienteringstekniska utmaningar under VM i Idre?

När det kommer till terrängen kring och runt Idre så finns det en stor variation i en relativt tajt terränglåda. Det finns den öppna, riktigt snabba bergstopparna. Dom mycket detaljerade slutningarna samt det relativt steniga och blötta partierna nedanföberggen. Den största svårigheten med att lyckas navigera både snabbt och säkert i denna terrängtyp är att våga justera sin fart och utifrån dom olika områdena, samt att genomgående ha en extra bra riktning. Rakt på är nästintill alltid snabbast sålänge man inte försöker sig ge på att spara några höjdmeter.



Elin på fjället under klassiska distansen.

Har du genomfört någon specifik träning för att förbereda dej för just det som väntade på VM?

Överlag så spenderar jag majoriteten av min träningstid åt just löpning/orientering, men med inslag av skytte.

Men inför VM så försöker man delta på så många tävlingar som möjligt för att få in tankesättet och att tävla med puls.



Albin vid liggande skyttet under stafetten.

Vilka distanser sprang du under VM, och vilket av de loppen tycker du att du presterade bäst i?

På VM sprang jag distanserna Klassisk, Sprint samt stafett.

Först kan jag förklara skillnaderna mellan de olika distanserna vi tävlar i. Klassisk distans består av inledningsvis Punkt-ol. Där man får en karta med en startpunkt för att sedan följa en slitslag slinga i skogen där man kommer möta på 10 kontroller. 5 av dom ska man markera vart man står på kartan och 5 av dom ska man markera vad en syftningskontroll är placerad. För varje millimeter man har missat den faktiska punkten får man 1 minuts tidstillägg. Efter denna slinga på 3km så började den fria orienteringen. På en klassisk distans så är denna banan jämförbar med en långdistansbana. När man nått slutet på denna bana så kommer man in för liggande skytte 5+5 skott skjuts, 2 minuters tidstillägg för varje missat skott. Efter det liggande skyttet är klart begav man sig ut på en löpslinga, i år var denna ungefär 2 minuter, för att på så sätt få upp pulsen igen inför det ståendet skyttet där man skjuter 5+5 skott, samma tidstillägg där.

Sprintdistansen har inledningsvis ett moment med vanliga orientering, tänk en vanlig medeldistans delad på två, där sista kontrollen på den inledande slingan är i anslutning till skjutbanan. Där man inledningsvis skjuter 5 skott liggandes, för att sedan eventuellt spring straffrundor (ca 30–40sekunder varvet) för att sedan gå ut på en andra orienteringsslinga. Sista kontrollen på den slingan är även

den i anslutning till skjutbanan, där man nu skjuter 5 skott ståendes och springer eventuella straffrundor för att sedan stämpla i mål.

Stafetten är upplagd på ungefär samma sätt som sprinten, fast start och mål sker i direkt anslutning till skjutbanan.

När det kommer till min egen insats så uppfyllde den inte riktigt mina förväntningar dom två första distanserna, klassiskt och sprint, men på stafetten fick jag till en riktigt bra förstasträcka. Väldigt kul att i varje fall få avsluta på topp!



Albin vid starten av stafetten, till höger i bild syns även andra svenska förstasträckslöpare.

Du kommer från en familj med stort engagemang i orienteringsskytte och i orientering. Är övriga familjens deltagande en förutsättning för att du ska fortsätta tävla på hög nivå?

Jag vet inte om man skulle beskriva att jag tävlar på hög nivå. Det faller sig naturligt att springa och orientera, något som jag upplever har blivit ännu roligare med åren som går trots att träningsmängden sedan senioråren börjar har varit desto förre.

Men det är självklart så att det är en faktor som påverkar, att få umgås med sin familj både på väg till och hem från tävlingar skapar en extra gemenskap som man inte ska ta för givet.

