

MULLSÖRKEN

NR. 2 2025



INNEHÅLL

I detta nummer finns bland annat reportage om lopp och resor, nya initiativ, föreningsinformation och även lite naket(!). Tack till alla som bidragit med text och bild, vi gör tidningen tillsammans.

Tävlingen MSOK Backyard Ultra 12-timmars som hade premiär förra året (reportage i Mullsorken Nr 3 2024) är tillbaka i år. Kan det bli ett gäng MSOK:are i startfältet den 6:e september? Oavsett – lycka till med sommarträningen.

FRAMSIDA

Klubbstugan.

Foto: Ingvar Dahlqvist

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 Nero. Kontakt: mullsorken@msok.se

Besök gärna klubbens hemsida!

www.msok.se

och Facebook/Instagram, sök på: Mullsjö SOK

Postadress:

Mullsjö SOK
MSOK-stugan
Havstenshultsvägen 11
565 34 Mullsjö

- 3 Cykeltrim med fotokontroller
- 3 Nu är vi igång igen!
- 3 Knipesjöleden
- 4–5 Marcialonga 2025 – En reseskildring
- 5 Barnens Vasalopp
- 6 Vasalloppsdebut (90km)
- 6 Resultat MSOK:are Vasalloppsveckan
- 7 Börja åka rullskidor
- 8 POM i Algarve 26/2–10/3
- 9 Sparbanksloppet i Mullsjö 18/2
- 9 Kortaste konstsnösäsongen någonsin
- 10 Årets MSOK:are – Elin Axelsson
- 10–11 Årsmötet
- 11 Emma och Zandra
- 11 Vårcup #1
- 12 Bara bada bastu
- 12 Bethträffen
- 13 Är det dags för en ny organisation?
- 13 Mullsjö SOK och O-ringen
- 14–15 Skidresa till Isafjordur, Island
- 16 Äggorientering
- 16 Sjöholms påsk
- 17 Turkiet, Cappadocia 7/4–14/4
- 18–19 Valborgsmässoafton vid MSOK
- 20 Den 32:a Mullsjö marknad



Björnis på Barnens Vasalopp vid MSOK.

CYKELTRIM MED FOTOKONTROLLER

20 kontroller i Mullsjö samhälle

30 kontroller på båda sida om Stråken bort mot Bottnaryd

Cykeltrim finns att köpa vid:

- Infocenter, kommunhuset
- Frendo vid Ingomacken
- Björkhaga Hotell
- Mullsjö Hotell
- finns även i MSOK stugan öppen endast när någon är där

Kostnad 140 kr, betalas med swish.

Ett projekt av MSOK.

MSOK önskar en god cykeltur!



Domarringar. Varje kontroll både inne i samhället och utefter Stråken består av ett foto taget vid den platsen. Fyra gubbar från klubben har förberett sommarens cykeltrim. Foto: Ingvar Dahlqvist

NU ÄR VI IGÅNG IGEN!

Emma, Louise och Zandra har startat upp **MSOK-KUL** för barn födda 2016–2019. Det verkar som om många barn och dess föräldrar verkligen väntat på detta.



Barn som deltog vid första tillfället.

På programmet: Springa, orientera, lek – allt i naturen.

Nästan 30 barn mötte upp vid första tillfället.

Om du MSOK:are känner för att hjälpa till så är du välkommen. Om inte annat så kanske du kan hålla serveringen öppen en stund under och efter aktiviteten pågår.

Tisdagar 17.30–18.30. Titta gärna upp till MSOK-stugan och tag kontakt med någon av ledarna alt. slå gärna en signal till Zandra 076 224 56 20 eller Emma 073 700 54 75.

Lars Grehn

KNIPESJÖLEDEN

Under våren har en renovering genomförts av bron över Marbäcksån/Hovmantorpsbäck- en, finns visst två namn. I alla fall tillloppet till Knipesjön där leden passerar. Bron var i dåligt skick och är nu förstärkt med nya stöd och gångsteg. Ansvariga för arbetet har varit Krister Eriksson och Börje Andersson.

MSOK har åtagit sig ansvaret för skötsel av leden och Mullsjö kommun står för material.

Börje Andersson



Foto: Börje Andersson

MARCIALONGA 2025 – EN RESESKILDNING

Efter att ha pratat om det i många år bestämde vi oss i höstas för att anmäla oss till Marcialonga. Vi har åkt många Vasalopp genom åren och tyckte det skulle vara roligt att prova Italiens populära variant som alla pratar om. Eftersom det var vår första gång valde vi en organiserad resa med arrangör, så mycket lättare första gången med någon som guidar och vet hur allt går till. Vi åkte med PWT travel men det finns många olika arrangörer för resor till Marcialonga.

Avfärd mot Italien

Vi åkte från Göteborg tidigt torsdagen den 23 januari, 06:15 gick flyget från Landvetter så 02:15 gick bilen från Mullsjö. Nervösa och förväntansfulla för vi fram på riksväg 40 med ungefär samma funderingar båda två.. "Det har ju knappt varit snö, vi har knappt stått på skidor än den här säsongen.." Ett par varv upp vid MSOK hade vi hunnit med och så en panikresa till Orsa helgen innan loppet för att få några fler mil i kroppen. Men inte var det mycket.

Väl på planet hörde vi folk prata om Marcialonga överallt, det var många skidåkare på väg till Italien. Vi var sex personer som åkte från Göteborg och vi mötte upp ett lite större gäng från Stockholm i Köpenhamn innan vi flög vidare till Milano. Väl där var det sedan en 3,5 timmar lång bussresa till Cavalese. Men så var vi plötsligt där, vindlande serpentinvägar upp, upp och alptoppar som sträckte sig mot den klarblå himlen, Dolomiterna! Fantastiskt vackert och hänförande.

Boende i Cavalese

Vi bodde på hotel San Valier, cirka 150 meter från målgången i Cavalese. Ett trevligt hotell med relaxdelning och halvpension för trötta skidåkarkroppar. Första kvällen bekantade vi oss med andra skidnördar vid middagen och delade erfarenheter från tidigare lopp och träningar. Maten var typisk tyrolsk och bjöd på tre rätter varje kväll. Detta var den bästa delen av resan, gemenskapen med de andra resenärerna, pratet om skidor och valla, skratt och surr, nervositet och förväntan.

