

# MULLSORKEN

NR. 3 2024



# INNEHÅLL

Året går nu mot sitt slut och vi välkomnar ett glatt 2025 att ta vid. För det kommande året bör framförallt O-Ringen nämnas där Mullsjö SOK är med och välkomnar många tusen orienterare till Jönköpingstrakten i slutet av juli.

Är du vår nya medhjälpare till Mullsorken? Tusen tack till Stina Nalbin som varit med och arbetat med tidningen under de senaste två åren. Du kanske vill ta vid efter henne, eller kanske kan tipsa någon annan? Vi bestämmer hur vi ska samarbeta beroende på vad du har för intresse och kunskap som rör skapandet av tidningen. Hör av dej om du är nyfiken på detta. Stina Nero är kvar i redaktionen.

## FRAMSIDA

Algot Henriksson vid DM i långdistans.  
Foto: Patrick Ericson

## BAKSIDA

Konstsnöbåge.  
Foto: Lars Grehn

Tidningen MullSOrKen 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: [mullsorken@msok.se](mailto:mullsorken@msok.se)

Besök gärna klubbens hemsida!

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

och Facebook/Instagram, sök på: Mullsjö SOK

Postadress:

Mullsjö SOK  
MSOK-stugan  
Havstenschultsvägen 11  
565 34 Mullsjö

- 3 Vår största sponsor har gått ur tiden
- 3 Brev från en bekant
- 4–5 Rapport från Skidgymnasiet
- 5 Zontävlingar på skidor vintern 2024/25
- 6 Förbättring för konstsnöspåret
- 6 Distriktsmästerskap långdistans 2024
- 7 Mullsjö Backyard Ultra
- 8–9 Veteran-OL i Södra Vätterbygden
- 9 MSOK:are på pallen
- 9 Sprint-DM segrare
- 10–11 Lär känna två orienteringsskyttar
- 12–13 Test med familjen Westh
- 14 Mullsorken lagar – Pastagratäng med köttfärs
- 14 O-Ringen 2024
- 15 Skaraborgsklubbarnas möte
- 15 World Cup Idre 2025 publiktävlingar
- 16–17 Rapport från orienteringsgymnasiet
- 18 Jubilaren MSOK
- 19 Resa till Vasaloppet och Öppet Spår
- 19 OL-tävlingar våren 2025
- 20 Medhjälpare sökes



MSOK-stugans parkering 2024-11-12.  
Foto: Börje Andersson

# VÅR STÖRSTA SPONSOR HAR GÅTT UR TIDEN

**Lars-Erik Svensson** har vid 95-års ålder lämnat jordelivet. Lars-Erik var mer känd som ”**Brunnsborrarn**” och var på 50- och 60-talet en framgångsrik skidåkare i Mullsjö SOK. Dessutom var han en mycket framgångsrik företagsledare och hans företag Mullsjö Brunnsborrningar blev ett av landets ledande brunnsborrarföretag.

Lars-Erik tog initiativ att finansiera en stiftelse med namn Svenssons fond, från vilken vår förening årligen kan söka pengar för att stimulera och utveckla i första hand vår ungdomsverksamhet. Pengarna vi fick är placerade i aktier där vi kan söka och använda 80% av den årliga avkastningen till våra olika verksamheter. Resterande avkastning finns i en

bankdepå för vilka vi kan köa ytterligare aktier.

Mullsjö SOK:s styrelse föreslår mottagare i vår förening och ansöker från stiftelsen, vilken under första halvåret beslutar om till vilka verksamheter pengarna skall gå. I stiftelsen ingår två personer från Mullsjö SOK och en från familjen Svensson.

Styrelsen beslutar när och var utdelning sker.

När du hör talas om Svenssons fond, ägna då gärna en extra tanke åt denne fina man.

*Lars Grehn*

## BREV FRÅN EN BEKANT

Hej alla MSOK:are! Hedrande att fått förtroende skriva några rader i Er klubb-tidning.

Börjar med att framhålla alla kontakter, samtal och måhända psykningar i tävlingssammanhang, genom åren med flera medlemmar i Eran klubb. Några har dock vandrat vidare, livet går ju inte i repris.

Många profiler har satt Mullsjö på idrottskartan sedan begynnelsen. Tänker på bröderna Pontus, Kalle och Bosse Carlsson. Tänka sig idag att en brödratrio skulle vinna SM-budkavle både med skidor och dubbskor på fötterna. STORT, inte bara då på 1960-talet. En prestation som gått till idrottshistorien.

Tiderna förändras. Men mer än någonsin är orienteringen och idrottsrörelsen värdefull i dagens samhälle. Folkhälsan är framtidens utmaning. Naturvistelse ger vederkvickelse och motion för både hjärta och hjärna. Vi blir också SMARTARE, där har vi förklaringen. Det påstår i alla fall orienteraren och distriktsläkaren Hans Lingfors, IF Hallby SOK, i sin ”studie” om vikten av sunda levnadsvanor.

Det stundar årsmötetider och planering för nästa år. Så även för Er medlemmar i MSOK. Tänkvärt då är att verksamheten blir alltid vad vi TILLSAMMANS förmår; ledare, aktiva och alla medlemmar.

Alla kan inte bli bäst, men alla kan bli bättre orienterare, skidåkare, löpare, orienteringsskytt eller vilken idrott som Du än bedriver. Alla kan bidra till bra verksamhet i MSOK. Allt efter egna villkor, ambition och förutsättningar. Det får bli även Din utmaning i MSOK inför framtiden.

Verksamheten i Mullsjö SOK blir alltid vad Du och Dina klubbkompisar åstadkommer.

Lycka och välgång alla MSOK:are i framtiden. Hoppas vi möts fler gånger i idrotts-sammanhang. Det lär finnas även många andra tillfällen, även om stigen blir än smalare för undertecknad i framtiden.

Bästa hälsningar till Dig!

*Rolf Gabrielsson  
Falköpings AIK OK*



# RAPPORT FRÅN SKIDGYMNASIET

Benjamin Wiklund, skidåkare i Mullsjö SOK, född i Göteborg. Han går nu på skidgymnasiet, naturvetenskaplig linje, i Ulricehamn och avser göra detta i fyra år. Han har bott i Mullsjö sedan 2021 med sina föräldrar och tre systrar. Vi i MSOK upptäckte en yngling vid vår stuga som både var snabb att springa, åka skidor och var dessutom otroligt träningsvillig.

Benjamin började i unga år som många andra med fotboll men upptäckte tidigt att det var kul att springa och att ta ut sig. Vid 10–11 årsåldern åkte vi på vintersemester berättade Benjamin ...