Din pappa Klaes var också med i Idremen tävlade inte denna gången. Hur hjälper han er vid tävlingar när han är med som coach?

Denna gång var han funktionär vilket

innebar långa dagar för att hjälpa till runtom. Den hjälpen han bidrar med är oftast kring skyttet och inställningar på geväret, där har han en otroligt viktig funktion för mig/oss, men även när det kommer till att diskutera hur man ska hantera olika terrängtyper samt hur kan genomföra vissa specifika moment inom OL-skytte.



Alice vid stafetten.



Alice under liggande skyttet vid sprinten.

Hur har flytet i din träning varit det senaste året?

När det kommer till min egen träning har fokus främst hamnat på att försöka prioritera, det finns mycket annat runtom som har fått ta tid istället. Dom där extra passen som krävs för att bli bättre har inte hamnat överst på listan, men jag har trivts bra med dom förutsättningarna.

Hur ser en bra träningsvecka ut för dig nu under vintern?

Det är mycket fokus på nattcuperna som hålls runtom i både Skaraborg och vätterbygden, dom är riktigt roliga och oftast lagom långa!

Jag hoppas också att vi, även i år, får till riktigt fina spår i och runtom Mullsjö så

att även skidåkningen får möjlighet att visa sig från sin bästa sida.

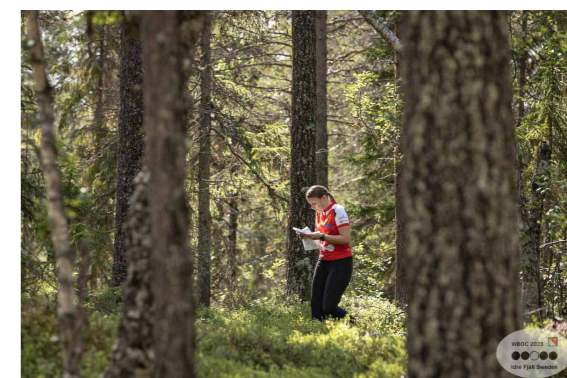
Vilka tävlingar siktar du på framöver?

När det kommer till OL-skytte så är det att försöka kvalificera mig även till nästa års mästerskap, förhoppningsvis med lite bättre insatser inför men även under VM.

*Albin Axelsson,
intervjuad av Stina Nero*



Albin under sprinten.



Elin uppklädd i MSOK-färger på träningsdagen.



Alice under stående skyttet, sprinten.

Till höger: Alice, Albin och Elin samt övriga tävlande under middagen i samband med prisceremoni.

Foton sida 11–13: Anna Eriksson

Nedan: Hela svenska laget vid VM 2023.



LYCKAD REKORDJAKT PÅ LIDINGÖLOPPET – 30KM TERRÄNGLÖPNING

Här får ni ta del av en sammanfattad version av Erik Neros träningsdagbok i jakten på att bli snabbaste MSOK-löpare någonsin över Lidingöloppets 30km.

2022 april: Får veta att gällande klubbrekord ägs av John Dickson 1:54:25 (1992). Jag bestämmer mig för att göra en attack. Steg nr 1 blir att låna barnens vattenfärger och på ett A4 papper måla siffrorna "1:54:25" som sätts upp på kylskåpet.



Erik på Blodomloppet 15 aug 2023.
Foto: Mikael Johannesson

2022 maj-sept: Jag startar löpsatsningen försiktigt, för jag vet att löpning är en slitsam och skadedrabbad idrott. Jag sätter upp följande begränsningar: Löpning max 3 dagar i följd, och lägger förbud mot att springa fartpass två dagar i rad. I denna period blir det 50–80km löpning/vecka. Jag lyckas sätta nya personbästa på de flesta distanser. Utom just Lidingöloppet som jag missar pga förkylning. Skickar då sms till John: "Du får behålla klubbrekordet ytterligare ett år."

