

MULLSORKEN

NR. 3 2025

Startlistor Start lists



INNEHÅLL

Detta nummer av Mullsorken får inledas med några ord från Sven Plex Petersson:

”Idrotten i Sverige har två organisationer

Den ena är konkret, Riksidrottsförbundet med kansli, chefer och handlingsplaner

Den andra är osynlig, ett finmaskigt nätverk av människor runt hela landet

Och som existerar därför att den vill finnas till, den kallar vi Idrottsrörelsen

Belöningen är den egna tillfredsställelsen över att ha hjälpt till.”

FRAMSIDA

Alexander Norman, Kent Nero och Tomas Engman är med och förbereder en av starterna vid sommarens O-Ringen.
Foto: Stina Nero

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 redaktionen 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 MSOK-kul är igång

3 Skidresa för klubbens medlemmar

4 Orienteringens under

4–5 Rapport från omklädningsrummet

6–15 O-Ringen Jönköping 2025

15 Orienteringshösten, tränings- och tävlingsschema

16–17 Orienteringsskyttetävlingar i Göteborg

17 Presentation av en löpare

18 Tiveden trail

18 Mullsorken bakar – Äppelkaka

19 Urban orienteering

20 Mullsjö SOK:s klubbfest 25:e oktober

TÄTT MED LÖPFRAMGÅNGAR I MSOK

Vi har ett gäng löpare som gång på gång visar upp imponerande prestationer i våra rödsvarta färger på löptävlingar runt om i Sverige.

Några exempel:

Erik Nero 32:a på SM i halvmaraton på tiden 1:10:57.

Simon Westh 1:a på Blodomloppet Jönköping 5km på tiden 15:22.

Vill du också bli snabbare?

Var med på MSOK:s intervallträning.

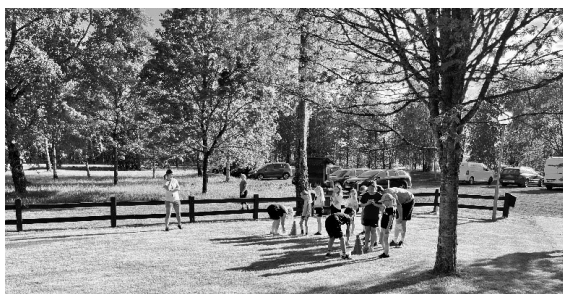
Tisdagar 18:00 vid MSOK-stugan. Intervaller i olika former. Gemensam uppvärmning.

MSOK-KUL ÄR IGÅNG OCH FORTSÄTTER ÄVEN TILL HÖSTEN

Vi har varit ett glatt gäng, ett 20-tal barn med föräldrar som träffats åtta tillfällen under våren och försommaren. Träningsformen riktar sig till barn födda 2019–2016 + föräldrar. Fokus på rörelse, lek, löpning och orientering.

19 augusti klockan 17.30 drar vi igång höstterminens träningar igen. Vi ser fram emot att träffa både gamla och nya deltagare då!

Zandra Ek, Emma Blomkvist och Louise Gyllensvan



Vid ett av försommarens träningstillfällen.
Foto: Emma Blomkvist



SKIDRESA FÖR KLUBBENS MEDLEMMAR

Sören Karlsson vid Orsaläget 2023.
Foto: Stina Nero

Destination: Orsa Grönklitt

Datum: sön–tors v.2, 4–8 jan 2026

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

Att göra: Åka skidor, umgås med klubbkamrater.

Boende: Stugor.

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

Mat: Två gemensamma måltider på restaurang.

Färdmedel: Samåkning i egna bilar.

Antal deltagare: Ett par stugor är förbokade, vi försöker skaffa fler vid behov, annars gäller först till kvarn om det blir fullbokat.

Anmälan: Senast 15 november till Erik Nero
skidor@msok.se eller 070 65 96 453.

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

ORIENTERINGENS UNDER



Familjen Lundstedt på O-ringens miniknat.

Vi som utövat den ädla sporten orientering känner väl till det som kanske är det vackraste i sporten – dess villkorsslöshet för alla åldrar och förutsättningar som finns. Gammal som ung, ny i idrotten eller rutinerad räv – alla behövs och alla bidrar!

Under O-ringen i Jönköping fick två (bland mängder av andra) knattar initiera sin "orienteringskarriär". Miniknat är ett fantastiskt sätt att på ett lekfullt sätt ge de allra minsta en introduktion till orienteringen. Den äldre av syskonen Lundstedt har tidigare provat på miniknat vid tävlingar i vårt närområde, sen dess har det tjuvatats om att det ska springas mer orientering. Vi kan sammanfatta det hela med att det kommer bli mer miniknat framöver!

Richard Lundstedt

RAPPORT FRÅN OMKLÄDNINGSRUMMET

Från revolutionen till Mullsjö SOK: Mahmood Abdollahis resa.

Han är en person som sällan står i ramp-ljuset, men som de flesta i klubben känner igen. En man som jobbar i det tysta, alltid redo att hjälpa till och som har blivit en del av Mullsjö SOK:s hjärta. Han är **Mahmood Abdollahi**.