— Där märkte jag att det var kul att åka skidor och dessutom att åka länge, fort och bli riktigt trött. Det slutade med att jag fick ett säsongskort till inomhusanläggningen för skidåkning i Göteborg och därefter har det varit skidåkning som gällt. Detta träningsåret började tyvärr lite problematiskt med lite ”hjärtsnurp” i april som gjorde att jag fick hålla upp någon månad. Efter att jag fått klartecken att börja träna så skadade jag foten rätt

illa vilket förlängde träningsuppehållet ytterligare någon månad. Sedan skolstarten har jag dock kunnat köra på bra, åtminstone på rullskidor. Löpningen har varit lite begränsad.

Nu bor jag i Ulricehamn på veckorna i ett hus tillsammans med tre andra skidlever samt två lärare. Frukosten fixar vi själva men såväl lunch som middag får vi på skolan.

Någon dag kompletterar jag dessutom med egen matlagning. Då blir det ris och ägg. Dagarna är långa och ”tunga”. Är det inte träning så är det skolarbete för hela slanten.

Vi är åtta elever i 1:an varav två är tjejer.

Vi kör fem pass i veckan på skoltid gemensamt (två dagar innan lunch samt 3 dagar efter lunch) och dessutom kör jag tre pass på helgerna hemma i Mullsjö. Av veckans åtta pass blir det i regel tre intervall, tre distans samt teknik och styrkepass (ca 10–11 tim/vecka).





**Vad har du lärt dig sedan du kom till skidgymnasiet som du inte kände till innan?**

1. Åka mycket lugnare på distanspassen (Ja, jag vet att Tobbe och du tjatat att jag måste ta det lugnare).
2. Även intervallerna går i lugnare tempo men med längre och kortare vila (tröskelintervaller).



Benjamin i vallaboden.  
Foto: Lars Grehn

## 10 KORTISAR MED BENJAMIN

**Utvecklas du åt rätt håll tycker du?**  
Absolut, bl.a. blivit starkare att staka.

**Hinner du umgås med kompisar utöver skidåkarna?** Ja, men bara på helgerna.

**Andra intressen?** Ja, min kyrkliga tro.

**Favoritmusik?** Kristen hip hop.

**Favoritartister/grupp?** Brandon Lake o Forest Frank.

**Favoriträtt?** Lax o potatis.

**Favoritpass?** Hårda intervallpass i röd zon.

**Favoritstyrkeövning?** L-chins.

**Favoritämne i skolan?** Biologi.

**Fortsätta med 5-milapass som träning under tävlingssäsongen?** Nej\*

\* Skribentens förklaring: Förra säsongen började fantastiskt bra för Benjamin. Allt eftersom dalade resultatet. Benjamin och vi andra letade efter anledningen. För hårda och långa träningspass mitt i säsongen med förkylningsproblem och troligtvis ett krånglande "pump" som följd är med största sannolikhet anledningen.

När denna intervju görs så förbereder sig Benjamin för säsongens första snöläger. När du läser detta har åtskilliga mil lagts till handlingarna i Idre och säsongen startar nu på allvar. Vi andra håller tummarna och önskar lycka till i vinter!

*Lars Grehn*

## ZONTÄVLINGAR PÅ SKIDOR VINTERN 2024/25

Zontävlingarna riktar sig främst till ungdomar. Det finns även öppen dam- och öppen herrklass för de som fyller 17 år 2025 eller är äldre. Syftet är att låta barn och ungdomar testa på att tävla i ett mindre arrangemang. För barn till och med 8 år redovisas endast deltagit i resultatlistan. Planerade zontävlingar på skidor i vinter:

Torsdag 9/1 Mullsjö SOK

Torsdag 16/1 Bottnaryds IF (Mullsjö SOK reserv vid snöbrist)

Torsdag 23/1 IF Hallby SOK, Axamo

Torsdag 6/2 IKHP, Huskvarna

Torsdag 27/2 IKHP, Huskvarna

Inbjudan till tävlingarna kommer att läggas ut på MSOK:s hemsida.

Frågor: Erik Nero 070 659 64 53  
Kent Nero 072 512 55 57

*För skidsektionen,  
Kent Nero*

# FÖRBÄTTRING FÖR KONSTSNÖSPÅRET

Enligt önskan från skidsektionen har tisdagsgänget åstadkommit lite förändringar på konstsnöspåret på två ställen. Till vår hjälp kom även John Dickson med sin maskin. Tusen tack för detta. Dicksonbacken? Nu väntar vi bara på mer kyla.

*Lars Grehn*



Foto: Lars Grehn

## DISTRIKTMÄSTERSKAP LÅNGDISTANS 2024

Mullsjö SOK har en lång tradition av att arrangera tävlingar inom orientering, både helt i egen regi och tillsammans med andra klubbar.

Den 15 september arrangerade vi DM Långdistans tillsammans med Tidaholm SOK SISU och platsen var terrängen på Hökensås från SM 1989, vida känd i orienteringskretsar för sina dödisgröpar och negativa kurvbild.

Totalt 582 startade varav 527 Västgötar hörsammade kallelsen. I övrigt kom deltagarna från Stockholm i norr, Blekinge i söder, Göteborg i väst och Småland i öst.

Planeringen för en orienteringstävling börjar nästan ett år i förväg med att innan den 30/3 ansöka om tävlingsdatum samt att grovt sätta upp en organisation för tävlingsledning, banläggning och kartritning.

För denna tävling utsågs undertecknad och Kerstin Karlsson till tävlingsledare samt Robert Jacobsson till banläggare. Kartritning togs hjälp utifrån då vi inte kände att det fanns kapacitet inom klubbarna att lösa detta.

Lite tider vi hade att hålla oss till:

2023-03-30 Sista datum för tävlingsansökan 2024.

2023-11-09 Uppstartsmöte.

2024-06-03 Uppdaterad inbjudan men info om DM Natt, "Att göra på Hökensås, Mullsjö och i Tidaholm".

2024-06-30 Anmälan öppnas och ytterligare reklam.

2024-09-08 Sista ordinarie anmälan.

2024-09-10-2024-09-15 Byggnation och fixande innan tävling.



Arenan från ovan.

Under sommaren och fram till tävlingens avslut har det bakats, lagts banor, ritats karta, byggts arena/duschar/upplopp/start/mål, lotats startlistor och fördelats nummerlappar, packats (och packats ur) släpkärror, fixats med priser, plockat med miniknat och vinkats in bilar till parkeringen, välkomnat deltagare ut till skogen och tillbaka i mål och mycket mycket mer.

Både Mullsjö och Tidaholm är relativt små föreningar med inte jättemånga aktivt tävlande medlemmar, men vi lyckades ändå manna upp en helt fantastisk organisation där alla gjorde ett underbart arbete före, under och efter tävlingen. Gladast blir man som tävlingsledare nästan när arrangemanget håller på att avslutas och man ser hur alla efter en lång förberedelse tid ändå fortsätter att jobba med att riva och plocka ihop för att sedan lämna tillbaka arenan där det endast märks en stig där upploppet gick.