Utflykt till vackra Seiser Alm

Fredag morgon åkte vi på utflykt till vackra Seiser Alm, lite drygt 1800 meter över havet. Med linbana tog vi oss upp till toppen som bjöd på storslagen utsikt denna soliga vackra vinterdag. Trots att vi var högt upp bjöds det ändå på rejäla stigningar i längdspåren och

ganska snart kände vi av höjden. Det var påtaglig skillnad och vi började flåsa efter bara några kilometer. Men efter ett litet tag vande sig kroppen och vi fick ett fint långpass upp på platån med solen som värmde i ansiktet. Lunch i solen efteråt smakade fantastiskt.



Niklas och Ia.



Seiser Alm.



Ia på långpass, Seiser Alm.

Besök i Val di Fiemme

Lördagen bjöd på tur till klassisk mark då vi tog bussen till Val di Fiemme stadion och kikade runt innan vi skidade sista delen av Marcialongaspåret tillbaka till målet. På vägen såg vi medlemmar ur både Team Ek-

sjöhus och Team 157 från Ski Classics och vi stod där, starstruck, medan de frenetiskt stakade sig uppför den branta avslutningen, Cascatan även så här dagen innan loppet. Innan middag lämnade vi in skidor för vallning och besökte skidmässan för lite inköp av gel och annat. Nu började det pirra i magen och man gick in lite i sin bubbla.



Marcialonga – loppet

Söndag morgon ringde klockan 05:15 för packning och frukost. Ösregn och 6–7 plusgrader ute. Det vackra vintervädret var borta. Det var ganska tyst och sammanbitet vid frukosten och alla fick erfara att i Sydtyrolen kan man inte laga havregrynsgröt. Men som tur var fanns det mackor och yoghurt. 06:30 gick bussen till Moena och start och vi hann se eli-

ten dra iväg 08:00 från bussen när vi intog en andra frukost. Sedan var det dags, kö till bajmajjor, lägga överdagskläder i plasticsäck med startnr på, slänga säcken i rätt lastbil... ni som åkt Vasan ni vet, ungefär samma procedur här. Och så in i startfällan för att vänta på startskott...

Ja ni, det blev en tung historia. Ösregn, plusgrader, inga spår, sockrigt i det som skulle varit spår, 300 höjdmeter de första 2 milen, kö överallt. Det var riktigt jobbigt. Inte riktigt sådär soligt, vackert och romantiserat som vi sett på tv. Men det var bara att bita ihop. Väl uppe vid högsta stigningen, Canazei, bar det sedan lätt utför hela vägen till mål. Härliga hejarop och koskällor, dragspel och tubor i varje by vi passerade gav ny energi.

Jag hade anmält mig till 4,5 mil och Niklas till hela sträckan på 7 mil. Båda tog vi oss i mål men var rejält slitna efteråt och nöjda. Vi hade gjort vårt första Marcialonga. Och trots tungt före och gråmulet och regnigt väder gav det mersmak. Vi hoppas på revansch i spåren och bättre före nästa gång.

Maria och Niklas Hedlund

BARNENS VASALOPP

Lördagen den 22 februari arrangerades Barnens Vasalopp vid MSOK. Cirka 25 barn i blandade åldrar men främst yngre upp till åtta år deltog med start i Sälen och målgång i Mora.

Loppet sträckte sig cirka 1 km, halvvägs bjöds det på varm blåbärssoppa och vatten. När de kom i mål väntade "Björnis" med medalj och diplom. Medalj och diplom var material som beställdes av Vasaloppsföreningen. Vi fick även med flaggor som sattes ut vid start och målsträckan.

MSOK-stugan hölls öppet för servering med nygräddade våfflor, kaffe och saft. Cirka 100 våfflor gräddades under några timmar.

Det uppskattades av flera att skidutrustning finns att tillgå för de som inte har egen utrustning. Under en kväll på sportlovet gavs möjligheten att låna skidutrustning för att testa på att åka längdskidor och det var relativt många som kom för att prova på längdskidåkning.

Vi tycker det är så roligt att vi fått till ett återkommande evenemang där man uppmuntrar rörelse hos barn och att de får chans att prova på denna härliga vintersport.



*Harry Ek vinnare av Barnens vasalopp
och tvåan Elise Blomkvist.*

Nästa vinter har vi en förhoppning att kunna genomföra "skidkul" för de yngre barnen. Ett kortare pass troligtvis en dag i veckan där man på ett lekfullt sätt lär sig att ha balans och kontroll på skidorna. Vi hoppas och tror att det finns ett intresse för detta.

Zandra Ek och Emma Blomkvist

VASALOPPSDEBUT (90KM)

Pappa har åkt 38 Vasalopp och jag har spanat efter honom vid tv:n första söndagen i Mars nästan alla år sedan jag var liten (och senare även spanat efter Erik och Stina såklart). Jag har alltid haft inställningen att det där ska jag åka någon gång. Jag trodde inte det skulle dröja tills jag blev 33 men så blev det och nu är det gjort! Det var inte lätt. Under vintern har vi haft den ena sjukdomen efter den andra och snötillgången har varit usel. Trots att jag hade planerat att genomföra flera olika seedningslopp och träningsläger i Orsa så kunde jag inte vara med på ett enda. Men tack och lov hade jag gjort ett lopp i fjol som gjorde att jag åtminstone fick stå i startled 8. Jag trodde knappt inte att det var sant men på Vasaloppsdagen så var jag faktiskt frisk. Starten gick och en långsam vandring uppför backarna påbörjades.

Det var trångt, men det rörde sig ändå nästan hela tiden så man behövde inte frysa. Det var plusgrader hela dagen och väldigt sockrig snö. Dåliga eller inga spår och omöjligt att diagonal pga vågig spårbädd. Detta ledde till att jag fick ont i fötterna eftersom man spände sig och ofta åkte för brett isär med skidorna och ont i ländryggen av stakningen det hade jag ändå räknat med. I Evertsberg dök en underbar skylt upp där det stod 'Massage' – det ska jag unna mig tänkte jag samt extra energi och nytt klister. Så efter ett längre stopp i Evertsberg återfick jag lite krafter och mental styrka, dessutom blev det bitvis helt okej spår så att jag äntligen kunde varva diagonalåkning och stakning.