Mahmoods historia börjar inte i de småländska skogarna, utan i Iran. Efter att ha studerat statsvetenskap i Paris återvände han hem precis när revolutionen bröt ut 1977/78. Situationen tvingade honom senare att fly, och vägen gick via Turkiet, tills han slutligen fann en fristad i Sverige 1988.

Det var här, i det lilla samhället Mullsjö, som ödet skulle föra honom samman med Mullsjö SOK. Genom **Åke Rosenberg** fick han upp ögonen för föreningen och det populära motionsloppet Vildmarkspåret. Mahmood fattade tycke för gemenskapen och började delta på några av träningarna.

Men det var en specifik händelse som verkligen cementerade hans plats i klub-



bens historia – och gav honom ett minne för livet. Efter en av de första träningarna insåg **Rune Persson**, som var stugvärd då att det fanns kläder och en ryggsäck kvar i omklädningsrummet. Vems kunde de vara? Det var Mahmood Abdollahis.

Någonstans där ute, i skogarna kring klubbstugan, var en nybliven klubbmed-

lem vilse. En sökaktion drogs igång, och **Tomas Engman** fick uppdraget att köra runt på traktens små skogsvägar. Efter fem långa timmar av oro, dök han äntligen upp – oskadd, men med en oförglömlig historia att berätta.

En livsstil av energi, svamp och gemenskap

Händelsen blev en del av Mahmood Abdollahis historia i klubben. Ett bevis på den gemenskap som redan då fanns i Mullsjö SOK, och som sedan dess har blivit en central del av hans liv. Mahmood, som är gift med **Soraya** och har två döttrar, hittade inte bara en klubb utan också en ny passion i den svenska naturen.

Den energi som Mahmood utstrålar gick inte obemärkt förbi. **Olle Pettersson**, som var chef på Modul-System, tyckte att Mahmood hade så mycket energi att han erbjöd honom ett jobb. Det blev starten på en 27 år lång karriär på företaget.

En stor del av den energin kommer från hans aktiva livsstil. Varje dag, klockan 05:00, inleder han dagen med en promenad på 12 kilometer, följt av 5 kilometer på eftermiddagen. Det blir **17 kilometer om dagen**, alla dagar i veckan. På ett år går Mahmood otroliga **6 205 kilometer**. För att sätta det i perspektiv är det en sträcka som är längre än den bilresa som krävs för att ta sig från Mullsjö till Irans huvudstad Teheran. Dessutom simmar han 1000 meter fyra gånger i veckan.

Men det är i skogen han hittade en helt ny värld. I Iran fanns inte kulturen att plocka svamp och bär, men i Sverige blev det en passion. Ett bra år kan han plocka upp till **80 kilo kantareller** och **40 kilo blåbär**. Denna uppskattning för naturens skatter speglar hans noggrannhet och uthållighet i allt han gör.

På frågan om vad som är bäst med Mullsjö SOK kommer svaret blixtnabbt: "Allt! Alla är vänliga och trevliga." För Mahmood är klubben en andra familj, en plats där han får utlopp för sin energi och sin kärlek till naturen. När han inte är ute i skogen eller på vägarna, hittar man honom ofta i köket, där han bakar allt bröd själv – en annan av hans många talanger.



Bastun: Hjärtat av gemenskapen

För många i Mullsjö SOK är klubbstugan en mötesplats, och för Mahmood Abdollahi är bastun ett av de viktigaste rummen. Han är en flitig bastubadare, och det är här han tillsammans med klubbkamraterna summerar dagen och diskuterar stort som smått. Denna tisdag avhandlades allt från en krånglande blinkers på en motorcykel till den plötsliga kartkonflikten på Hökensås. I omklädningsrummet kom **Henry Wållander** på besök för att värva funktionärer till marknaden, och samtalet gled även in på 93-åriga **Gullan Karlsson** – alltid ett kärt ämne. Bastun blir på så sätt en förlängning av den gemenskap som han uppskattar så mycket i klubben, en plats att koppla av och ladda batterierna inför morgondagen.

Hälsningar basturedaktören (redaktören utan personligt ansvar)

PS. Ryktena som uppstår i bastun är sällan en sanning. Hela sanningen hittar du endast om du själv deltar.



MSOK EN DEL AV O-RINGEN JÖNKÖPING 2025

På kommande sidor bjuds bilder och texter från O-Ringen som gick av stapeln i slutet av juli. Mullsjö SOK var en av flera funktionärsklubbar från närområdet som bjöd tusentals orienterare på en otrolig vecka i Jönköpingstrakten.