Vill med detta rikta ett stort tack till alla er som ställer upp och hjälper till för att arrangera. "Utan de som arrangerar skulle det inte finnas arrangemang att delta vid".

*Patrick Ericson*



# MULLSJÖ BACKYARD ULTRA

Efter ha sprungit ett gäng olika backyard ultra föddes idén om att få arrangera en själv. Men innan vi kommer till själva arrangementet behöver vi berätta vad en backyard ultra är.

Backyard Ultra är en tävlingsform där deltagaren så många gånger som möjligt ska springa ett varv på 6706 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.



Start- och målområdet vid MSOK-stugan.  
Foto: Gitt och Mats Stenholm

Man kan kalla det dårarnas tävling och eftersom vi hade deltagit på några stycken visste vi också att det endast krävs två som kan hänga kvar i evigheter för att tävlingen skulle fortgå under lång tid. Därför valde vi att tidsbegränsa detta lopp till 12 timmar och vinnaren blev då den som sprang sista varvet på kortast tid.



Segraren Linus Fellman.  
(fler bilder finns på msok.se)



MSOK:s Tobbe Svenningsson en av de i spetsen här. Foto: Gitt och Mats Stenholm

Glenn har en förkärlek för karta och att bygga löparrundor, så den uppgiften tillföll honom. Han lyckades skapa en bana så gott som exakt på meter. En naturskön bana som innehöll allt från grusvägar, lite trail, nått stråk av asfalt och så backar i lagom dos.

Alexandras roll blev att se till att energibordet innehöll lite av varje för att hjälpa deltagarna under dessa timmar. Till vår hjälp hade vi flera fantastiska eldsjälur från MSOK som både hjälpte till med att bygga upp start- och målområde, dela ut nummerlappar och servera korb till deltagarna.

Med detta sagt, det var alltså inte vi själva som gjorde tävlingen utan MSOK drev detta hela vägen tillsammans med oss.



Här syns Glenn (Nr 3) och Alexandra (Nr 6) ute på banan. Foto: Gitt och Mats Stenholm

Drygt 40 anmälde sig till första upplagan av Mullsjö Backyard Ultra och 5 stycken sprang alla 12 varven. Vinnare blev Linus Fellman.

Nu en tid efteråt, när allt har fått sjunka in, känner vi en otrolig tacksamhet över denna helg. Stort tack till alla som deltog, både löpare och funktionärer. Utan er hade det inte blivit en första upplaga av Mullsjö Backyard Ultra!

*Alexandra Palm och Glenn Davidsson*

# VETERAN-OL I SÖDRA VÄTTERBYGDEN

Varje vecka samlas ett gäng 60+are för veckans höjdpunkt. Det är dags för veteranorientering eller pensionärsorientering som en del felaktigt kallar det. Felaktigt eftersom alla deltagare inte är pensionärer. Några som passerat 60 år och fortfarande jobbar anpassar sina arbetstider för att kunna delta.

70 är det nya 50 brukar det sägas med anspelning på ålder. Det beror ju i de flesta fall förstås på vad man själv gör det till. Att orientera är ett alldeles utmärkt sätt att hålla sig i form. Inte nog med att fysiskt få upp ångan, man aktiverar huvudet också. Torsdagar är den ordinarie veckodagen för veteran-OL. Ibland flyttas det till annan dag för att anpassa till helgdag/afton eller annat. Att hoppa över en vecka i planeringen är inget alternativ. Veteranorienteringen pågår april-oktober med uppehåll i juli. Under sommaruppehållet brukar det finnas möjlighet att springa närtävlingar i Vätterbygden på kvällstid. Samma upplägg som veteran-OL men riktar sig till alla åldrar. I huvudsak går etapperna i Jönköpings kommun. Några avstickare till andra kommuner blir det emellanåt. Mullsjö SOK, OK Gränsen Habo, Vaggeryds SOK, Skillingaryds FSK, OK Tranan Tranemo och Ulricehamns OK brukar arrangera någon etapp vardera.

Är du nybörjare? Känner du att det var väldigt länge sedan du orienterade? Eller att du fysiskt inte kan ge dig ut i obanad terräng? Inga problem, det finns banor för de flesta, dock inte för rullstolsburna. Kanske något att ta upp inför framtiden? På vissa etapper skulle det nog gå att lägga en anpassad bana. Känner du dig osäker på att ta klivet och följa med någon gång? Vi är några som kan hjälpa dig att komma i gång. Starttiden är klockan 9.30–10.30. Tidtagningen börjar när du stämplar vid starten. Pinne för stämpling och tidtagning finns att låna för den som inte har. Motionsklassen är sammanslagen damer och herrar. Övriga är uppdelade. Man väljer själv vilken av de olika banorna man vill ta. Det är fritt att växla mellan de olika banorna under säsongen.

Motion: 1,5–2,3 km  
Till största del stig/väg, lätt orientering

Kort: 2,0–2,5 km  
För vana orienterare

Mellan: 3,0–3,5 km  
För vana orienterare

Lång: 4,0–4,5 km  
För vana orienterare

Svårigheten påverkas främst av hur terrängen ser ut på etapperna. Många etapper arrangeras i tätortsnära områden samt vid klubbstugorna. I dessa områden finns det mycket stigar, ledstänger och uppfångande orienteringspunkter/områden.

Vi som deltagit från MSOK på en eller flera etapper 2024 är: Katarina Sjöholm, Kaaina Voudinmäki, Liselott Andersson, Lars Grehn, Bengt-Olof Stockhem, Sven-Erik Sjöholm, Toivio Voudinmäki, Thomas Sjöholm, Börje Andersson, Kent Nero, Sören Karlsson, Bengt Jansson och Kristina Johansson.

Efter orientering och dusch vid årets avslutningsetapp bjöds det även på lite samkväm. Räkmacka och dryck ingick i startavgiften. Underhållning/föreläsning av Lars-Gunnar Flink före detta Elitskidåkare från Landsbro IF Småland.

För de som vill fortsätta orientera under vintern finns vintercupen. Mer information på Jönköpings OL-allians. <https://veteranol.se/>

Upplysningar:

Lars Grehn: 070 60 31 531

Kent Nero: 072 512 55 57

Sören Karlsson: 073 80 57 548

*Kent Nero*





Från avslutningen av veteran-OL 2024 i Grönelund, Skillingaryd. På bilden från vänster: Bengt Jansson, Kaarina Voudinmäki, Toivio Voudinmäki, Kristina Johansson, Sören Karlsson, Börje Andersson, Lars Grehn, sittande Kent Nero.

Foto: Hans-Åke Arnesson

## MSOK:ARE PÅ PALLEN



Kjell Danfors 3:a på Finalloppet 19km i klassen M55. Loppet avgjordes i Göteborg i november. Foto: Marcus Sandell

## SPRINT-DM SEGRARE

Sprint-DM i orientering gick i år utanför Lidköping vid Vänerns strand. Banorna bjöd på blandat villaområde, skolområde, stigrik skog och parkområde.

