

# MULLSORKEN

NR. 2 2026



# INNEHÅLL

”När jag var barn

kom våren

med lera och tussilago.

Och vinden från åkrar och fält svepte

genom hela min varelse.

Det var den stora fria lektionen

i detta att finnas till.”

*(utdrag ur Göran Greiders dikt ”Jag ropar på våren”)*

## FRAMSIDA

Benjamin Viklund under sin Vasaloppsdebut första söndagen i mars.

Foto: Sportfotografen

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 dig av som relaterar till någon del av Mullsjö SOK:s verksamhet.

Detta nummer är koordinerat av 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

Havstenshultsvägen 11

565 34 Mullsjö

- 3 Fixardag lördag 9 maj
- 3 Kallelse extrainsatt årsmöte 12 maj
- 3 Orienteringsträning
- 3 Sopptisdagar i klubbstugan
- 4–5 Skidresa till Toblach–Cortina
  - 6 Våffelbakning på trettondagen
- 6–7 Vinterns skidåkning på Fridhem
  - 7 Barnens Vasalopp
- 8–9 Roger Svenningsson i det långa loppet
  - 10 Rapport från laven: Världsfred, pistmaskiner och jakten på damerna
  - 11 Benjamins Vasalopp
- 12–13 Nära repet i Oxberg
  - 13 Resultat MSOK vasaloppsveckan 2026
- 14–15 Kvällstävlingar på skidor
  - 16 Ingen konstsnö om inte fler hjälps åt
  - 16 Mullsorken bakar – Frukostfrallor
  - 17 Årets MSOK:are 2025 – Patrick Ericson
  - 17 Två skaraborgsmästare i medeldistans
- 18–19 Äggorientering
  - 19 Klubbmatch orientering 22 maj
  - 20 2026 Cykeltrim

## FIXARDAG LÖRDAG 9 MAJ

Vi ses vid MSOK-stugan klockan 10.00 denna lördag för att tillsammans göra en insats för vår träningsanläggning. Klockan 12.00 bjuds du som deltagare på pizza-lunch.

Fixardagen är ett initiativ för att möjliggöra umgänge för hela föreningen, gam-

mal som ung, oavsett vilken idrott du utövar eller om du finns med i föreningen som en av alla vardagsfixare.

Varmt välkommen till en förmiddag med fixargemenskap!

## KALLELSE EXTRAINSATT ÅRSMÖTE 12 MAJ

Tid och plats:

**12 maj, kl 19.30 i MSOK stugan**

På dagordningen:

- Val av styrelse
- Val av valberedning
- Stadgeändring

Föredragslista kommer tillhandahållas senast 7 dagar innan mötet och delges på hemsidan samt finnas i tryckt format i MSOK-stugans entré.

Frågor? Kontakta [info@msok.se](mailto:info@msok.se)

*Styrelsen*

## ORIENTERINGSTRÄNING

Orienteringsvåren är igång och i samband med MSOK-kuls tisdagsträningar kommer det varannan vecka hela våren ordnas orientering!

På tisdag 28/4 startar vi igång detta med orienteringsbanor med start från MSOK-stugan med banlängder 5 km och 3 km svår samt 2 km lätt. Samling klockan 18 vid MSOK-stugan.

Kontrollerna kommer sitta ute åtminstone en vecka så om man inte kan vara med på tisdag ligger banorna i en plastback intill stugans ingång.

Mer orientering åt folket!

## SOPPTISDAGAR I KLUBBSTUGAN

Sista tisdagen i månaden brukar det som standard erbjudas soppa i klubbstugan. De som tränat får äta gratis. Övriga är också välkomna men får betala 30 kr för måltiden.

Vilka som ansvarar för sopptisdagarna brukar växla. Men vem lagar den mustigaste soppan, är det kanske skidåkarna eller mångkamparna? Det finns bara ett sätt att ta reda på detta.

*Välkomna!*

## SKIDRESA TILL TOBLACH–CORTINA, JAN 2026

I mitten på januari bar det av till Cortina för att delta i långloppet Toblach–Cortina. Vi var sex deltagare, fyra från Mullsjö och två från Jönköping. Loppet går egentligen mellan Toblach och Cortina och är 42 km. På grund av kommande OS så var detta år både start och mål förlagt till Toblach.

Onsdag: Avresa från Mullsjö med tåg för övernattnig vid Arlanda.