Här packas kartor under en dag i början av juli, från 8 på morgonen till 16.30. Kaarina och Toivo Voudinmäki och Kristina var några av de från MSOK som var med och packade. Foto: Kristina Johansson



Skyllbygget började bra. Foto: Kent Nero



Innan löparna anlände till start vid etapp 2 i Barnarp. Sigrid Vemdal, Katarina Sjöholm, Evelina Svensson Finndahl (IKHP), Patrick Ericson, Thomas Sjöholm och Lars Grehn. Foto: BEO Stockholm



Malin Fritzell sprang etappstart utöver sitt funktionärsuppgift i Deltagarservice. Inte ofta man vill gå till Röd utgång men när Alice Axelsson har sitt funktionärsuppgift just där så kommer man gärna förbi på lite kartsnack. Foto: Stina Nero



Patrick Ericson och Sigrid Vemdal, båda med stort ansvar under O-Ringen. Här under första etappen i Odensjö, Barnarp. Patricks bästa minne från veckan: "Känslan när vi drog igång E1 och hela tävlingsorganisationen är klara innan 07:00." Foto: Stina Nero



Katarina Sjöholm i elitstarten på etapp 1.
Foto: Stina Nero



Start i väntan på löpare.
Foto: Patrick Ericson



Johan Sandström, Pontus Kronmarker och Inger Lindén. Foto: Annika Westh



MSOK:s Bengt-Olof Stockhem samt barn, barnbarn och svägerska sprang etapp 3 i Tenhult. BEO, Johan, Andreas, Hillevi, barnbarnen William, Flora och Stella.



Utöver möten, uppritning av Arena Odensjö i CAD, kartpackning, startchef, föreningsråd och funktionärsansvar, fick Patrick Ericson även ta på sej uppdraget som stylist åt Simona Aebersold vid etapp 4 i Månsarp.



Buss camping-arena är en viktig funktion varje O-Ringen. Även här arbetade funktionärer från MSOK. Foto: Jan-Erik Remäng



David Westh bidrog till trafiksäkerheten under O-Ringenveckan. Foto: Stina Nero



Klädtorkning på campingen. Foto: Pia Käck Fritzell

O-RINGEN – CAMPINGEN

För mig var det självklart att ställa upp som funktionär på O-ringen i Jönköping. Jag har varit deltagare 20 gånger och kände att nu är det min tur att betala tillbaka till alla andra funktionärer som gjort jobbet för mig tidigare år.

Eftersom jag bott på O-ringens camping det flesta åren så kände jag att där kan jag göra en insats. Jag slog upp mitt 3-pers tält i ekdungen på Elmia fredag den 18 juli och sen började en intensiv vecka.

Det var Vaggeryd/Skillingaryd som var ansvariga för campingen, jag var utlånad till dem från MSOK. Alla utom en var nya bekantskaper för mig, men vi lärde känna varandra snabbt. Mitt schema var 06:30–10:30 och 14:30–21:00. De flesta dagarna jobbade jag övertid. Första helgen körde jag non stop 06:30–21:30.



Tvätt-/diskstationer på Elmiafältet .
Foto: Pia Käck Fritzell

O-ringens camping är Sveriges största vecka 30. I år var det ca 1900 platser (Böda Sand har 1350 platser). Tusentals människor rör sig kors och tvärs inom området på fm och em. Mina uppgifter bestod till lika delar av följande: kioskbe-
manning, påfyllning i kiosker, städning av tvätt-/diskstationer, påfyllning av papper/städning av toaletter i servicehusen/D-hallens källare, svara på frågor och föra info vidare i organisationen.

”Glassbåtar är slut i C-kiosken! Frallor är slut i A-kiosken! Tvålen är slut i vita servicehuset. Toapapper slut i röda servicehuset! Elen är borta på två gator vid D-kiosken! Det är stopp i toaletter i D-hallens källare!”

Detta är några exempel på mina arbetsuppgifter under O-ringensveckan. Som ni förstår blev vi aldrig klara med någon uppgift, det kom hela tiden nya saker som behövde åtgärdas/lösas. Tur att jag var frisk och hade en ny mtb som funkade hela veckan, och att glassen aldrig tog slut i kioskerna!



Pia vid kiosken, O-ringen Jönköping.

Jag saknar inte att somna till ljudet av E4:an och bli väckt av strandskatorna!

Bästa minnet är alla glad och trevlig deltagare som jag mötte på alla olika platser på campingen. Inte minst alla uppskattande kommentarer jag fick när städning utfördes. Badet i Vättern där jag kunde ligga i länge är oförglömligt.

Värsta minnet är den hemska olyckan utanför vita servicehuset där en medelålders man körde omkull på en elsparkcykel och fick huvudskador (han körde utan hjälm). Jag var först på plats och inom 45 sek fanns där två läkare och ambulans tillkallad. Undrar just hur många läkare som befanns sig på O-ringens camping söndagen den 20 juli.

Känslan är att O-ringen har blivit lite väl stort. Förr var det fem etapper skogsorientering, idag är det indoor, mtb, pre-o, stafetter mm. Jag tror det kan bli svårt att hitta funktionärer till allt i framtiden, men det är bara mina tankar.

Vi ses på O-ringen i Göteborg 2026!

Pia Käck Fritzell

O-RINGEN – ARENABYGGNATION

Jag har jobbat med arenabyggnation för etapp 1 och 2 ute i Barnarp.

Förutom flera möten sedan drygt 1 år sedan började etableringen av arenan torsdagen 10 juli men själv anslöt jag på måndag 14 juli och vi var klara strax efter lunch på söndagen, dagen före tävlingarna.