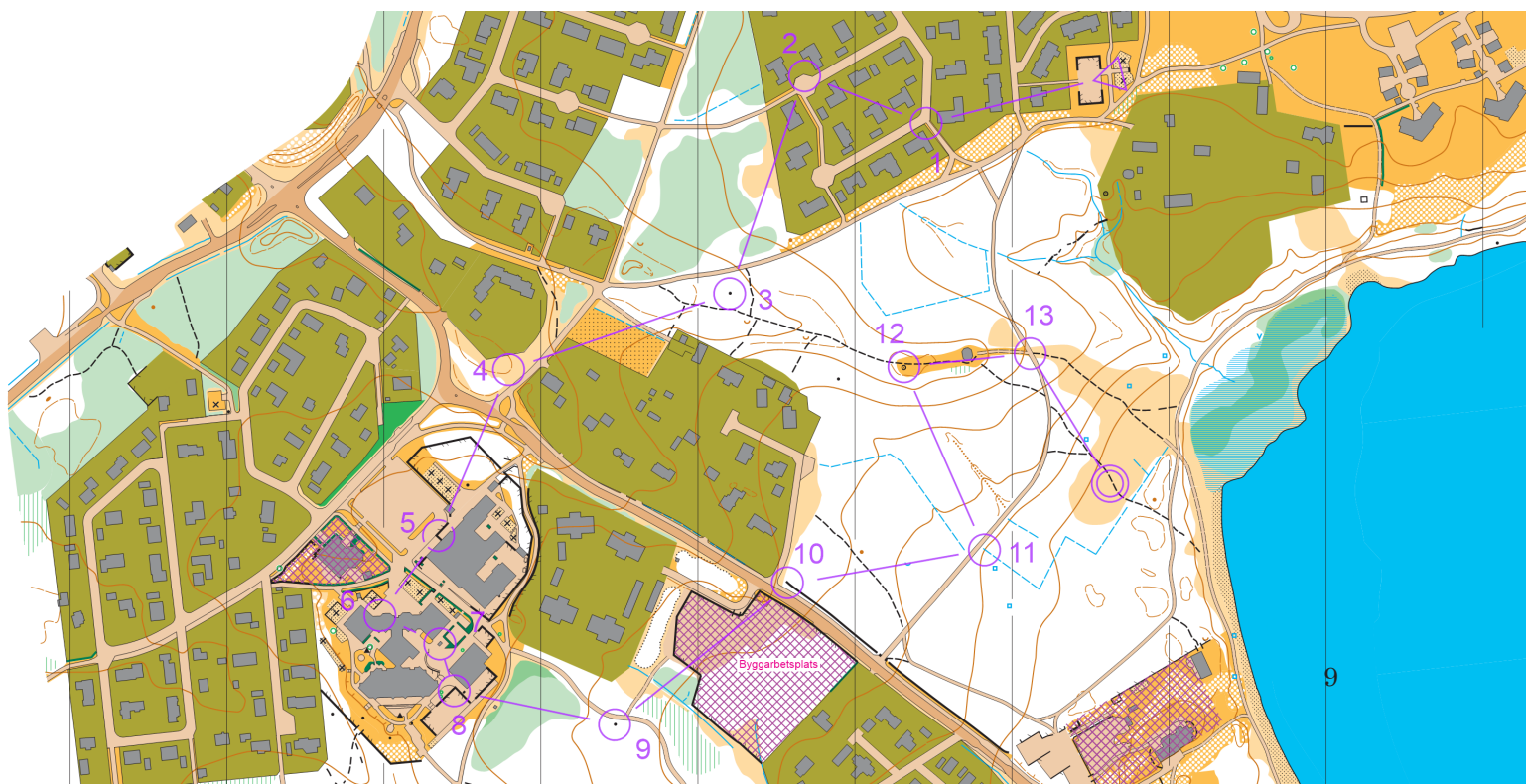
Mullsjö SOK:s Algot Henriksson segrade och tog därmed hem guldplaketten i klassen H12. Vid analys av Algots sträcktider på WinSplits Online syns att han tog en ledning med 8 sekunder redan vid första kontrollen. Han lyckades sedan hålla i ledningen genom hela loppet och vann tillslut med 26 sekunder före tvåan.



Algot Henriksson vid klubbflaggan.

Foto: Annika Westh

H12-banan vid Västergötlands sprint-DM.



# LÄR KÄNNA TVÅ ORIENTERINGSSKYTTAR

## INTERVJU MED ELIN AXELSSON

**Namn:** Elin Axelsson

**Ålder:** 20 år

**Bor:** Jönköping

**Klubb:** Mullsjö SOK i orienteringsskytte och IKHP, Huskvarna i orientering

**Vad jobbar du med/studerar till?**

Jag jobbar på Tabergsskolan som timvikarie men funderar på att börja plugga till hösten.

**När började du orientera?**

Kommer inte ihåg exakt ålder men så fort jag kunde springa knatteknat.

**När och varför började du med ol-skytte?**

Nästan hela min familj höll på med det sen flera år tillbaka, så 2022 tog jag tag i att prova sporten och fastnade direkt.

**Hur mycket tränar du i veckan?**

Har som mål att försöka få ihop 4 pass i veckan, sen kan det hända att det blir färre.

**Tränar du mycket skytte?**

Jag tränar inte så mycket. Det händer att den mesta träningen sker precis innan viktiga tävlingar.

**Har du skjutit med Ecoaims (laservapen) och vad tycker du om det för nybörjare?**

Jag provade det för första gången nu i höstas då det var en tävling i Landvetter. Det är ett bra sätt för nybörjare att prova på sporten.

**Du tog guld i alla individuella distanserna på VM i Danmark i augusti i år, är det dina första medaljer på VM?**

Nej, det är det inte. Jag tog mina första medaljer under VM i Tyskland 2022 där det blev 2 brons i klassisk och sprint. I år tog jag även silver i stafett så sammanlagt har jag 2 guld, 1 silver och 2 brons. Jag hoppas såklart på att det ska bli fler i framtiden.

**Vilken medalj värderar du högst?**

Jag skulle säga att mitt guld i klassisk distans i år är högt värderat då det var otroligt tufft för min del och det tog lång tid att genomföra. Punkten var klurig och den fria orienteringen var lång och jobbig. Det var skönt att komma i mål och sen få veta att man vunnit.



Elin med hennes två individuella guldmedaljer. Foto: Klaes Axelsson

**Har du något mål inför nästa år?**

Mitt mål nästa år är att bli uttagen till VM i Finland. Då jag kommer gå upp till D21 klass den säsongen så gäller det för mig att prestera på tävlingar innan för att lyckas bli uttagen.