Mellan Oxberg och Hökberg blev vi omkörda av pistmaskinen så då var det bara att ställa sig i ledet efter och bita i. Helt slut i kroppen kändes det som men konstigt nog återfick man lite krafter i Eldris.

Så äntligen kom man till Mora och vilket fint mottagande jag fick! Pappa hängde en Dala-häst runt halsen på mig och även min man Alexander, våra barn och mina svärföräldrar var där och hejade på. Under loppet tänkte



Klara blir mottagen av sina två barn efter målgång.

jag många gånger att bara jag tar mig i mål idag så behöver jag aldrig mer åka Vasaloppet. Dagarna efter känner jag mig förvånansvärt bra i kroppen, bara lite trött pga sömnbrist och lite lätt träningsvärk, så vi får väl se om jag ställer upp igen.

Klara Nero

RESULTAT MSOK:ARE, VASALOPPSVECKAN 2025

Vasaloppet 90km

Klara Nero	08:53:17
Anders Nilsson	10:50:04
Elinor Nilsson	10:50:04
Kim Persson	12:02:20
Johan Karlsson	12:02:37
Dennis Persson	12:02:43

Nattvasan 30km

Pia Käck Fritzell	02:13:53
Malin Fritzell	02:41:16

Vasaloppet 45km

Anna Östholm	04:21:45
Öppet Spår måndag 90km	
Andreas Hedlund	07:15:50
Fredrik Bergman	07:24:26
Ludvig Danfors	07:25:52
Kjell Danfors	07:26:03

Öppet Spår måndag 45km

Maria Hedlund	04:09:49
---------------	----------

Öppet Spår söndag 90km

Torbjörn Svenningsson	05:57:04
Pontus Fritzell	07:23:41
Michael Svensson	08:33:03
Malin Danfors	08:57:45
Sandra Gunnarsson	09:59:55
Anna-Lena Nordlund	11:53:41

Tjejvasan 30km

Madelene Urge	03:09:56
---------------	----------

Bra åkt allihop!

BÖRJA ÅKA RULLSKIDOR

Kanske har du åkt en del klassiska skidor på snö upp vid Mullsjö SOK under vintern och tyckt att det varit spännande och givande och känner att det är synd att snön är försvunnen och att du därmed måste vänta till dess att spåren åter blir dragna när snön återkommer till nästa vinter?

Om du inte har provat på rullskidor tänkte jag tipsa om vart jag började åka när jag var ny.

Var inte bekymrad över att det är mycket backar runt vårt samhälle utan släng in pry-larna (stavar, rullskidor, pjäxor, handskar och framförallt HJÄLM) i bilen. Om du har armbågsskydd och knäskydd från ex testande av inlines kan dessa vara bra de första gångerna.

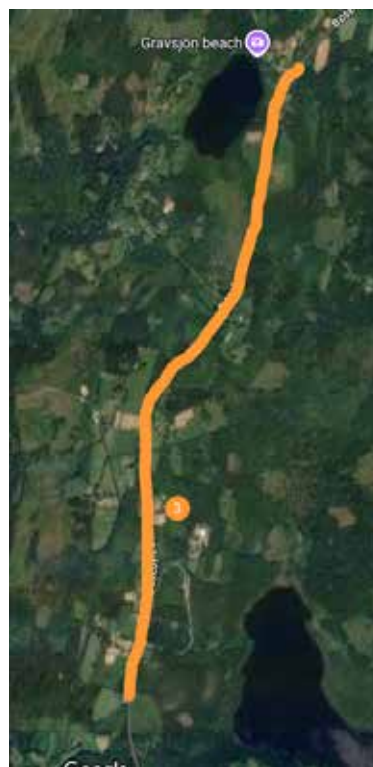
Siffran är placerad på lämplig parkeringsplats. Orange är lämplig åkväg och rött är alternativ väg



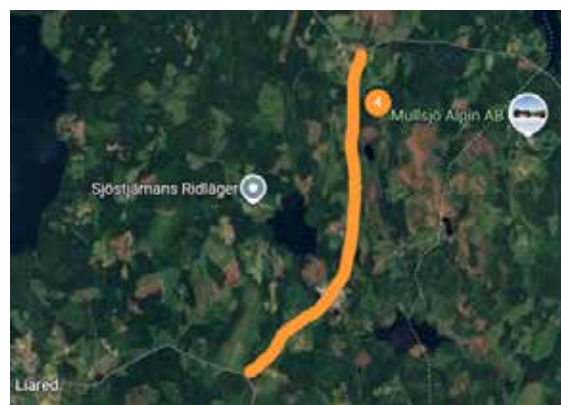
1. Fiskerakan. Ställ bilen vid återvinningen och använd den raka flacka körbanan för att känna på skidorna och på stakningen, går att utöka sträckan genom att åka in och vända bland husen på Fisket.
2. Runt Mullsjön och Kärleksudden. Här möts vi av cykelvägar med i stort sett 95% jämn asfalt och det går att välja lite mer knixigt inne på de nya cykelvägarna på Kärleksudden eller så tar man de flackare äldre längs infarten. Den nya cykelvägen från Hotellet ned mot Ragnars brygga är också fin men avslutas med en brantare backe som bör undvikas första gången. Körs med fördel motsols med Landhs som utgångspunkt för att undvika lite bran-

tare backe ner mot dämnet på Mullsjön strax intill Kärleksudden och istället få den som en uppförbacke.

- Tips.. Passa rötterna på cykelvägen när du passerat backen efter Gruveredsvallen (motsols räknat) samt rötterna längs med vattnet strax efter Landhs så att du inte snubblar



3. Asfaltsvägen mot Gravsjö där du kan ställa bilen vid ridhusen mitt på sträckan är perfekt att börja känna på grejerna på lite större vägar



4. Ca 2km från Knaggebo mot Kölingared kommer du till en korsning där vägen delar sig mot dels Kölingared och dels mot Liared och K-Bygg/Urbans Byggvaror. Bra sträcka att känna på lite längre flackare backar bort mot K-Bygg.