Välkommen till O-ringen!
Foto: Klaes Axelsson

Vår uppgift var att bygga alla avspärrningar som målfällor och återvinningsstationer men även montera alla skyltar som nog var ca 100 st, vi reste inga tält men vi monterade alla golv som var i tälten.

På själva etapperna hade vi ansvar att sköta och tömma dom 4 st återvinningsstationer som finns på arenan, när sista person var i mål på etapp 2 var det dags att plocka ner allt, i första hand det som skulle vidare till dom övriga etapperna innan vi fick gå hem på tisdagskvällen.

På onsdagen plockades resterande material ner och packades för borttransport, det som tog 11 dagar att montera och byggas var bortplockat från arenan 24

tim efter sista målgång. Totalt var vi ca 10 st som tillhörde arenabyggarna och vi jobbade i stort sett 8–16 varje dag utom tävlingsdagarna då vi var på plats en stund före 06.30.

På torsdagen hade jag vilodag för att på fredag eftermiddag ansluta till IKHP-gänget som hade start 3 och hjälpte dom riva sin start och bygga upp den för sista etappen.

På lördagen som var sista etappen och jaktstart för dom flesta klasserna hjälpte jag till vid start 3 där även Johan Sandström anslöt, den dagen gick fort och efter kl 14.00 så fick vi börja plocka ner starten och packa allt på släpkärrorna för att under söndagen packas in i container inför transport under hösten/vintern ner till Göteborg och nästa års arrangörer av O-ringen.

Klaes Axelsson



En av hundra skyltar skruvas upp i Barnarp.
Foto: Klaes Axelsson



Arenabyggnation inför Bagheerastafetten, Ludvig Danfors bygger staket.
Foto: Richard Lundstedt



Alexander Norman bygger på startplatsen till sista etappen. Eliten starade i Kåperyd, utkanten av Taberg. Målgång i Månsarp.
Foto: Stina Nero



Många tält har rests och fällts under veckan.
Foto: Patrick Ericson



Skyfall innan elitsprinten. Förstarten behöver förberedas oavsett väder. Foto: Kent Nero

O-RINGEN – TRANSPORTERA VATTEN

Ett av många arbeten under 5-dagars.

Hur gör man för att transportera 229 m³ vatten under etapp 1 och 2 till cirka 100 duschmunstycken, avrinning mm?

Bilden visar schematiskt hur det gick till. Cirka en veckas halvdagsarbeten för att bygga.

Börje Andersson

Foto och montage: Börje Andersson

1: Brandpost, spolpost



Sträcka totalt 500 m



Summa: Höjdskillnad -5 m och +5 m. Dubblerad slang mestadels 55 mm. Tryck från värmepannasläre cirka 2-3 bar. Duschmunstycken som aktiveras av användaren. Totalt pumpades 229 m³ under två dagar och cirka 7 h per dag.

4: Ca 2x50 duschuttag



1: Brandpost, spolpost



2: Varvställd tryckhöjningspump



3: Värmepanna



3: Värmepannasläre

O-RINGEN – ANSVARIG FRÅN MULLSJÖ SOK

Vilket Oringen vi fick. I skrivande stund har jag tyvärr inte fått klubbens alla arbetade timmar då de skickas in till respektive funktionsansvarig.

Vad vi dock vet är att vårt Oringen har varit en succé överallt och vi skall vara mycket stolta över vad vi har åstadkommit sedan dess att vi skrev under avtalet 2019 fram till nu när vi är klara sommaren 2025.

Först hade vi en förhoppning att vi skulle kunna frambringa 45 funktionärer till olika roller, något som sedan fick revideras ner till 25 efter pandemin men nu i efterhand ser vi att det totala antalet medlemmar som kunnat hjälpa till i olika former före, under och efter arrangementet uppkom till 35 stycken och uppgifter har varit:

- Arena Odensjö, byggnation och rivning
- Av och påstigning bussar
- Camping
- Deltagarservice Oringenstaden
- Dusch byggnation, rivning drift

- Elitsprint och Ungdomsstafett
 - Byggnation och rivning av målområde/kartplank
 - Start Elitsprint
- Markarbeten och Rövning
 - MTB-O och start etapp 5
- Nätverk
 - IT runt arenorna
- Försäljning av remmar
- Start
 - Arbetat vid start
 - Hantering och ansvar av Bagheerastarten

Som ansvarig från Mullsjö SOK kan jag inte sammanfatta allt arbete ni gjort men alla ni som lagt ner tid både före, under och efter Oringen i mångt och mycket på er semester och lediga tid skall ha ett stort tack.