**Du tävlar ju i vanlig orientering, har du tagit någon medalj där eller någon annan merit du är stolt över?**

Tog lite DM plaketter när jag var liten men i äldre ålder så har jag tyvärr inga. Jag drog mitt korsband i slutet av 2019 och har haft lång rehab så jag har ännu inte hittat motivationen till att satsa hårt. Kör orientering mest för att det är kul och att ligga i topp är inget jag strävar efter just nu.

**Tävlar du i någon annan idrott eller har du något annat fritidstidsintresse?**

Spelade innebandy i flera år när jag var yngre och har en liten tanke att i framtiden kanske börja igen.

**Varför ska man prova på ol-skytte tycker du?**

Det är en otroligt rolig sport. Att man ska lyckas få ihop orienteringen och skyttet genom att hitta fokuset i de olika momenten. Att få uppleva lyckan när man skjuter fullt och ska ge sig ut på andra orienteringsslingan utan att behöva springa straffrundor eller veta att man får tilläggstid.

*Klaes Axelsson*



# INTERVJU MED GUSTAV HINDÉR

**Namn:** Gustav Hindér

**Ålder:** 29 år

**Bor:** Luleå

**Klubb:** OK Tisaren

## Vad jobbar du med/studerar till?

Doktorerar inom prestationsteknologi med fokus på interaktionen mellan längdskidåkare, utrustning och snö. På avdelningen för maskinelement på Luleå tekniska universitet.

## När började du orientera?

När benen började bära.

## När och varför började du med ol-skytte?

En god vän och klubbkamrat i form av Micke Pihel sa sommaren 2016: "Orienteringsskytte är något du borde prova på Gustav!" Så blev det. På SM-veckan i Norrköping blev tävlingspremiären och resultat i form av ett SM-brons.

## Hur mycket tränar du i veckan/månaden?

Det varierar friskt, men i snitt 9 timmar i veckan kanske.

## Tränar du mycket skytte?

Jag brukar formtoppa mig i skytte inför säsong och viktiga tävlingar, annars blir det inte så mycket träning på den fronten. Nu har vi dock nyligen fått tillskott av Kalle Grene-mark som skidskyttetränare på universitetet så kanske kan jag komma att utnyttja det i framtiden.

## Har du skjutit med Ecoaims (laservapen) och vad tycker om det för nybörjare?

Absolut har jag skjutit med Ecoaims och ser det som en bra inkörsport för säker vapenhantering och lära sig grunderna. Dock tycker jag att man tappar den euforiska känslan av att höra plinget och se pricknen bli vit när man träffar.

## Du tog guld i alla 3 distanserna på VM i Danmark i augusti i år, är det dina första medaljer på VM?

Jag har faktiskt en hel del medaljer på kontot efter snart tio år på cirkusen. Första var på stafetten i Sundsvall 2017 och sedan dess har det blivit 16 st. varav 8 st. guld.

## Vilken medalj värderar du högst?

Även om sprint och stafett är otroligt roliga distanser att tävla i är ju den klassiska distansen ol-skyttets kronjuvel. Den komplexa

punkten, följt av en utmattande långdistans och ett utslagsgivande skytte. Därav måste jag säga att guldet på årets klassiska distans på VM i Danmark, som var utmanande på många sätt, är den medalj jag värderar högst just nu, även om loppet i sig inte var perfekt.

## Har du något mål inför nästa år?

Inför vintern har jag tänkt jag ska satsa för att ta mig till och prestera på Militär-VM i skidorientering som går i Schweiz i mars. När ol-skytte säsongen väl drar igång så är det så klart VM i Finland som är det stora målet.



Gustav Hindér som vann alla 3 distanser på VM i Ulfersborg, Danmark. Foto: IBOF

## Du tävlar ju i vanlig orientering, har du tagit medalj där eller någon annan merit du är stolt över?

Det stämmer. Tyvärr inte riktigt lika medaljfullt där ifrån. Näst sista året som junior tog vi brons i SM-stafetten, men i modern tid måste jag nog säga att största prestationen är när vi var femma på SM-stafetten 2019 i Hälsingland och jag var 3a in på andrasträckan.

## Tävlar du i någon annan idrott eller har du något annat fritidstidsintresse?

Jodå. Jag försöker hinna med det mesta. Skidorientering som sagt, men jag har också satsat länge mot topp 100 på Vasaloppet, med en 135e plats som bäst på tiden 3:57:45. Annars blir det en del långfärdsskridskor och topptur på vintern, samt cykel och fjällöppning på sommaren, men allt är så klart inte idrott alltid.

## Varför ska man prova på ol-skytte tycker du?

Jag tycker att man ska testa ol-skytte eftersom det läggs till en ny dimension av svårighet om man jämför med t.ex. vanlig orientering eller skidskytte. Att man flera gånger under ett lopp behöver skifta fokus totalt och bara tänka på det moment man gör i stunden

*Klaes Axelsson*

# TEST MED FAMILJEN WESTH

## Ge inte upp!

”Test med familjen Westh” – Ibland vill man testa något nytt och ibland blir det bara så.

### Test 1: Hälsporre (Annika testar)

Hälsporre är ganska jobbigt och har man börjat testa det så kan man hålla på länge. För att bli av med det kan man testa tåhävningar, jobba med fötterna på olika sätt, stötvågsbehandling, inläggssulor, hälkoppar, fotsträckare, ipren. När inget av ovanstående fungerade så gick jag till en specialist-skobutik. Fick rådet att inte gå en meter barfota, och att använda skor med rund sula som gör att hälen inte belastas. Jag blev ca 6000kr fattigare men efter två veckor var foten bättre.

Tips: Satsa på bra skor (rund sula, obs. ej vetenskapligt bevisat) och ge inte upp.

### Test 2: Fotledsfraktur (Julia testar)

Fotledsfrakturer är också jobbigt. Sommaren 2022 testade Julia att trycka på lite extra i skogen på en träning. Det small till i foten. Det kändes inte som en stukning men läkarna på Ryhov sa att det var det. ”Vila så blir det bra.” Under mer än ett år så blev det vila blandat med försök att springa. Det skulle gå att springa, det var ju bara en stukning. Till slut fick hon tid för en magnetröntgen som visade på en fraktur i foten samt en lös benbit som satt som en kil in i fotleden. Ivrig att snabbt komma i gång efter operation så testade Julia även stakmaskin med foten på pall. Inget bra test visade det sig. Svett i sår gör att det inte läker.

Tips: Ge inte upp och ta det lite lugnt efter operation.

### Test 3: Vara vilse (David testar)

Nu går vi över till andra saker som man kanske inte vill testa men det blir så ändå. Efter Julias skador var det till slut dags för henne att börja springa igen. Men skog skulle hon vara försiktig med. Så det blev ”Tre skåningar och en dansk” som är sprintorientering. David följde med ner till Helsingborg och Helsingör

och där sprang de 4 sprinttävlingar på tre dagar. Och hur svårt är sprint. Jo ganska svårt ibland...