Patrick Ericson

POM (PORTUGAL ORIENTEERING MEETING)

ALGARVE 26/2–10/3 2025

Den här gången åkte vi till Lissabon via Amsterdam och sammanföll med gruppen från Finland. Nu var det extra många deltagare, det blev två fulla bussar. Resan fortsatte mot Algarve, Portugals södra kust, 30 mil från Lissabon. Vi var framme ca 20.00 på Dom José Beach Hotel som låg intill Atlanten.



Vårt hotell och Atlanten.

Foto: Kaarina Voudinmäki

Under de två första dagarna var det övningar för att bekanta sig med terrängen som var buskig och taggig. OL-centralen låg i Algarve idrottshall och därifrån gick bussar till TC:n. Den kupperade skogsterrängen var inte den lättaste att springa i i regnet. Den andra dagen var mer solig. På två kvällar var det nattsprint men jag deltog inte.



Starten på andra dagen.

Foto: Kaarina Voudinmäki

Den tredje och fjärde etappen gick i Canil Loulé, helt platt terräng. På kartan såg det lätt ut men regnet gjorde att leran fastnade på skorna som blev jättetunga. I slutet av banan fanns motocrossbanor som var svårlästa och jättegleriga till och från kontrollerna. Samma plats på fjärde dagen och lika jobbigt. Leran satt stenhårt på skor och fick grävas ut med en pinne. Den dagen var solig med risk för skurar.

Större delen av gruppen åkte hem efter återkomsten till Lissabon. Vi var ett 20-tal som stannade och åkte till Cascais i hyrbilar. På förmiddagen tittade vi på övningsterrängen och på eftermiddagen besökte vi Sintra. Där lite stads-OL och mat innan vi åkte till hotellet.



Lera på tredje dagen.

Foto: Toivo Voudinmäki

Nästa dag gick vi en gammal sprintbana i Lissabon. Det blåste hårt från Atlanten. På eftermiddagen besökte vi Cabo Da Roca (kontinenteuropas mest västra punkt). Där var det riktigt hård bläst så det var svårt att hålla kameran.

Tvådagarsstävling gick i hårt kuiperad terräng. Bilen fick parkeras på ett ställe och därifrån åkte man med buss uppför. På banan fanns mycket buskar och taggiga lianer där man fastnade hela tiden samt stora stenar. Den andra dagen var solig. Man fick vara i förstart ½ timme innan sin starttid. Stigen var rakt uppför i stort sett hela vägen. Jag var nära att missa starten. Regnet kom när jag var på näst sista kontrollen. På väg till hotellet kom en riktigt hård regnskur.

Dags att åka hem. Vårt flyg var mycket förse-
nat och i Warszawa hade vårt Göteborgsplan redan åkt. Vi fick övernatta i fint hotell, fick middag, frukost och platser i business class till Stockholm. Väl i Göteborg fick vi väskorna med också. Resan var något äventyrlig men bra.



*Storm vid Cabo Da Roca.
Foto: Toivo Voudinmäki*

*Cabo Da Roca.
Foto: Kaarina Voudinmäki*

SKIDTÄVLINGEN SPARBANKSLOPPET I MULLSJÖ 18/2 2025

Inget varar för evigt. I år bytte vi ut Mullsjö-skejten mot Sparbanksloppet i Mullsjö. Inte bara namnet är nytt. Erik Nero tog över som tävlingsledare efter Kent Nero.

Alla nya chefer vill ju visa framfötterna och förändra något. Så även Erik. I stället för fristil är det numera klassisk stil som gäller. Den individuella starten är utbytt mot masstart klassvis.

Även åkriktningen ändrades till högertrafik. Kanske något som kan göras till standard på skidspåret nästa vinter?

Dagarna innan tävlingen var det tillräckligt med minusgrader för att komplettera konstsnöbädden. I och med det kunde start och mål vara på önskad plats. Starten var belägen i södra änden på gårdet nära vägen. Målet låg som vanligt mitt emot MSOK-stugan.



*Nyspåret och upploppet klart. Om några timmar börjar de tävlande anlända.
Foto: Kent Nero*

Snösprutare och pistmaskinförare lyckades med goda arbetsinsatser att få till mycket bra spår inför tävlingen.

120 åkare var anmälda till tävlingen varav 108 kom till start. Mestadels var barn och ungdomar.

Sträckan som deltagarna åkte varierade. De yngsta åkte 800 meter. Sen ökade sträckan stegvis efter ålder till de äldsta klasserna som åkte 12,5 km. Eftersom hela konstsnöspåret var 2,5 km betyder det att de som åkte 5 km och längre åkte 2 eller flera varv.

Vi är mycket nöjda med deltagarantalet och arrangemanget som helhet. Många föräldrar och ledare tackade för en bra och rolig skidtävling.

Som tradition bjuder personalen i serveringen deltagarna på dryck och smörgås alternativt korv efter tävlingen. Det är mycket uppskattat.

Det är många uppgifter före, under och efter ett arrangemang. Tack till alla som hjälpt till på något vis från skidsektionen.

Kent Nero, skidsektionen

KORTASTE KONSTSNÖSÄSONGEN NÅGONSIN

Märklig vinter. Trots idogt arbete och rikligt med konstsnö som resultat, så blev skidsäsongen kortare än vanligt. Vår bana blev också kortare, detta med anledning av att markägaren ville i vinter avverka och röja en del skog i den nedre delen av spåret. Nu var samarbetet bra och banan vi fick till räckte bl.a. till att köra en klassiskt tävling – Sparbanksloppet Mullsjö. Bädden blev jättefin till slut och motionärerna njöt av de åkturer de fick med sig denna vinter. Utan konstsnö så hade över halva Sverige blivit utan skidåkning. Men ... nu ser vi framåt.

Spårkommittén laddar redan inför nästa skidsäsong och justeringar är att vänta för att få till en ännu säkrare snötillverkning.

Till dess ...

ha en skön sommar och glöm inte att paraffinera dina skidor innan de ställs undan. Det hindrar uttorkning och ger garanterat ett bättre glid kommande vinter.

Lars Grehn, spårkommittén

ÅRETS MSOK:ARE 2024 – ELIN AXELSSON

För dina framgångar under året i orienteringsskytte, där två individuella VM-guld i Danmark toppade årets framgångar.

Så löd motiveringen varför Elin i år skulle ha utmärkelsen.