2023 mars del 1: Vasaloppet, efter att ha startat i elitledet senaste 4 gångerna får jag nu backa till led 1, jag har ju minskat stakträningen (för att orka ökad löpträning). Efter Vasan går det ca en vecka till en förkylning.

2023 26 maj: Eksjö stadslopp 10km, 7:a, 33:11, några sekunder långsammare än i fjol.

2023 juni: Först avbrott för en mindre skadekänning, sedan även en förkylning så jag missar både träning och tävlingen Vättersspelen 5000m. Detta blev en sämre månad: endast 5 dagar innehållandes löpning nära tävlingsfart.

2023 maj: Formen naggas av en förkylning, men inget långdraget.

2023 6 maj: Gör debut på 3000m, tiden 9:18, jag hade högre förväntningar på förhand efter de senaste veckornas framgångar.

2023 den 15 aug: Superseg form in mot Blodomloppet 10km, hoppas att en genomkörare kanske är nyttigt, tiden blir 34:01, vill va snabbare än så, men det räcker ändå till att bli 5:a i loppet. Tar sedan en vecka med lättare träning.

2023 den 23 aug: Kroppen börjar sakta vakna till liv och segheten avtar äntligen. Det blir ett nytt försök på 3000m, 9:14. Det är 4s snabbare än i våras, en liten framgång!

2023 aug del 1: Först någon vecka lugnare pga kortvarig skadekänning. Sedan är formen som bortblåst. Alla fartpass går sakta. Lyckas inte ens komma under 13min/varv på det träningspass som jag gör specifikt inför Lidingöloppet: 3 x 3,5:an på elljusspåret med ca 90–120s stävila vid varvning. I normal träningsform går varven på ca 12:40–12:20. Hur ska detta gå? bara 6 veckor kvar!!

2023 sept del 2: 1 vecka innan Lidingö sätter jag bästa serien någonsin på 3x3,5:an. 12:20, 11:58, 11:45.

2023 den 10 sept: Rallarloppet 15 km: Riktigt bra resultat! 2:a i loppet på tiden 53:11, det är ca 2:20 snabbare än för två år sedan! Enkel matte: Dubbla distansen = Dubbel förbättring? Kan jag kapa 4 min på Lidingö??

2023 23 sept: Lidingöloppet går helt enligt plan, bra energi hela vägen och inget strul. Placering 34 på tiden 1:51:57. Personbästa med 4 min och klubbrekord med god marginal.

2023 sept del 1: Formen känns bättre o bättre, nu gäller det att förvalta den bra utan att förbruka den innan Lidingö. Varven på 3,5:an närmar sig ca 12:10min/varv.

2023 26 juli: Kalmarmilen 10km blir ett stabilt resultat, 11:a, 33:29.

2023 juli: Några dagar lugnt efter halvmaran, sedan en 14 dagar period med extra fokus innehållande: 17 pass löpning och 2 vilodagar. 7 dagar med kvallitépass i tävlingsfart, 2 st långpass på 20 resp 25km. 130 resp 110 km/vecka. Totalt ca 86km i tävlingsfart.

2023 den 23 april: SM 10km i Ystad. Placering 47 och nytt personbästa: 32:26.

2023 april del 2: 2 veckor nedtrappning för att sedan få avsluta april med två fina resultat.

2023 den 30 april: Landsjön runt 12,2km, 6:a. Nytt personbästa: 40:15. Sprang snabbare än långloppsskidåkarna Marcus Jönsson och Johannes Eklöf, vilka oftast klår mig i skidspåret.

2022 nov: Gör ett riktigt bra Finallopp, blir ännu mer taggad att träna hårt! Kommande två veckor blir 115 resp 100 km. Sedan tar det stopp, någonting i vänster framsida lår strejkar.

2023 jan-feb: Kommer igång med löpningen igen, det blir ca 70km löpning/vecka + 2–4 skidpass/vecka.