Här är Davids väg mellan två kontroller:



Kontroll 2–3. Tre skåningar och en dansk, etapp 3 2024, klass medelsvår 2km.

Tips: Testa sprintorientering. Alla kan klara av det om man inte ger upp. (Och David har godkänt att den här bilden publiceras).

### Test 4: Feber och SM (Simon testar)

39–40 graders feber i över en vecka är aldrig kul. Ännu tråkigare om man precis varit i toppform och det är dags för två helger med SM i orientering och det är dessutom dags att flytta till Uppsala. Men som någon sa: ”det som inte dödar det härdar”. I mitten på september var han frisk igen och som tur var fanns det något att se fram emot. Helgen 26–27/10 var det dags för terräng-SM i Jönköping. Simon tvivlade på formen men hade bestämt sig för att inte ge upp. Det slutade med en fin 20:e plats bland annat före tre killar som blivit uttagna i juniorlandslaget i orientering.





Simon på terräng-SM i Jönköping.

Tips: Spring eller kolla på terräng-SM om ni får möjlighet. Det var en upplevelse att se Simon och även att se Sebastian Lörstad 16 år springa. Han sprang milen under 30min i somras. Och för er som inte springer riktigt så fort, ge aldrig upp.

### Test 5: OCR (Vera testar)

Obstacle Course Racing är en sport som kombinerar löpning med hinder av olika slag. 2024 hölls det första officiella SM i OCR. Även Vera vill ju testa nya saker. Första september gick ett OCR familjelopp i Lidköping. 3km löpning med olika hinder. Vi åkte till Elmia för att träna lite på hinderbanan där och sedan var det dags.

Vera i ringar och linor i Lidköping.



### Vera, vad var det bästa med OCR?

Utmaningen, kul att klara alla hinder och det tränade hela kroppen.

### Vad var mest speciellt?

Det var ingen tidtagning och man kunde testa samma hinder flera gånger och det fanns olika svårighetsgrader.

### Vad var det sämsta?

Det var inget, men jag hade jättemycket träningsvärk i armarna efteråt.

Tips: 4/5 går det ett OCR-lopp familjelopp i Linköping. Familjeloppet är inte lika dyrt som övriga lopp. Det kostar 95kr. Och en hälsning från Vera. Ge aldrig upp!

*Annika Westh*



Vera tränar på Elmia.

# MULLSORKEN LAGAR – PASTAGRÄTÄNG MED KÖTTFÄRS



En klassisk pastagrätäng med köttfärs.  
Gott, enkelt och snabbt!

Ingredienser, för fyra personer:

- 4 portioner av valfri pasta
- 1 gul lök
- 500 g blandfärs
- 1/2 msk olja
- 1 vitlöksklyfta
- 1 tsk timjan
- 500 g krossade tomater
- 2 1/2 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 dl chilisås
- 150 g riven ost
- Salt och peppar

Gör så här:

3. Sätt ugnen på 225 grader.
4. Skala och skiva löken. Fräs lök och köttfärs i en gryta med olja. Lägg sedan till krossade tomater, timjan, vatten, smulad grönsaksbuljong, chilisås och pressad vitlök. Låt det sjuda i 5 minuter och tillsätt salt och peppar.
5. Häll i pastan i en ugnform och häll över köttfärssåsen, strö sedan över med riven ost.
6. Grädda mitt i ugnen i 10 minuter.
7. Servera med en bra sallad. Gärna isbergssallad.

*Oliver Johannesson*

## O-RINGEN 2024

I somras fick orienterarna styra österut till Smålandskusten och Oskarshamn för årets O-ringen. Deltagarantalet uppgick till ca 20 000 stycken varav 11 från Mullsjö SOK. Det bjöds på backar, berghällar och blåbärsris som sig bör.





# SKARABORGSKLUBBARNAS MÖTE 2024

En gråmulen kväll tidigt i november bjöds skaraborgsklubbarna in till ett årligt möte för att utvärdera den gångna säsongen. Statistiken för antalet tävlande och antalet arrangerade tävlingar visar tyvärr på en nedåtgående trend jämfört med innan pandemin. Jämfört med de senaste tre åren kan konstateras att både antalet tävlingar och antalet anmälningar ligger förhållandevis konstant, dock visar trenden på ett minskande antal anmälda västgötar på våra egna tävlingar, men däremot på ett ökande antal anmälda västgötaungdomar – Kul!

1–2 februari arrangeras den årliga utbildningshelgen i Vara och vi uppmuntras till att delta för att stärka kompetensen inom föreningen, bland annat finns utbildningar för tävlingsledning, banläggning, orienterings-IT, tävlingsadministration OLA, etc. Utbildning erbjuds även via SOFT:s utbildningsportal på orientering.se. Prata med ol-sektionen om du är intresserad!

Ett par nyheter som stundar:

- Idrottonline fasas ut under 2025 för att ersättas med en ny plattform som tas i drift under 2025/26.
- De nuvarande klassindelningarna för tävling som infördes under 2020 kommer från 1/1 2025 ersättas med en nygammal modell där segrartider i stort sett frångås helt och ersätts med banlängder. I Västergötland kompletteras tävlingsslag med U2, U3 och U4.

## WORLD CUP ORIENTERING IDRE 2025 PUBLIKTÄVLINGAR

Under midsommarveckan arrangeras världscupen i orientering på Idrefjäll. I samband med detta arrangeras publiktävlingar för alla, fredag–söndag (20/6–22/6). Ta chansen att se världseliten på plats och samtidigt få springa utmanande fjällorientering själv. Mer info om tävlingarna finns på Eventor.

Då vi själva inte får springa sommarens

- Återigen har Skaraborgsmästerskapens varande eller icke-varande diskuteras i samband med mötet på grund av ständigt minskande deltagarantal, en arbetsgrupp sattes ihop för att utreda mästerskapets framtid med avseende på koncept, tävlingsregler, klassindelning, tävlingsupplägg, etc. Arbetet presenteras i juni 2025 för att kunna antas till 2026, gruppen består av Annika Westh, Baltzar Karlsson och Torbjörn Löfving.
- Till 2025 finns 42 tävlingar registrerade i Västergötland, varav 20 i Skaraborg. Närmst i tid ligger Skaraborg by night, serien pågår från november 2024 till början av mars 2025. På mötet lyftes även att vi ska fortsätta informera om när vi arrangerar POL, för den träningsugne orienteraren är det ett ypperligt tillfälle att på kvällstid fila på nattekniken.
- Mellan den 28–31 maj 2026 arrangeras världscupen i sprint i Skara och Lidköping, flera Skaraborgsklubbar är redan inblandade i arrangemanget och fler kan komma att bli det framöver. Evenemanget väntas bli stort med många besökare i fina miljöer, besök gärna arrangemanget!