Givetvis gratulerar vi dig Elin till detta och önskar dig lycka till i dina framtida satsningar.



Elin Axelsson med utmärkelsen hon fick under årsmötet.

ÅRSMÖTET

Den 19 mars hölls föreningens årsmöte, det gångna året utvärderades. Framgångar – grattis Elin Axelsson (och alla andra), och evenemang som skapats – fantastiska insatser Zandra Ek och Emma Blomqvist, i föreningens anda firades. Tyvärr har ju allt sitt slut och därmed fick även engagemang i föreningen som nått sina slut avtackas, tack Pontus Kronmarker, Patrick Ericson, Annika Westh och Alexander Norman för era insatser i orienteringssektionen.

Årets MSOK:are tilldelades Elin Axelsson som tagit hem världsmästartitlar i orienteringsskytte under året. Även vår kassör Per Gustafsson uppmärksammades i samband

med årsmötet för sina insatser i föreningen.

Mullsorkens framtid stod även på agendan, föreningens medlemmar var överens om att fortsätta bedriva Mullsorken med nuvarande upplägg. För att det ska vara möjligt krävs att just DU bidrar med smått och stort under året. Då blir det en roligare läsning för oss alla.

På efterföljande allmänt möte diskuterades föreningens framtid i form av organisation, något som styrelsen kommer arbeta med under året och presentera till kommande årsmöte. Vill du som föreningsmedlem framföra din åsikt, håll utkik – vi kommer anordna tillfällen för dig att påverka!

Sen 2016 (och i viss mån även innan) har gymmets varande diskuterats, löpsektionen har presenterade ett arbetsmaterial att jobba vidare med. Det som framkom i samband med mötet tas vidare i det fortsatta arbetet för att få fram en genomförbar ombyggnation av gymmet som är bättre anpassad för den träning som bedrivs i lokalerna.

Richard Lundstedt



Kassör Per Gustafsson gör ett bra arbete.

*Foto s.10–11: Patrick Ericson
och Richard Lundstedt*



*Uppskattad och avtackad orienteringssektion.
Patrick Ericson, Annika Westh och Pontus
Kronmarker.*



*Initiativrika Emma Blomkvist och Zandra
Ek samt Lars Grehn.*

EMMA OCH ZANDRA ...

Äggjakt (läs mer på s.16), Barnes Vasalopp (läs mer på s.5) och Höstrusk (ett löpevenemang) är bara början på vad som förmodligen kommer att hända framöver. Årets äggjakt samlade över 200 barn samt föräldrar på Skärtorsdagen, vilka letade efter ägg med

hjälp av karta. Fantastiska initiativ tycker vi i styrelsen och ser fram emot att stötta kommande evenemang som dessa och andra påhittiga mammor och pappor tänker hitta på för allas våra barn.

Lars Grehn

VÅRCUP #1

Våren är i antågan, vi har lämnat april bakom oss och sköna maj infirad. Vad passar bättre än att kickstarta orienteringsäsongen med vårcupen? Vårcupen är en cup i fyra delar som arrangeras av Tidahols SOK SISU, Mullsjö SOK, Gudhems IF och Falköpings AIK OK under maj.

Att springa genererar poäng som i slutändan ger ett startförsprång i den avslutande jaktstarten. Dessutom avslutas cupen med ett läger i Falköping för ungdomar upp till 16 år. Hur gick det då för Mullsjö på den första

etappen? Starkast i skogen var Thomas Sjöholm som levererade en stark 3.e plats i en av vuxenklasserna, även Malin Fritzell och Ludvig Danfors tjänade ihop några poäng. Helledsberget erbjöd en bitvis brötig och nyröjd terräng, bitvis lättlöpt tallhed med lite undervegetation. Sammantaget var det gott om höjdmeter med några stumma ben som följd.

Lyfte man blicken lite kunde man njuta av en fantastisk majkväll, det räcker gott! Även för oss det gick lite sämre för.

Richard Lundstedt

BARA BADA BASTU

Bastubad – en favorit bland några MSOK:are i Mullsjö, och tydligen även i musikens värld!



Men vad tusan händer egentligen bakom den där ångande dörren?

Vilka sköna typer hänger där inne och vad snackas det om i värmen?

Allt (eller nästan allt ;-)) avslöjas i nästa tidning! Kanske får vi till och med en liten glimt bakom dörren ... Det får du veta i nästa nr.

Basturedaktören KP



BETHTRÄFFEN

Aprilväder hade fram till påskveckan varit fantastiskt!

Gudhems vartävling en vecka tidigare bjöd nämligen på strålande förhållanden med härlig temperatur, sol och en terräng som passar även de mindre löpstarka (läs: undertecknad). Bethträffen utanför Bottnaryd å andra sidan hade inte vädergudarna på sina sida. Visst, vi har skådat betydligt värre. Men med tanke på att vi blivit lite bortskämda i vår, och dessutom snabbt glömt den trista vintern, var regn och några plusgrader lite ovant. Gränsen och Bottnaryd bjöd däremot in till en kanonfin tävling i en terräng som bitvis var snabb och lättlöpt, och bitvis betydligt mer fysiskt utmanande och orienteringsteknisk. Precis som det ska vara, när man känner sig som mest säker på sin sak får man tänka till och vässa tekniken!



*TC i Beth en bit öst om Bottnaryd.
Foto: Richard Lundstedt*

Ett antal MSOK:are hade hittat till Beth och tog sig runt banor i allt från knatteknat till tävlingsklass i D80. Efteråt bjöds välgrillad korv och hamburgare eller fika för den som önskade i "Border shop".

Richard Lundstedt

ÄR DET DAGS FÖR EN NY ORGANISATION?

Under hösten 2024 lyfte orienteringssektionen en tanke i styrelsen kring ny organisation för klubben. Bakgrunden till det var att man under en tid sett ett minskat medlemsantal, ett minskat intresse att delta i klubbens aktiviteter, ett fåtal aktiva barn och ungdomar och till viss del även ett minskat engagemang inom sektioner och kommittéer. Det syntes till exempel i orienteringssektionen där flera av de eldsjälar som drivit sektionens arbete nu skulle gå vidare med nya utmaningar och uppdrag i andra klubbar. I samband med det visade det sig vara svårt att rekrytera nya ledamöter till sektionen.