Patrick Ericson





Thomas Sjöholm och Johan Sandström lotsar löparna från förstart till start på elitsprinten. Foto: Stina Nero



Inger Lindén tog över arbetet vid förstaren. Foto: Kent Nero



Start Husqvarnasprinten (elitsprinten). Foto: Kent Nero



Här satt Kristina kontrollvakt på Husqvarnasprinten, hon hade sällskap med fiskmåsen hela tiden. Albin Axelsson var publikvakt på samma ställe. Foto: Kristina Johansson



Som startpersonal syns här Anna Sandström, Kent Nero och Patrick Ericson. Foto: Stina Nero



Vinnaren i D21 Elit, Simona Aebersold tävlades för IFK Göteborg. Här har hon just passerat kontrollen där Kristina var kontrollvakt. Foto: BEO Stockholm

O-RINGEN – ORIENTERARE MED GOTT RYKTE

Labbarps Gård publicerar 26 juli ett inlägg på sin facebookside där markägaren gett sig ut för att kolla läget på upplåtna marker efter genomfört arrangemang och det skyfall som kom i samband med etapperna i Månsarp. Slutsatsen från markägaren blev "Häftigt att besöka detta arrangemang med så mycket folk. Imponerade välordnat och väldigt rent från skräp. Kul att fått ställa upp och bidra till detta. Tack för ett bra samarbete Måns Lennermo och Anders Genberg". Kommentarsfältet fylldes snabbt på med fler inspel från andra markägare

och utomstående som på ett eller annat sätt stött på O-ringen i år, sammantaget har orienterare ett otroligt gott rykte som hållits intakt efter att vi skött oss även här. Markägaren rekommenderar andra att upplåta sina marker för orienteringsevenemang – vilket är otroligt roligt och ärofyllt! Men det följer också med ett fortsatt stort ansvar!

Väl jobbat alla som bidragit även till att hålla rent och snyggt i samband med evenemanget.

Richard Lundstedt



Arena Månsarp där de två sista etapperna avgjordes. Foto: Stina Nero



Målfällor, Månsarp.
Foto: Richard Lundstedt



Sista elitstarten. Under tävling.
Foto: Patrick Ericson



Mellan funktionärsuppdragen provade Ludvig och Kjell Danfors orienteringsterrängen.
Foto: Patrick Ericson



Efter tävling.
Foto: Patrick Ericson

En stor del av startpersonalen, nöjda på den sista O-Ringenetappen 2025. Foto: Torbjörn Löfving



ORIENTERINGSHÖSTEN TRÄNINGS- OCH TÄVLINGSSCHEMA

Dag	Aktivitet	Plats
Tis 12/8	Uppstart MSOK-kul*	MSOK-stugan
Tis 2/9	Kretsmästerskap Lång – Gudhem	Se info i kalendern på hemsidan alt på Eventor
Lör-Sön 6-7/9	DM Medel / DM Stafett – Bre-dared	Se info i kalendern på hemsidan alt på Eventor
Tis 9/9	Höstträning OL #1 – OL-intro och bana vid Vattentornet	MSOK-stugan
Lör 20/9	Bauertrampet – Jönköpings OK	Se info i kalendern på hemsidan alt på Eventor
	KM Förlängd Medel – Mariestad	
Tis 23/9	Höstträning OL #2 – Medel-distans	Mullsjö hotell – Spårcentralen
Lör 4/10	Öka farta – Tidaholm	Se info i kalendern på hemsidan alt på Eventor
Tis 7/10	Höstträning OL #3 – Sprint	Mullsjö Folkhögskola
Tis 21/10	Höstträning OL #4 – Reflexjakt	MSOK-stugan
Tors 23/10	Klubbmästerskap nattorientering + öppen träning	Mer info närmre evenemanget
Tis 4/11	Höstträning #5 – Avslutning Julared	Mer info närmre avslutningen
Fre-Sön 7-9/11	O-event – Borås	Se info i kalendern på hemsidan alt på Eventor
	Söndag: Zoorientering	

*Information om MSOK-kul kommer löpande ges i hemsidans kalender, via sociala medier samt vid respektive träningstillfälle.

VAD GÖR MAN SOM BANKONTROLLANT/STARTER OCH INPLOCKARE/UTSÄTTARE AV KONTROLLER VID EN ORIENTERINGSSKYTTETÄVLING?

Som alla andra arrangemang så är det lång tid av planering innan själva tävlingen. Frågan från förbundet kom efter årsskiftet 23/24, det behövs någon tävling i Göteborgsområdet under 2025 för senaste arrangemanget var innan pandemin 2019.

Under vårens planeringsdag för Mångkampsförbundet Väst som är distriktsförbundet för medlemsklubbarna i Västergötland, Göteborg, Bohuslän insåg vi att ingen av dom 9 klubbarna i distriktet klarade av att arrangera själva. Beslutet blev att GMOK, Landehof, Mölndal Outdoor och Mullsjö SOK skulle göra ett samarrangemang med GMOK som huvudarrangör eftersom dom kunde få fram mest funktionärer. Huvudfunktionärsuppgifterna fördelades mellan klubbarna och jag tog på mej ansvaret som bankkontrollant eftersom man kan göra mycket på distans.