*Richard Lundstedt*

O-ringen i Jönköping så kan detta kanske vara ett utmärkt sätt att stilla den värsta orienteringsabstinensen i sommar? Är det ändå inte tillräckligt med 3 tävlingar fredag–söndag, så stannar man kvar, tar vilodag på måndagen. Sedan springer man Idrefjällens 3-dagars tisdag–torsdag (24/6–26/6).

*Pontus Kronmarker*

# RAPPORT FRÅN ORIENTERINGSGYMNASIET

Här i Eksjö går Irma Westh 17 år, i andra årskurs på det Samhällsvetenskapliga programmet. Ytterligare två år väntar. Fyra år är vanligt att gå på ett idrotts-gymnasium med individuella idrotter, detta för att hinna med att träna på det sätt som krävs för att nå toppen i sin idrott.

Irma är född och bor i Mullsjö och har varit i sverigetoppen i sin ålder i alla år. Hon har representerat vår förening tills för något år sedan då hon valde att tävla för Ulricehamns OK, en klubb med bra ledarresurser och flera jämnåriga orienterare.



Irma Westh.  
Foto: Lars Grehn

– Idrotten har varit en självklar del av mitt liv så länge jag kan minnas. Mamma har hållit på med orientering i många år och redan när jag var en liten bebis var jag ute på min första orienteringstävling och jag fastnade mer eller mindre direkt.

Jag är uppväxt i en väldigt aktiv familj där det är en självklarhet att röra på sig. Allt ifrån att vara ute och springa, leka i trädgården eller vandra i fjällen. Som liten höll jag på med många olika idrotter,

men jag insåg ganska snart att lagidrotter inte var något för mig. Jag ville själv ha kontrollen och där det var min egen prestation som spelade roll. Orientering, friidrott och längdskidor är de idrotter som jag fastnade allra mest för.

I Eksjö bor jag på ett elevboende där alla ol-elever bor tillsammans. Alla har var sitt rum men man delar dusch och toalett med 2–3 stycken andra. Vi får fyra mål mat om dagen serverade. Det är väldigt lyxigt och gjorde steget att flytta hemifrån lite mindre jobbigt. Eftersom jag går gymnasiet på 4 år så skulle inte jag säga att skolarbetet är särskilt jobbigt. Såklart får jag jobba en del hemma men det är inga större problem att hinna med både skolarbete, 1–2 träningar per dag och vara med kompisar.

Dagarna på OLGY brukar ofta se ganska likadana ut. Dagen börjar alltid med frukost innan det är dags att ha dagens lektioner. Schemat på gymnasiet är anpassat efter oss ol-elever vilket gör att vi slutar tidigt nästan varje dag och kan börja med träningen redan vid 13.10. Jag tycker detta system är väldigt bra eftersom det ger oss möjligheten att vara färdig med både skolan och träningen redan runt 16 och vi har då hela eftermiddagen och kvällen kvar att göra skolarbete och vara med kompisar. I varje årskurs är man fyra killar och fyra tjejer. Vi har alltid 5 gemensamma träningar varje vecka (måndag–torsdag). Under grundträningsperioden brukar vi alltid ha 2 styrkepass, ol-distans, stigdistans och någon form av backträning eller annan högintensiv träning. Dessutom brukar jag försöka lägga till åtminstone 1 extra pass under veckan. Under tävlingssäsongen brukar jag nästan aldrig lägga till extra pass utöver de gemensamma träningarna. Visst är det tufft men det gäller att återhämta sig mellan passen.

Tiden i Eksjö har på många sätt varit som jag hoppats på, men just momentet att flytta hemifrån familjen var tuffare än jag trodde i början, speciellt första året. Men tiden i Eksjö har såklart i största drag varit väldigt positiv. Jag har lärt



känna många nya vänner, jag får fantastiska träningsmöjligheter och träningskompisar och får spendera mina dagar med några av mina allra bästa vänner. Tyvärr har det senaste året inneburit en del olika skador vilket hindrat mig i träning och tävling. Tror dock att jag ändå har utvecklats inom många områden rent tekniskt, eftersom jag har varit med ute på en hel del träningar även under skadeperioderna. Rent träningsmässigt var det en stor omställning att komma till Eksjö jämfört med när jag bodde hemma i Mullsjö. Här får jag betydligt fler ol-teknikträningar. Att få en ny tränare som tänker på nya sätt och kommer men andra idéer än vad jag var van vid från tidigare, var även det en stor omställning.

Efter tävlingssäsongen hade jag två lugnare veckor för att återhämta mig inför grundträningen. Nu under grundträningen brukar mina träningsveckor landa mellan 9–10 tim/vecka och två längre läger väntar. Ett skidläger i Mora och Idre under januari/februari och ett läger till våren i värmen.

Mina största mål under nästa säsong är att hålla mig skadefri under en så lång period så att jag kan utvecklas som jag vill. Mitt absolut största mål inför säsongen är att bli uttagen att representera Sverige vid Ungdoms-EM i Tjeckien. Jag vet att detta kommer bli tufft att uppnå men samtidigt vet jag att ingenting är omöjligt.

## 9 KORTISAR MED IRMA

**Utvecklas du åt rätt håll tycker du?** Ja, men det har tagit längre tid p.g.a. skador

**Hinner du umgås med kompisar?** Ja absolut

**Andra intressen?** Laga mat o baka

**Favorit rätt?** Lasagne och stuvade makaroner med falukorv (När jag lagar själv)

**Favoritmusik/artist/grupp?** Lugna låtar (just nu) Adele och Zach Bryan

**Favoritpass?** Intervallpass på bana alt. OL-intervaller eller långpass med pappa.

**Favoritämne i skolan?** Samhällskunskap

**Förebild inom idrotten?** Tove Alexandersson

**Någon idé om yrke efter skolan?** Sjukgymnast (just nu)



Kartanalys.  
Foto: Lars Grehn

Vi MSOK:are önskar dig ett STORT lycka till i din fortsatta satsning!

*Lars Grehn*

## JUBILAREN MSOK

Den 17:e maj i år firade man i hela Norge 210 år av Norsk grundlag och i en liten del av Sverige 70 år av föreningen Mullsjö SOK. Vår kära löpsektion såg till att medlemmarnas långa nylon och t-shirt i mesh byttes ut mot kavaj och klänning för en kväll. Vi träffades först vid klubbstugans östra gavel för mingel och tilltugg. De törstigaste medlemmarna som raskt druckit upp sin välkomstdrink fick häpet se sej om efter sitt tomma glas en stund senare då det i botten fanns en siffra med ett lagnummer på.