Torsdag: Flyg via Amsterdam till Venedig för vidare busstransport två timmar till Cortina. Ankomst framåt kvällen till ett Cortina som var mitt i förberedelserna för OS. Inte mycket kvar av dagen mer än middag och en kvällspromenad i centrala delarna.



Fina vyer överallt i Dolomiterna.  
Foto: Börje Andersson

Fredag: Buss de fyra milen till Toblach för att bekanta oss med stadion och inte minst snön. Det visade sig att det var snöbrist även här så loppet blev förkortat till 26 km i form av två gånger 13 km med varvning i den klassiska stadion där man åker över målhuset. Fina spår där vi insåg att vi skulle åka samma uppförs- och nerförsbacke som man använt i Tour de Ski tidigare. Inte att leka med, varken uppför eller nerför... Återfärd till Cortina via en annan väg och förberedelse inför lördagens tävling.

Lördag: Samma väg till Toblach och väntan på start. I år hade vi en servicepatrull i form av Sören och Kjell som vi posterade ut i anslutning till backen. Fint väder, kall natt vilket gjorde att spåren och kylan höll i sig under loppet. Uppskattar antalet deltagare till cirka 500. Som tur är behövde vi bara köra halva backen som användes i Tour de Ski. Det räckte gott åt oss. Efter backen gick banan sakta uppför i 6–7 km till vändpunkt och därefter lätt nerför till varvning. Vid varvning skulle målhuset passeras. Backen över huset ser inte så mycket ut från sidan men den tog sin tid. En upplevelse i alla fall. Ett varv till på samma bana för att sedan gå i mål efter 26 km. Nöjda åker vi tillbaka till Cortina för att njuta av stan och vila trötta kroppar.



Skidstadion i Toblach.  
Foto: Sören Karlsson



Servicepatrullen besöker målhusets tak.  
Foto: Sören Karlsson



Från loppet.  
Foto: Börje Andersson

Söndag: Vi var inte så intresserade av mer skidåkning utan det blev en lifttur till Europas högst belägna pizzeria, 2470 m över havet. Vädret slog om så det var bara dimma. Vid liftstationen halvvägs var det däremot bra sikt över hela dalen. Hela Cortina var en byggplats så vi undrade hur de skulle bli klara på de tre veckor som återstod till OS men så här efteråt så lyckades man ju bli klara till spelen.

Måndag: Buss till Venedig och flyg hemåt. Ytterligare en övernattnig vid Arlanda.



Stilstudie i backen.  
Foto: Sören Karlsson

Tisdag: Hemåt med tåg. Ytterligare en trevlig resa med kamrater avklarad.

*Börje Andersson*



I väntan på OS.  
Foto: Okänd

## VÅFFELBAKNING PÅ TRETTONDAGEN

Helgdag, mycket snö, lagom med köldgrader, bra skidspår och Wällekollens pulkabacke i topptrim är kriterierna för att MSOK skall bjuda in till våffelfika. I år sammanföll dessa kriterier den 6 januari, på trettondagen. Vi gräddade bortåt 200 våfflor åt rödkindade, glada vintersportare.

*Stugkommittén*



Inger Waern med dubbla järn.  
Foto: Ingvar Dahlqvist



Skid- och pulkaåkning vid MSOK.  
Foto: Ingvar Dahlqvist

## VINTERNS SKIDÅKNING PÅ FRIDHEM



I skrivande stund har stormen just lugnat ner sig och påskmaten har börjat lägga sig till rätta.

Jag tittar ut på gårdet där det för bara någon månad sedan låg fantastiska skidspår. Länge fanns det rester kvar av de strängar jag plogade ihop med min snösamlare strax efter nyår, men nu är de helt borta.

Här nere på Fridhem har jag, sedan jag flyttade hit för ca 20 år sedan, årligen haft skidspår dragna. Spårens längd har varierat beroende på snötillgången. I regel räcker det med 1 dm nysnö för att kunna använda snösamlaren och därigenom få ihop den dubbla tjockleken innan jag packat med skotern.

I vinter har jag och alla som besökt Fridhem, haft tillgång till fyra olika slingor för klassisk åkning. Tre av dem har i stort sett, till de flestas glädje, varit utan backar medan en slinga, den ner mot Helsingekärr, varit "utmanande" med såväl en snabb och lurig utförsbacke som skapliga motlutor och nedförsbacke med härlig utsikt över Stråken.

Ett **STORT TACK** till alla åkare som skänkt en slant till MSOK för bruk av spåren samt till de vandrare vilka valt att inte gå i de preparerade spåren.