Ansökan skickades in på hösten 2024 och i januari fick vi besked att våran tävling skulle genomföras i slutet på maj 2025 som SM-klassisk distans på lördagen och vanlig skogssprint på söndagen. Dessutom ingick båda tävling-

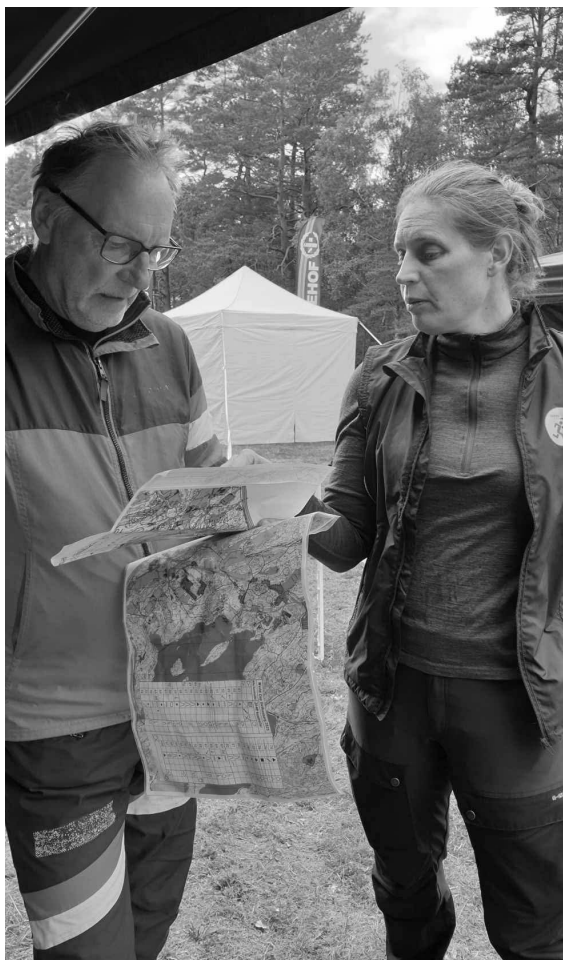
arna i Svenska Cupen och Världscupen vilket gjorde att vi visste vi skulle få flera deltagare från andra länder. För våran del i Mullsjö är vi bara 4 aktiva och 3 av dom måste tävla för att kunna kvalificera sej till att bli uttagna till VM som går i Finland i slutet av augusti så jag blev själv som funktionär från klubben.



På skjutbanan. Foto: Klaes Axelsson

I slutet av april började banorna bli klara och jag fick utkast som jag kunde studera och som i ett led i kontroller behövde jag även ta mej ner till Göteborg och gå över kontrollpunkterna på plats i Delsjöterrängen. 1 maj åkte jag ner men gjorde ett stopp i Bollebygd och sprang en medeldistanstävling som uppvärmning på förmiddagen innan jag gav mej i kast med att kontrollera kontrollpunkterna, det blev några kilometer och timmar i skogen innan jag var nöjd med vad jag sett.

Nästa gång det är dags att åka ner är fredagen 23 maj och då var det dags att ge sej ut och sätta ut spjuten o skärmarna och det blev åter några timmar och kilometer i skogen, men oj vad det hade ändrat sej i skogen på dessa 3 veckor sedan sist, mycket mer undervegetation så jag tänkte det blir något för löparna att bita i. På lördagsmorgon tidig uppgång för att ge sej ut med SI-enheterna och starta upp dom och vara tillbaka till Örgryte skjutbana som var arena för tävlingarna innan första start kl 11 som tur vad hade jag hjälp av några seniorlöpare från GMOK. Sedan kunde man ta det lugnt ett par timmar till sista löpare kom i mål och det var dags att ge sej ut och plocka in alla kontroller. Efter det passade jag på att svänga förbi barnen som hade hyrt en stuga på Lisebergsbyns Camping och snika till mej en dusch o lite godis innan det var dags och åka tillbaka till arenan och gå



Klaes Axelsson till vänster.

och lägga sej i husbilen som skjutchefen Björn Borg (inte tennisspelaren) och jag delade på.

Vaknar tidigt på söndagsmorgon av att det regnar ganska rejält, ånej tänker jag som ska vara i skogen hela dagen. Frukost och iväg med bilen för att börja med att sätta ut 10-tal kontroller för sprinten, tillbaka till bilen, byta om till torra kläder och sedan ta sej till den ena starten för dagen där jag själv har hand om H20/21.

Lagom att jag kommer för att snitsla upp startfällorna dyker killen som är ansvarig för snitslingen till starterna upp på cykel med kartor och startklockan och jag har 20 min till första start. Som tur är det 3 min start mellanrum så jag hinner äta lite smörgåsar mm medan dom håller på att starta men regnet vill inte sluta och det rinner lite sakta på ryggen. Efter ca 1,5 tim har alla startat så det är dags att plocka ihop starten och ge sej iväg 2 km till bilen för att byta om igen och ge sej ut och plocka in kontrollerna och åka tillba-

ka till arenan. På väg tillbaka ringer barnen och säger att dom åker hemåt nu för dom är lite blöta och frusna men är nöjda med sina lopp, jaha säger jag lite ironiskt, har det regnat idag. När jag är tillbaka på arenan har alla tävlande åkt iväg och övriga funktionärerna plockar ihop det sista så jag behöver bara lasta ur bilen och plocka ihop mina saker i husbilen och sedan åka hem till Mullsjö.