Med det som utgångspunkt funderades det kring en ny organisation som skulle vara bra för hela klubben. Där samarbetet och gemenskapen i klubben ökar, där fler engagerar sig och deltar i aktiviteter och arrangemang och att det i sin tur kan leda till fler medlemmar och förstås fler barn och ungdomar i våra verksamheter.

Tankarna lyftes på det allmänna medlemsmötet i samband med årsmötet 2025. Där presenterades bakgrunden och det underlag som orienteringssektionen skissat på. Under 2025 kommer styrelsen att fortsätta arbetet för att eventuellt kunna presentera ett förslag till ny organisation för årsmötet 2026.

Om du som medlem vill vara delaktig i processen med en eventuell ny organisation så är du varmt välkommen att delta i klubbens föreningsutvecklingsträffar. Där pratar vi förstås om detta men också om annan föreningsutveckling, både stort och smått. Några exempel är utveckling av träningarna, nya arrangemang/aktiviteter och en utveckling av gymmet.

Nästa möte är planerat till den **25:e augusti** 18:30 i MSOK-stugan. Håll koll på hemsidan och sociala medier för uppdaterad information och fler mötestillfällen. Välkommen!

Sigrid Vemdal, sekreterare i styrelsen

MULLSJÖ SOK OCH O-RINGEN 2025

Snart är det äntligen dags och här kommer en lite summering vad vi har hittat på och vad som Mullsjö SOK:s funktionärer är delaktiga i.

Sedan dess att vi i klubben beslöt att vi skulle ingå i organisationen för O-ringen i Jönköping och skrev på kontraktet 2019 har mycket vatten runnit under broarna. Dels har vi genomgått en pandemi med Covid-19 som medförde en förskjutning av arrangemanget med två år. En hel del möten har genomförts, dels med funktionärsansvariga för att få ihop organisationen men också med föreningsråd på månadsbasis för att samordna och besluta om ex antal funktionärer, vem som gör vad och vilken ersättning som skall utges för en funktionärs arbetade tid.

För Mullsjö SOK:s del är vi vid skrivande dags datum, 2025-04-17, 32 anmälda funktionärer, alla kan inte vara med alla dagar eller under tävlingsveckan men det roligaste och viktigaste är att vi alla är med och bidrar till att genomföra "Världens största orienteringstävling".

Klubbens uppgifter är:

- Röjningsarbete av vägar för MTB-OL och vägar till start och mål
- Deltagarservice (del av)

- Camping (del av)
- Kartpackning (alla som deltar i startfunktion)
- Bygge av växlingsplank (del av)
- Startfunktion Ungdomsstafett (del av)
- Startfunktion Elitstart (fullt ansvar)
- Startfunktion Långklasser (delansvar tillsammans med OK Gränsen)
- Kontrollvakter Elitsprint (del av)

Som ni ser är vi verkligen inblandade i mycket och det är verkligen roligt. Det är fortfarande en viss utmaning och oro då vi ser att antalet deltagare vid skrivande datum inte är så högt som vi hoppats på och därför jobbar vi med att se över vart vi kan spara pengar, ex om det finns utrustning som vi slipper att köpa eller hyra och som klubbar istället kan låna ut, likaså söker vi fortfarande resurser men vi hoppas att när ni läser detta skall resursfrågan vara löst och anmälningsläget stabiliserats.

Patrick Ericson

SKIDRESA TILL ISAFJORDUR, ISLAND 2025

Även detta år var vi några stycken som gav oss iväg på en skidresa efter förra årets positiva intryck. Den här gången bar det av till ett lopp som heter "Fossavatnsgangan". Loppet gick av stapeln längst upp i nordväst på Island i orten Isafjordur, ingår i Worldloppet, och vi är så nära Grönland det går att komma. Turen gick 8–14 april.



Karta Island, montage.

Vi var två deltagare från Mullsjö, Sören Karlsson och Börje Andersson. Tillsammans med våra två kompisar från Jönköping samt ytterligare två svenskar från Uppsala blev vi sex deltagande svenskar, cirka 10 norska och 20 finska dito med totala startantalet cirka 500 blandat från hela världen.

Det gick att välja på 12,5, 25 eller 50 km i klassisk stil med spåret i fjällterräng. Efter att ha studerat höjdkurvor noga bestämde vi oss för 25 respektive 12,5 km...

Avresa från Arlanda med direktflyg till Reykjavik. En vecka innan vår resa hade ju vulkanen börjat mullra igen så under färden mot centrum hoppades vi få se något av detta, men icke. Disigt och regn. Vi bodde centralt i stan och hade dag två att spendera på egen hand i väntan på norska och finska deltagare i samma grupp. Det blev gående stadstur, gågator och den speciella kyrkan "Hallgrímskirkja" belägen på sin höjd. Framåt eftermiddagen bar det av till inrikesflygplatsen för vidare tur till Isafjordur. Väl på flygplatsen blev det viss förveckling med kostnad för skidpaket, försenade finländare mm mm. Landning med det lilla planet i Isafjordur efter en extra runda beroende på stark sidvind och åtföljande landning på ett hjul som vi överlevde.

Nästa dag var det dags att kolla spåren, buss upp på fjället cirka 300 höjdmeter över dalen och den lilla skidstadion. Det hade varit mycket jobb med spåren på grund av blidvä-



Stadstur Reykjavik med Hallgrímskirkja i bakgrunden. Foto: Börje Andersson

der men vi gav oss ut någon kilometer för att testa. Det blåste dessutom mellan 15–20 m/sek så balansen var så där. Den dagen hade det nog inte gått att släppa ut 500 deltagare på fjället.



Isafjordur hamn. Foto: Börje Andersson



På fjället. Foto: Börje Andersson

Tävlingsdag: Vädret slog om, vindstill och sol, nollgradigt vid start, perfekt! Fantastisk bana i fjällterräng med första 5 km uppför och solen i ryggen, varmt. Efter första vätskan en fin mil i fjällterräng, åter mot stadion, men först en rejäl dal och backe för att sen få 4 km utför mot mål, gott. Tur att jag inte valde 50 km för då hade det varit ett varv till. Pust!