2022 dec: Nästan helt löpfritt drygt 1 månad, försöker förstå vad som är fel, men det blir inget klart svar.

2022 mars: Efter vasaloppet börjar jag springa mer än vanligt och träningsmotivationen svänger över allt mer från skidsatsning till löpsatsning.

2021 sept: Lidingöloppet 30km genomfördes för sjunde gången, loppet går bra och det blir ett nytt personbästa: 1:55:58, placering 47. Mycket stolt och glad över denna prestation.

2022 okt: Tycker träningen går bra och justerar begränsningsreglerna till 1 löpfri dag/vecka så jag kan springa oftare och mer. Det blir nu 3 dagar/vecka med kvallitépass i tävlingsfart och en total löpmängd på ca 75–100km/vecka.

2023 mar del 2 & april del 1: Dags för extra fokus i löpträningen. En 31 dagar lång period, varav 12 dagar innehöll kvallitépass i tävlingsfart och 5 dagar med långpass (21–26km). Inkluderar man lugn löpning så blev det 7–9 pass/vecka, 100–127 km/vecka. Viktigt att 1 dag hålls träningsfri varje vecka för återhämtning.

2023 den 7 juli: Efter senaste tidens halvdåliga period känns löparkroppen ur form, men jag tänker att SM halvmaran blir starten på en ny bättre period, tiden blir nästan en minut långsammare än i fjol, vilket var ungefär som förväntat. Placering 20 på tiden 1:13:58.

2023 den 2 sept: Under veckan in mot X-trail känner jag plötsligt en lättare känsla i kroppen och gör där en riktigt offensiv öppning. Att springa så fort i början är inte optimalt för att göra den bästa sluttiden, men det blev ett bra träningspass och en 2:a-plats. Tiden blev nära likvärdig som för 2 år sedan.

PS. Snabbaste kommuninvånare genom tiderna är Anders Davidsson från Sandhem. 1992 sprang han på 1:49:43 tävlades för IK Wilske..

John Dickson sprang sin snabbaste tid vid 33 års ålder. Även jag har nu min snabbaste tid sprungen vid 33 års ålder. Jag ska såklart försöka putsa tiden ytterligare så ni ungdomar får en ännu svårare utmaning för att kunna överta rekordet, vi får se om jag lyckas eller ej...? John hade rekordet i 31 år, får jag ha det så pass länge? Vem kommer gå till attack här näst?

★ **Artur Häggblad** (f 1908) från Umeå var en av 1930-talets mest kända skidlöpare. Olympisk bronsmedaljör på 4×10 km i Garmisch Partenkirchen 1936. Vann Vasaloppet fyra gånger. Han var mycket ilsken av sig och räknades inte som alldeles "rumsren". I Garmisch 1936 hade radions "Farbror Sven" Jerring ordnat "Barnens brevlåda" med egenhändigt skrivna hälsningar från de svenska olympierna. Artur Häggblad hade samma dag åkt sista sträckan i stafetten, fått en kvist i ögat och kört resten av banan nästan blind. Kom fel och orsakade därigenom att Sverige missade guldmedaljen och bara blev trea. När hans brev öppnades, kunde man läsa: "Skidåkning är ett helvete. Jag vill bara dö."

Artur Häggblad och landshövdingen

Artur Häggblad hade en oturlig förmåga att bli slagen med sekunder. På 5-milen i SM 1935 tappade han titeln till den normalt underlägsne Alfred Lif från Orsa med 3 sekunder. Året därpå fick han stryk med 1 sekund av Kalle Lindberg från Trångsviken och 1940 med 4 sekunder av Pajalas Hjalmar Lauri.

När Artur missat 5-milens SM i Falun stod han stödd på stavarna, bitter och besviken. Den jovalske landshövdingen Bernhard Eriksson kom fram och ville visa sin medkänsla.

– Nå, hur var banan, herr Häggblad?

Artur tittade upp och fräste:

– Åk själv gubbjävell!