Sammanfattar man helgen kan det se ut som om det bara varit jobbigt och tråkigt men det tycker jag, finns ju inget härligare än att få lufsa runt i skogen med en karta, dessutom i terräng som man inte sprungit tävlingar själv i sedan juniortiden och det är ju ett tag sedan. Sammanlagt blev det nog ca 1,5 maraton lopp under dessa dagar i Göteborg och det mesta av tiden var ju det uppehållsväder trots allt.

Klaes Axelsson

PRESENTATION AV EN LÖPARE

Äntligen lossnar det!

Jag blev ombedd att presentera mig själv och berätta lite om min lörträning i Mullsorken.

Namn: Mattias Jinnerot

Ålder: 47 år

Bor: I Bankeryd med familj



Mattias på Falkenbergs stadslopp.

Jag började lörträna kring 2018 med ett mål att springa under 20 minuter på 5 km. Med pepp från min dåvarande granne och Msok-medlem Anders Samuelsson gick jag med i Msok 2020 för att springa intervaller på tisdagar. Mina tider förbättrades successivt, samtidigt som jag drog på mig alla möjliga skador och därför fick jag börja om från

scratch. Jag tog kontakt med en sjukgymnast 2023 som kallt konstaterade att jag var för klen i kroppen för att springa 5–6 mil i veckan och gav mig några enkla styrkeövningar. Efter det har jag kunnat träna med färre skador och därmed större kontinuitet. Jag har också kunnat öka min mängd till ca 7 mil i veckan, som brukar innehålla ett eller två lite snabbare pass och resten lugna distanspass. För att få till träningen och familjelivet krävs det att vara kreativ, att springa innan jobbet på löpband i garaget, kombinera en löptur med dottern som sällskap på cykel eller att transportlöpa till och från jobbet är några sätt som funkar för mig. Detta år har jag därför kunnat slå personbästa i både 10 km 38:02 på Falkenbergs stadslopp och på 5 km 17:52 på Blodomloppet. Nu är det kortsiktiga målet att komma under 20 minuter på höstens KM (5:an på Msok) samt att göra ett bra lopp på Jönköping 5 k i oktober. På långsikt vill jag kunna komma ner mot 35 på milen och 16 på 5 km.

Med det sagt är ändå den sociala gemenskapen på tisdagsintervallerna höjdpunkten i löpveckan och just nu ser jag fram emot en härlig löpresa i Tännadalen med några klubbkamrater.

Mattias Jinnerot

TIVEDEN TRAIL

Tänkte dela med mig av ett av alla fina sommarlopp som arrangerats – nämligen Tiveden Trail. Denna tekniska tävling på knixiga stigar och berghällar gick av stapeln den 28 juni, och till start från Mullsjö kom Simon, Julia, Irma och Vera Westh (de två sistnämnda tävlandes för Habo Friidrott).

Förutom ett barnlopp på 860 meter kunde man välja att springa 4, 5, 9 eller 24 km – där 99 % av banan går på stig. Riktig terränglöpning alltså.

När startsignalen för 24 km-loppet ljud vid Granviks vandrarhem klockan 11:30 gav jag mig iväg. Tre varv på en 8 km lång slinga väntade. Planen var att öppna kontrollerat men märkte direkt att jag fick en liten lucka, och att jag bara hade en annan löpare inom synhåll. Trots det kändes farten härlig så var bara att fortsätta tugga på. Efter cirka fyra kilometer var jag helt ensam i skogen.

Därifrån blev det ett spel mot kroppen snarare än mot konkurrenterna, även om det ibland slängdes en blick över axeln på raksträckorna. Jag försökte hålla en jämn och hög fart utan att riskera att vägga. Banan var tuff men rolig, med stenhällar, rötter, smala stigar och ett par backar som sög musten ur benen.

Sista varvet var det bara att bita ihop. Kunde inte se någon bakom mig och hade fått lite tidsavstånd av mamma vid varvningen men samtidigt sitter en liten djävul och viskar i örat att konkurrenterna kommer blåsa förbi mig när som. Höll trycket uppe och med någ-



MSOK:s Simon Westh under rekordloppet.

ra hundra meter kvar fick jag till mig att jag hade chansen att ta banrekordet från före detta landslagsorienteraren Albin Ridefelt, så då var det bara att spurta. Kom i mål på tiden 2:04:02 vilket innebar seger med 3:16 och att banrekordet var slaget. Även mina systor var nöjda med sina insatser vilket alltid är skönt för husfriden.

Riktigt roligt lopp som jag kan rekommendera er alla att springa nästa gång det arrangeras.

Simon Westh

MULLSORKEN BAKAR – ÄPPELKAKA

200 °C

- Äpplen
- 125 g smör
- 2 dl vetemjöl
- 1 dl socker
- 1 tsk bakpulver



1. Skiva äpplena i klyftor.
2. Smält smöret och låt svalna lite.
3. Blanda vetemjöl, socker och bakpulver.
4. Rör ihop smeten.
5. Smörj en form och lägg i äppelbitarna.
6. Bred smeten över äpplena.
7. In i ugnen, ca 20 min.