Tre av fyra inför start. Foto: Bernt Svensson

Efter tävlingen buss mot dalen och den omtalade kakbuffén som bestod av massor av hembakat, tårter, olika kakor, ja allt man kan tänka sig samtidigt som det var prisutdelning. En tredjeplats i H70 för Per Lindgren, Jönköping. Det var tur att det blev några timmar mellan buffén och den kommande banketten på kvällen. Banketten bestod mestadels av fisk av alla slag med mycket gott. Under tiden underhölls vi med bildspel från dagen och lite av varje. Trots skidloppet gick vi nog inte back på energi den dagen.

Så är det dags att återvända mot Reykjavik, det här hållet med buss cirka 50 mil som blev en fin tur in och ut ur alla fjordar. Ibland



Första vätska. Foto: Börje Andersson

kustnära med blöta vägar ibland över fjället med vinterväder. Men det heter ju att "går du ut i ett väder en morgon på Island och stannar kvar till kvällen så har du varit med om alla sorts väder". En sista kväll i Reykjavik innan tidig avfärd mot flygplatsen.

Klockan fem avfärd till flygplatsen för hemresa till Sverige. Vulkanen? Med god vilja kunde vi se lite vit rök från vulkanen. Trots en del bortslarvade minneskort och glömda ryggsäckar så kom vi hem igen. Tidsskillnad Sverige-Island två timmar.



Strax målgång. Foto: Börje Andersson

Incidenter: En ensam ryggsäck på busshållplatsen, ägare P Lindgren. En glömd ryggsäck på fik i Reykjavik, ägare B Svensson, Några försvunna minneskort, ägare B Andersson. Ett kvarglömt kreditkort som återficks, ägare B Andersson. En borttappad medalj, ägare S Karlsson.



Deltagande svenskar, saknas en. Foto: Bernt Svensson

Sammanfattningsvis: Hur bevara formen mellan mars och april? Stakmaskin, rullskidor eller gamla meriter, välj själv. Hyfsat förberedd så gör det mindre ont på tävlingsdagen. En trevlig tur med olika resultat, men resultaten är ju oviktiga. Vad du än gör så "Fyll åren med liv och inte livet med år" är en slogan. Fastna inte i soffan.

Börje Andersson

ÄGGORIENTERING

Påskan inleddes med Blåkullefest uppe vid MSOK-stugan på skärtorsdagen.

Detta blev en superfin kväll med strålande sol och i luften spred sig doften av nypoppade popcorn och sockervadd.

Köerna ringlade sig långa till såväl popcornen, ansiktsmålning och att få varsin karta för att utföra äggorienteringen. Serveringen hölls öppen för påskkaka och kaffe samt festis.

Cirka 250 barn kom för att delta på årets äggorientering, många var utklädda till påskkärringar, kaniner och påskgubbar.

Påskharen hade gömt 12 ägg av varierande storlek som barnen skulle försöka hitta med hjälp av en karta och en ledtråd till varje ägg. Varje ägg har en bokstav på sig, när alla ägg var hittade hade barnen 12 stycken bokstäver som tillsammans bildar ett ord.

När de klurat ord vilket ord det var som vi sökte fick barnen gå till påskharen för att få en påskpresent och en påskkram. Påskharen satt i ett hav av vitsippor och påskliljor.

Påskharen hade dragit upp 160 morötter från trädgårdslandet i år. Dessa 160 stycken gick åt fort. Som tur var kunde Olof Karlsson slänga sig i bilen och köpa klubbor så barnen



Påskliljorna och vitsipporna blommade som bäst lagom till påsk i år.

kunde få något av påskharen när morotsgodisarna var slut.

Detta blev ett så lyckat och trevligt evenemang. Det är andra gången vi kör på ett liknande koncept. Det är så roligt att många i Mullsjö är så tacksamma över barnaktiviteterna.

Emma Blomkvist och Zandra Ek

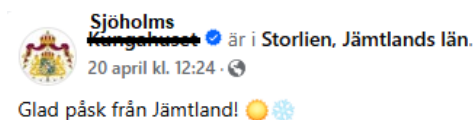
SJÖHOLMS PÅSK

Förvirringen var stor. Vad gjorde Sjöholms under påskhelgen, och framförallt var tillbringade de påskdagen 20:e april någonstans?

Via ryktesvägen sipprade det i ett tidigt skede fram att Thomas planerade att delta vid en orientering i Bottnarydstrakten på påskdagen, nämligen Bethträffen (s.12). Det verkade även bekräftat att han skulle ha synts till på självaste upploppet, iklädd sin blekröda MSOK orienteringsblus från anno dazumal.

Ryktena fick dock snart skrotas när det redan senare samma dag framkom via Facebook att Thomas absolut visade upp Mullsjös färger i sportsammanhang på påskdagen, dock hela 80 mil längre norrut nämligen i längdspåren i Storlien, Jämtlandsfjällen.

Visst syns det ändå i blicken bakom solglasögonen att han längtade åtminstone lite hem till åkern på Havstenshult.



Katarina och Thomas Sjöholm gottar sig i solen. Är det Antons hund?

Sorken på spaningsroteln

TURKIET, CAPPADOCIA 7/4–14/4 2025

Vi åkte till Turkiet från Helsingfors med gruppen Orienteringsresor eftersom vi hade annat ärende till Finland. Flyget till Istanbul tog 3½ timme och därifrån till Kayseri 1½ timme och sedan 80 km bussresa till Göreme i Cappadocia (vackra hästarnas land).

Cappadocia är en unik orienteringsterräng mitt i Turkiet. Månland gjort av naturen och människor. Lokalbefolkning kallar unika stenformationerna "älvapipar". Naturen var den första konstnären sen var det folket av Anatolia som högg sten och skapade frilufts-museum av Cappadocia.



Cappadocia.

Hotellet (ett av 450) var gammalmodigt utan hiss med tre våningar. Frukost och köket var på tredje våningen där man hade fin utsikt över staden. Varmluftsbullonger flög över när det var en klar morgon. På sista tävlingsda-

gen hade en från PWT:s grupp flugit och då hade 160 bullonger varit uppe samtidigt.

Två första dagarna var övningsdagar. På torsdagen var första tävlingsdagen i Mustafa-paşa. Det var snö på marken och lite kallt att springa men jag klarade mig igenom det bra.



Tredje dagens tävlingsplats.