John Albers löser sista tipspromenadfrågan senare under kvällen. Foto: Stina Nero

Vi fick i lag om 6–7 personer ställa upp i Mästarnas mästare x-travaganza som bestod av konstnärliga, modiga, fysiska och tankekrävande utmaningar. Den konstnärliga handlade om att på kort tid placera olika geometriska former till att avbilda en löpare. Juryn hade ett knepigt jobb med poängsättningen då de hade en bestämd idé om hur den geometriska löparen skulle se ut men vi alla vet ju att löpare kan ha väldigt olika stil. Vissa påminner faktiskt lite om ... en pingvin. I en mer teknisk och fysisk lagutmaning fick vi se ett lag göra klart bäst ifrån sej genom att Nike Johannesson lyckades fånga säkert tusen ärt-påsar som hennes lagkamrater kastade till henne, samtidigt som hon satt jägarställning mot staketet. I TV-programmet Mästarnas mästare har just grenen jägarvila till stor del dominerats av kvinnor. Det är allmänt känt att män i genomsnitt har mer muskelmassa och högre syresättning av muskler i jämförelse med kvinnor, men forskning visar att det även finns fysiska utmaningar där kvinnor i regel presterar bättre än män. En sådan grej är statisk kontraktion alltså att hålla en muskel spänd i samma läge en kortare eller längre tid, vilket ju är det man gör vid jägarvila. Bra gjort Nike.

En tipspromenad om MSOK:s historia genom alla sju årtionden ledde oss från klubbstugan till Björkhaga. I denna gren skapade vi nya



Kristina Johansson, Karin Gustafsson och Inger Wörn Josefsson. Foto: Stina Nero

lag om två personer. Här var det stor fördel att ta sällskap med en äldre Oldgirl, äldre Oldboy eller Veteran mest för att få trevligt sällskap men också lite för den historiska kunskapens skull. De såg som tur var även lite fördel med att ta sällskap med någon yngre som kunde rodda med tipspromenadappen i mobilen. Vi var flera lag med mixade generationer. Väl på Björkhaga åt vi grillbuffé. Börje Andersson höll i en bildvisning från en Svalbardsresa som flera MSOK:are deltagit på, läs mer om den imponerande resan samt Svalbard Ski Marathon i Mullsorken Nr 2 2024. Fyllde år gjorde även Sören Karlsson detta år och specifikt denna dag. Vi sjöng.



Albin Axelsson kommer med cykel. Jalnefur och Nero på trappen. Foto: Stina Nero

Hur gick det med tipspromenaden då? Ett lag med två personer stod som tydliga segrare i den digitala resultatlistan som autogenererats från appen vi svarat på tipsfrågorna i. Mindre tydligt resultat tyckte bland annat laget med Malin Fritzell och Håkan Hedström vars placering och resultat helt fallit bort. De två hade nog egentligen legat rätt bra till och aspirerat på vinsten. En aning teknikstrul med resultatlistan förekommer på tävlingarna som vi i MSOK arrangerar. Att årsfesten lyckades spegla detta tycker jag var festligt. Vad gör väl det på en liten quiz, det är bara att följa den resultatlista vi har. Lätt för mej att säga som tillsammans med min far korades som segrare i tipspromenaden och glatt kunde gå hem i sällskap med varsin nyvunnen påse Gott & Blandat.

*Stina Nero*



# RESA TILL VASALOPPET OCH ÖPPET SPÅR

Inbjudan till Vasaloppets Öppet Spår-resa hittar ni under fliken skidor på MSOK:s hemsida. Resan till Vasaloppet i MSOK:s regi är numera vilande. Jönköpings OK arrangerar resa till Vasaloppet, vi är några från MSOK som åker med på den. Bussen hämtar upp vid VIP-Mullsö lördag morgon. Boende lördag—söndag i skolsal i Lima skola. Söndag—måndag

skolsal i Mora gymnasium. Hemresa från Mora måndag förmiddag. Avstigning i Habo för de som så önskar, bussen passerar inte Mullsjö på hemresan.

Kontaktperson i Jönköpings OK:  
Björn Söderblom  
bjorn.soderblom@sodra.com  
076 83 29 621

*Kent Nero*

## OL-TÄVLINGAR VÅREN 2025

2025-03-21	Hjortnatta	OK Skogshjortarna	lång	natt
2025-04-04	Axvällanatta	Istrums SK	lång	natt
2025-04-05	Tibrodubbeln, medel	Tibro OK	medel	dag
2025-04-06	Tibrodubbeln, lång + öppet Skaraborgsmästerskap	Tibro OK	lång	dag
2025-04-12	Läckömedeln	Lidköpings VSK	medel	dag
2025-04-13	Gudhems vårtävling	Gudhems IF	medel	dag
2025-04-17	Häxjakten, Five-O, #1, natt	IK Gandvik	medel	natt
2025-04-18	Kortfredagen, Five-O, #2, sprint	Vänernborgs SK	sprint	dag
2025-04-19	Öjetrampen, Five-O, #3, lång	Främmestads IK, OK Kullingshof	lång	dag
2025-04-20	Bethträffen	Bottnaryds IF, OK Gränsen	medel	dag
2025-04-21	Vikingaträffen, Five-O, #5, medel	Trollhättans SOK	medel	dag
2025-04-26	Traneträffen	OK Tranan	medel	dag
2025-04-27	Mariestadsmedeln	Mariestads FK	medel	dag
2025-05-01	Orintos vårtävling	OK Orinto	medel	dag
2025-05-10	Gällstads dubbel, medel	Gällstadbygdens SOK	medel	dag
2025-05-11	Gällstads dubbel, lång	Gällstadbygdens SOK	lång	dag
2025-05-18	Bodasprinten	Bredareds IF	sprint	dag
2025-05-25	DM, sprint, Västergötland	OK Orinto	sprint	dag
2025-05-25	DM, sprintstafett, Västergötland	OK Orinto	sprint	dag
2025-06-07	Kinnekullesprinten	Istrums SK, OK Klyftamo	sprint	dag
2025-06-08	Sommarlandssprinten	IK Gandvik	sprint	dag

Se Eventor (<https://eventor.orientering.se/>) för mer info och anmälan.

*Pontus Kronmarker*



## MEDHJÄLPARE SÖKES

Du som älskar att åka skidor och vill hjälpa till med årets snötillverkning men inte varit med tidigare är mer än välkommen att höra av dig till mig 070 603 15 31.

Vi jobbar i 7 arbetslag och förhoppningen är att vara 6–8 personer i varje arbetslag med en lagledare för varje lag. Lagen skiftar kl.18.00. Förkunskaper behövs inte. Du lär dig under resans gång. Du går alltid med någon van snötillverkare.

Om allt går som vi hoppas och det är minst -4 grader kallt, så blir vi färdiga på ca en vecka. Det betyder att du bara behöver vara tillgänglig 6–8 timmar under ”ditt dygn”.

Till dess att du hör av dig ... Ha en fin december.

*Lars Grehn*

**MANUSSTOPP TILL NR. 2 2025 ÄR DEN 9E APRIL**

(Nr. 1 2025 innehåller årsmöteshandlingar)  
Skicka ditt bidrag till [mullsorken@msok.se](mailto:mullsorken@msok.se)