*Lars Grehn*

Skidåkare i spåret på Fridhem.  
Foto: Lars Grehn



## BARNENS VASALOPP 7 FEBRUARI 2026

Första dagen på sportlovet gick startskottet för den tredje upplagan av Barnens Vasalopp.

48 barn i varierande åldrar kom till start. Banlängden var cirka 1 km och barnen fick välja att åka hur många varv de ville. Vid vätskekontrollen serverades varm blåbärrsoppa och svalkande vatten.



Silje Karlsson och Siv Wremer innan start.  
Foto: Matilda Karlsson



Sigge Karlsson tilldelas diplom av Emma.  
Foto: Matilda Karlsson

När barnen gått i mål fick de medalj och diplom.

Under denna förmiddag var MSOK-stugan öppen, det serverades semlor vilket var uppskattat.

Det blev en fin dag i våra skidspår, med trevlig stämning och härliga vinterupplevelser tillsammans.

*Emma Blomkvist*

# ROGER SVENNINGSSON I DET LÅNGA LOPPET

Redan tidigt i januari 2026 började ryktena florera kring Roger Svenningssons vinterträning. Rogers storebror Torbjörn var i Orsa Grönklitt på skidläger samtidigt som mig och det var mer än en gång Torbjörn beklagade sig över hur mycket Roger tränade i spåren hemikring. I början av april började även Niklas Hedlund föra Rogers grymma prestation i skidspåren på tal, efter att Roger nyligen åkt det 220 km långa Nordenskiöldsloppet mellan Jokkmokk till Njavve. Och tillbaka. Jag blev nyfiken och ringde upp Roger.

## Hur ser miljön ut där sträckningen för Nordenskiöldsloppet går?

– Några saker gör det norrländskt. Det är långa basvägar som aldrig slutar och spåren går en hel del på sjöar. Man åker även i riktning rakt mot Sarek, så man ser silhuetter av Sarek under vägen. Våldigt speciell miljö. Om man ska jämföra upplevelsen med Vasaloppet så är Vasaloppet lätt hysteriskt jämfört med Nordenskiöldsloppet. Allt är lugnare här, endast drygt 500 deltagare.

## Har du åkt loppet tidigare?

– Tredje gången. Liknande tider varje år. Första gången var loppet bara 20 mil, förra året var det 23 mil. I år var första gången jag fick åka den korrekta sträckningen.

## Körde du loppet med valla eller på blanka skidor?

– Blanka skidor.

## Hur var föret och vädret under årets lopp, och hur påverkade det din skidåkning?

– Det kom ju snö på natten innan (så klart). Det låg 3–4 cm när starten gick. De första milen gick betydligt saktare i år än förra året. Eliten åkte mellan spåren. Efter några mil blev spåren bättre och då blev det betydligt mer lättfört.

## Vad var din taktik under loppet?

– Under första året så åkte jag mycket med en norrman vid namn Tor. Alla får sina jobbiga perioder i ett så här långt lopp och då är det skönt att vara flera som kan hjälpas åt. Förra året åkte jag nästan hela loppet

*Nordenskiöldsloppet härstammar från att polarforskaren Nordenskiöld var på Grönland med ett gäng samer. De trodde de skulle hitta gröna skogar i mitten på Grönland och Nordenskiöld skickade iväg två skidvana samer att rekognosera. De uppskattade att de åkt 23 mil åt öster och tillbaka, alltså 46 mil, på 57 timmar. När Nordenskiöld var tillbaka i Stockholm trodde ingen man kunde åka skidor så långt på så kort tid. För att motbevisa tvivelarna startade Nordenskiöld ett skidlopp från Jokkmokk till Kvikkjokk och tillbaka. Han menade att den sammanlagda sträckan 22 mil borde gå att klara inom ett dygn. 18 man stod på startlinjen 3 april 1884 och vinnaren kom i mål på 21 timmar och 22 minuter och därmed var det bevisat vad många trott var omöjligt. Nuförtiden är 21 timmar och 22 minuter medaljtiden i Nordenskiöldsloppet.*

pet med Tor och i år hade Tor och jag gjort upp i förväg att vi skulle åka tillsammans. En viktig del under ett så långt lopp är att man måste få i sig energi från början och fylla på mycket under hela loppet. Servicen är superbra vid kontrollerna och man får förutom vanlig energi även mat serverad på flera kontroller. Det är lite mer en expedition än en tävling, man har inte speciellt hög puls och man åker och snackar. Man utgår från mindsetet att det blir en lång dag, men även denna dag kommer ta slut och jag kommer att komma i mål. Även om det är lite längre än normalt. Hade det varit så att jag efter exempelvis 16 mil känt att nu kommer jag inte en meter till, då hade jag klivit av och varit nöjd med det. I ett sådant här långt lopp är det mycket hjärna.