Foto: Toivo Voudinmäki

På fredagen var det sprint i Avanos (ingen lätt sprint) och det blåste kallt. På kvällen ökade blåset och det snöade i Göreme.

Lördagens tävlingsplats var på gångavstånd i Göreme. Terrängen var liknande första dagen, lite svårläst men jag fick åtminstone resultat. Efteråt gick vi en bit in i en riktigt djup kanjon men vände tillbaka när man skulle klättra stege.

På söndagen åkte vi med buss till Uçhisar. Dagen var vacker och det var dags att springa sprint. Efter prisutdelningen föreslog vår reseledare att vi kunde vandra tillbaka till hotellet. Vi var 8 personer och vandringen tog 80 minuter och var bitvis lite besvärligt att komma ner vid backarna.

Hemresan var dagen efter tävlingarna. Hela resan var bra med alla unika upplevelser.

Kaarina och Toivo Voudinmäki



Vackert och brant.

Foto: Toivo Voudinmäki

VALBORGSMÄSSOAFTON VID MSOK

Efter många års uppehåll firade vi Valborgsmässafton i Mullsjö igen.

Traditionen att vara vid Friluftsgården (Mullsjö hotell) var väl inarbetad för den äldre generationen, men nu blev det inte så. Traditioner behöver också följa med i tiden och vi bjöd in till en lyckad familjefest vid MSOK-stugan.

För ett år sedan började jag fundera på vad som är de viktigaste ingredienserna för att återuppta traditionen i Mullsjö.

Körsång, eld, tal och en säker och tilltalande plats som rymmer många och där parkeringsplatser finns.

Magnus Brengesjö, körledare och kantor i Svenska kyrkan blev min första kontakt. Han ställde upp utan tvekan och lovade en kör! Med sig fick han Pär Gunnarsson och Mikael Kinneham, båda välrenommerade musiker.

Under hösten träffade jag MSOK:arna Zandra och Emma, två idésprutor som genast lovade ordna aktiviteter för barn. Hannah Fritzell lärde jag också känna som vän och stöd.

Var kan firandet äga rum? Kan MSOK vara en lämplig plats? Kontakten med Lars Grehn blev positiv och vid ett möte i MSOK-stugan i våras mötte flera upp som stödde detta arrangemang.

Bitarna började falla på plats,

”gubbagänget” lovade ordna elden. Katarina som basar för serveringen kunde ansvara för att kaffe och korv serverades.

En valborgskör började öva vårsånger i Kyrkans hus. Företagarna ville gärna vara med och dela ut priset ”årets företagare”.

Ett lastbilsflak som scen fixades fram av Henry Wålander.

Kulturskolans dansgrupp ville också vara med.

Vårtalare blev tillfrågade och tidigare ordförande i Mullsjö IF Pia Käck Fritzell tackade ja till detta uppdrag. Hon är en

duktig samordnare med erfarenhet av att arrangera bl.a. den populära spökvandringen vid Gruvered.

Parkeringsvakter och andra funktionärer fanns på plats för att den lovade ordningen skulle upprätthållas.

Snart blev det skarpt läge och kontakter och tillstånd med polis och räddningstjänst var fixade.

Så kom den stora dagen då allt skulle sjasättas!

Zandras och Emmas aktiviteter med tipspromenad, hoppborg och ponnyridning lockade många barnfamiljer som såg möjligheterna att träffas, leka och fika tillsammans. Stor succé!

Popcornmaskinen gick för fullt under kvällen.

I serveringen fanns korv och rulltårtsbakelser med större åtgång än planeringen kunde förutspå. Flera turer fick göras till affären för att fylla på lagret.

Kl.19 tändes vårelden på kullen och det traditionella programmet kunde börja. Valborgskören med ca 30 sångare inledde med Vintern ra' och sedan följde flera kända vårsånger.

Eftersom jag hade tagit initiativet till att återuppliva denna tradition fick jag hälsa välkommen och presentera programmet för den otroligt stora publikuppslutningen (800 kanske fler).

Vädergudarna hade ett gott öga till oss denna tidiga afton. Solen värmdes och när elden falnat var valborgsfirandet slut för denna gång.

Redan nu när utvärderingen görs finns tankar och idéer inför nästa år. Vi ses vid valborgsmässaelden 2026.

Tack MSOK och alla som gjorde Valborgsfirandet i Mullsjö 2025 till en lyckad folkfest.

Birgitta Gunnarsson

*Foto:
Pia Käck Fritzell, Magnus Brengesjö
och Birgitta Gunnarsson*

Hoppborgen lockade många.



*Välkomna, informationstavla vid entrén
(Tomas Engman tillverkare).*

Våreliden och stor publik.



Pia Käck Fritzell, vårtalare.



Zandra Ek, popcornstillverkare.



*Inger Wärn Josefsson serverar goda rull-
tårtsbakelser.*



*Nalbins Skogsentreprenad AB
fick priset Årets företagare.*



Valborgskören sjunger in våren.

En härlig eftermiddag för picnic och lek.



Brasan tänd på kullen "Wällenkollen".



DEN 32: A MULLSJÖ MARKNAD STÅR FÖR DÖRREN

Den **16:e augusti** blir det drag vid vår stuga igen. Tobbe Svenningsson är i år samordnare av marknaden och vi andra i kommittén gör det som förväntas av oss. Ni som brukar hjälpa till hoppas vi givetvis ni gör det även i år. Ett par timmar per person – så kommer vi långt. Marknaden pågår kl. 09.00–15.00.

Det som kräver mest funktionärer är parkeringen. Henry Wållander ansvarar för detta och ser gärna att nya P-folk hör av sig för att hjälpa till. Kontakta han gärna på tel. 070-640 34 74.

Beo Stockhem ser till att det blir underhållning. Vi behöver också hjälp med att sälja våra 2000 lotter, (perfekt för några ungdomar). Serveringen behöver säkerligen också förstärkning av nya medarbetare. Till dess – ha en skön sommar!

Lars Grehn



En syn vi ser i augusti igen. Foto: Lars Grehn



Blomsterförsäljning ett tidigare marknadsår. Foto: Lars Grehn

MANUSSTOPP TILL NR. 3 2025 ÄR DEN 13E AUGUSTI
Skicka ditt bidrag till mullsorken@msok.se