Kristina Johansson

URBAN ORIENTEERING

“Finns det någon stadskarta?” Thomas standardfras vid incheckning på hotell möter numera lite förvåning då “alla andra” använder sina mobiler för att hitta sevärdheter och restauranger. Inte Thomas! Min make tar alla tillfällen till att träna kartläsning på papper. Med joggingskor på fötterna och kartblad i handen har vi under åren lufsats oss genom många resmål.

Vårt första stopp på Tågluff 2025 var Köpenhamn och efter 23 000 steg hade vi återsett det mesta av stadens begivenheter men även spikat “Den lille havsfrue” som vi inte sett IRL tidigare. Statyer blev lite av ett signum under resan då Thomas på liknande vis orienterade oss fram till bland andra: Rolandsstatyn och Stadsmusikanterna i Bremen, Cumil i Bratislava och ett 80-tal av Wroclaws hundratals dvärgar. Vi cyklade och vandrade i Moseldalen och hade även ett längre stopp med vandringar på Schmittenhöhe (1939 möh) i Zell am See. Samma hänförande vyer, glittrande vågor och vackra blomsterängar som vid min första tågluff 1975 – för 50 år sedan.

Så efter dessa konditionshöjande aktiviteter var det dags för orienteringstävling: City Race i Gdansk. City Race-konceptet består av 4 tävlingar under en helg i någon europeisk stads stadsdelar och parker. Alla tävlingscentrum (TC) kan nås med lokaltrafik då deltagarna ofta kommer med flyg/tåg från olika länder. Sprint på fredag kväll, två medel under lördagen och en långdistans söndag förmiddag. Klassindelningen är i 10-årsintervaller.



Startplats. Foto: Katarina Sjöholm

Vi har tidigare sprungit olika stadsorienteringar i bland andra Paris, Barcelona, Liverpool, Tallinn, Klaipeda, Bryssel, Antwerpen, Brygge, Gent, Hasselt och Ypres. Så vi har stämplat vid La Rambla, Moulin Rouge, Beatlesmuseet, skyttegravar, Manneken Pis

med flera kända landmärken. Det är ett roligt sätt att resa och se Europa tillsammans med trevliga, roliga och vänliga orienterarvänner.

På spårvagnarna och TC i Gdansk bytte vi ord med orienterande spanjorer, holländare, irländare, engelsmän, tyskar och polacker. Vi var bara en handfull svenska deltagare men vi lärde känna varandra och hjälpte varandra med allehanda praktiska saker. Det var exempelvis masstart på tredje etappen med procedurer som inte var helt enkla att förstå och värmen, 28 grader, var inte att leka med. Skugga + svalkande vind skulle hittas och blöta huvudklutar tillverkas.

Fredagssprinten gick i ett bostadsområde söder om centrum och både Thomas och jag gjorde några förargliga bommar. Lördagens 2 medeldistanser gick väster om stadskärnan nära de berömda badstränderna. Thomas fortsatte att småbomma medan jag gick lugnt och rätt. Hurra! Det händer inte ofta! Mellan tävlingarna erbjöd arrangörerna som förströelse en karta med foton på stora graffitimålningar som kontrollpunkter. Här kom vår största bom. Vi letade i fel bostadsområde! Men även där vi letade fanns många enorma konstverk på huskropparnas kortsidor. I masstarten fick Thomas glänsa. Endast han sprang rätt mot första kontrollen medan alla övriga inklusive undertecknad galopperade rakt fram efter alla andra utan någon som helst kartkontakt. I slutändan hade dock 71-åringen inget att göra mot snabbfotade 65-åriga ungdomar. Söndagens långdistans var låång: 6,2 km fågelvägen med 26 kontroller för Damer Ultraveteran mellan 65 och 74 år och 7 km med 30 kontroller för dito Herrar. TC låg nu i centrum vid “Museum över Andra Världskriget”. Starten låg på andra sidan floden och kunde bara passeras via svängbro som endast var öppen vissa tider. Det var en del krångel att beräkna när det var dags att gå till start med tanke på bropassagen. En del, enligt kartan, givna snabba vägval var jag tvungen att omvärdera då trängseln med turister skulle blivit sinkande och kanske farlig med krockar eller för heta under den stekande solen. Så jag letade efter bakgator och skuggsidor för att det antagligen betalade sig mest. Med den taktiken belönades jag med inte mindre än 2 pallplatser på prisutdelningen och 4 priser. Roligt och så oväntat!

På färjan mot Sverige kollade vi in kommande års urbana orienteringar och började planera rutten inför nästa tågäventyr. Orienteering behöver inte bara vara långtbortiskogen!

Katarina Sjöholm



MULLSJÖ SOK:S KLUBBFEST

Boka in den **25:e oktober!**

Denna lördag är det dags för den sedvanliga klubbfesten där alla medlemmar är välkomna, gammal som ung. Ta med hela familjen.

Med ett O-Ringen som nu ligger bakom oss blir detta även ett tillfälle att minnas sommarens fantastiska arrangemang. Det bjuds på tårta!

Ytterligare info kommer att presenteras på hemsida/facebook när det närmar sig.

MANUSSTOPP TILL NR. 4 2025 ÄR DEN 19E NOV

Skicka ditt bidrag till mullsorken@msok.se