När Häggblad dömdes som förlorare med 1 sekund i Luleå, sa han bara bittert:

– Inget att resonera om så länge dom tar tiderna efter kyrkklockan!



Arthur Häggblad ute i spåret.

Lapp-skoj

Artur Häggblad tävlade en gång i Saltsjöbaden och i väntan på starten lufsade han omkring i ett par sk luddor, varför en turist med kameran i högsta hugg kom fram och undrade om han inte kunde få fotografera "den lustige lappen".

– Lappen! fnös Artur, här finns banne mej ingen annan lapp än den här! Och så rev han av sig nummerlappen och stack i näven på den häpne turisten – som blev utan plåt den gången.

minuter att hopa superlativer över Pekka Niemi och slutade: "Han var otroligt bra den dagen."

– Hur mycket vann han med?

– Han blev tvåa... efter mig.

Birger Buhre

Delat av Åke Albinsson

Åke Albinsson

SKINKRACE 2023

Den 28/11 genomfördes det årligen återkommande Skinkracet. Mullsjö bjöd på härligt vinterväder och det fanns, tack vare vårt fantastiska snösprutargång, även skidspår att åka på. Antalet skidlöpande deltagare var dock inte stort, endast två stycken valde skidor, övriga valde att springa på slingan ner mot vattentornet. Av några kallad 800m-slingan men kärt barn har som ni vet många namn.

27 stycken hade hörsammat anmälan om deltagande, yngst var Eskil Nero och äldst var Toivo Voudinmäki.

Tiderna är alltid förvånansvärt tigha så även i år. Tävlingsjuryn är alltid lika imponerad.

Stort tack till alla ni som deltog och till er som hjälpte till att fixa i köket, med handling och med tidtagning.

Patrick Ericson



Tidtagaransvarig Sören Karlsson.
Foto: Patrick Ericson.



Vinnaren i barnklassen Eskil Nero, med sin pappa Erik samt vinnaren i vuxenklassen Richard Lundstedt.

Foto: Patrick Ericson



Annika Westh hjälpte till att servera risgrynsgrot och skinkmacka till deltagarna. Torbjörn Svenningsson och Richard Lundstedt först i kön för tillfället.

Foto: Patrick Ericson.

VIKTBÄRANDE AKTIVITETER ÄR BÄST FÖR SKELETTET

Forskare har jämfört benmassan mellan olika idrottare och funnit att löpare, tack vare den högre mekaniska belastningen utvecklar starkare skelett än vad simmare och cyklister gör. Likt konditions-

träningen så är även skelettets status en färskvara, regelbunden belastning är viktigt för att bibehålla benmassan.

Delat av Erik Nero,
källa: Läkartidningen

DINA SKISSER PÅ BIDRAG TILL NÄSTA TIDNING

Alla medlemmar i Mullsjö SOK är varmt välkomna att skicka in bidrag till tidningen. Det kan vara spritt skilda format. Exempelvis korta notiser, tävlingsreferat, långa artiklar, anekdoter, poesi, kommande händelser, filosoferingar, foton, träningstips. Tidningen är både en informatör och en tidskapsel. Kan du tänka dej att skicka in något till ett kommande nummer?

Tipsa o uppmuntra gärna varandra att dela med sej! Inget bidrag till tidningen är för litet och vi tar tacksamt emot det ni vill dela med er av. Här får du några rader att börja skissa på dina kommande bidrag och idéer till tidningen.

Redaktionen

MULLSJÖ SOK OCH O-RINGEN 2023

Under vecka 30 2025 är Mullsjö SOK medarrangör till O-ringen i Jönköping. Vi har fått den stora möjligheten att ansvara för en startplats under alla etapper. Starten är en härlig plats att vara vid och det är där som alla deltagare passerar för att komma ut i skogen.

Vi kommer att behöva hjälp av er medlemmar och man behöver inte vara expert på orientering för att stå i starten utan det lär vi upp.

Kan ni inte hjälpa till alla dagar så går det jättebra att bara vara med någon del men vi ser helst att ni är med under två anslutande dagar då vi kommer att hjälpas åt att riva, flytta och resa starten. Det går också bra att hjälpa till innan själva O-ringenveckan då det behövs personal som packar kartor, förbereder bygge av arena, packar besöksmaterial mm.

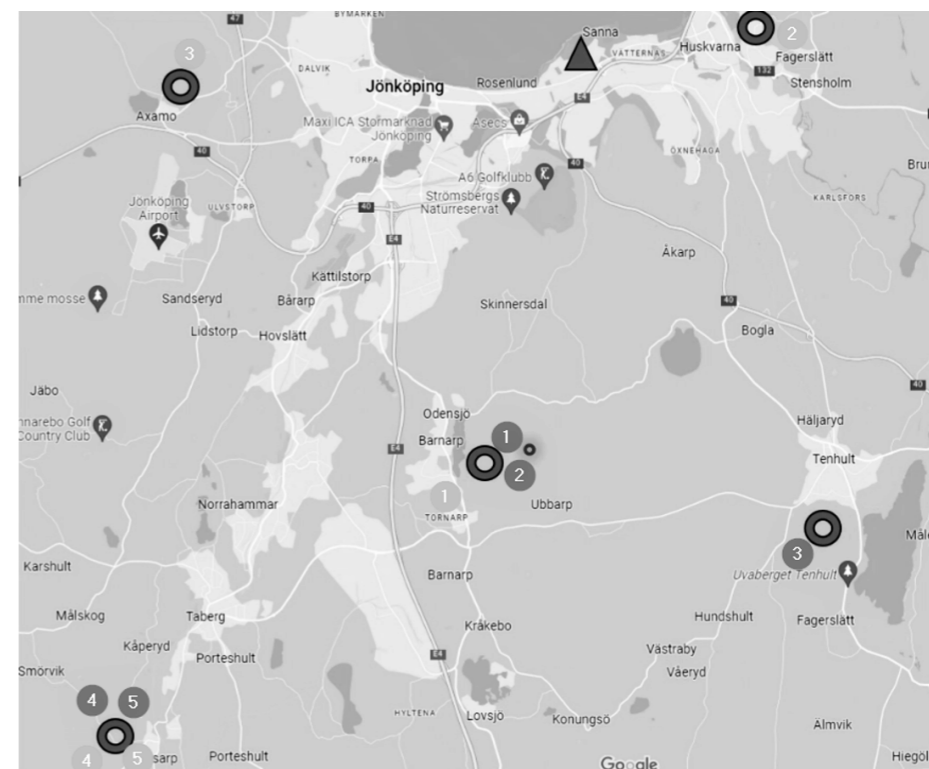
Om du besitter en specialistkompetens såsom ex

- Elektriker
- Läkare
- Sjuksköterska
- Har lastbilskort, kan köra hjullastare eller fyrhjulig motorcykel
- Utbildning och certifierad för hantering av röjsåg och/eller motorsåg

Då kommer du att kunna stötta upp på annan plats än i starten. Du kan också stötta organisationen genom att anmäla dig till enskild uppgift utanför den tilldelade startplatsen.

Självklart låter det intressant och vi vill jättegärna ha er intresseanmälan innan sista januari 2024. Skicka ett epost till patrick.ericson@hotmail.com eller prata med Patrick i orienteringssektionen om du har några frågor.

Patrick Ericson



Triangel = Camping
Ljusgrå pluppar = MTB-O
Mörkgrå pluppar = Fot-OL



MANUSSTOPP TILL NR. 2 2024 ÄR DEN 3E APRIL

Skicka ditt bidrag till mullsorken@msok.se
(Nr. 1 2024 innehåller årsmöteshandlingar)