## Hur är känslan i målet?

– Jag kan känna en viss tomhet när jag gått i mål. Jag är inte superglad mer bara trött och dränerad på energi. Vad ska jag sikta på nu? Om du har någonting där framme som du har som mål, lägger ner ganska mycket tid och möda för att ta dig till det målet – visst det är givetvis gött att komma till bostaden och äta, ta en öl och gå och lägga sig, men det infinner sig också en viss tomhet. Prestationen är inte så mycket tid och placering för mig i detta loppet utan mer som många andra att ta sig i mål.



Roger Svenningsson, Mullsjö SOK och Jonas Wikström, Skivsjöbygdens IF på sjöarna efter vändningen i Njavve 2025. Foto: Pär Bäckström

### **Hur har din träning sett ut under vintern?**

– Från slutet på december och hela januari och halva februari tränade jag mycket. Vi har ju kunnat åka på natursnö här nere i år. Jag har mest tränat i Mullsjö och på Hallby. Jag var även uppe i Vemdalen och åkte en del.

### **Vilket är ditt favoritpass på skidor?**

– Det är de långa passen jag gillar. Tre timmar stakning. Jag funderar till nästa år att strunta i stakning dock, det är roligare att åka diagonal. Vi får se hur det blir men det är ju det man kunde en gång i tiden och jag skulle nog vilja komma tillbaka till det. Ofta är vi ett gäng som åker ihop och då stakar vi så då blir det mest det.

### **Hur tränar du helst under den snöfattiga delen av året då?**

– Jag tränade inte så mycket i somras och början av hösten förra året. Men åker ändå en hel del rullskidor och jag gillar att springa också, i synnerhet på våren och hösten. Inte för att tävla men för att röra mig. Helst lite långa pass på löpning också, gärna backar, att vara ute ett par timmar det är ju väldigt trevligt om kroppen hållet. Tränar 3–5 dagar i veckan.

### **Det krävs ju mental styrka både för stor träningsmängd och för långa lopp. Har du alltid varit bra på att slita länge?**

– Nej det var jag inte bra på när jag var ung, hade inte tålamod till det. Det kanske är någon gubbgrej. Men jag gillar det. Att göra de här passen i grupp, det blir lite umgänge och lite lagom gubbhets. Det blir trevligt liksom. Men jag gör det själv också. Jag gillar de långa passen. Långsamt och länge passar en gubbe.

### **Avslutningsvis tillägger Roger:**

– Jag tycker man ska prova det här loppet. Det är inte farligt. Visst det är långt men jag tror att väldigt många skulle klara av det om jag ska vara ärlig. Många som åker Vasaloppet kan nog göra det. Det handlar om att ställa sig in på att det blir en lång dag och att det blir mörkt och att man då får åka natten igenom. Det går åt lite mental styrka att hålla ihop det. Man har 30 timmar på sig. Det är även makalöst bra service, alla är så hjälpsamma. Man blir körd hem även om det bara är några hundra meter från målet.

220 km på tiden 15:06:11 placerade Roger som 69:a totalt i loppet. I våra breddgrader mätt så räcker 220 km för att ta sig hela vägen från Mullsjö till Karlstad.

*Stina Nero*

# RAPPORT FRÅN LAVEN: VÄRLDSFRED, PISTMASKINER OCH JAKTEN PÅ DAMERNA

**Högtryck i bastun!** Om ni tycker att det är trångt i spåren vid Mullsjö SOK, så är det ingenting mot vad som pågår i bastun efteråt. Som er hängivna Basturedaktör kan jag meddela att vi nu har nått en kritisk massa.

Vi har faktiskt blivit så många att jag på allvar börjat titta på ett system med nummerlappar vid dörren. Det är nästan så man får köra ett "först till kvarn"-intervallpass bara för att knipa en plats på övre laven.

## En tankesmedja utöver det vanliga

Vad gör vi då där inne, förutom att svettas ikapp? Jo, vi löser i princip alla problem som mänskligheten (och klubben) står inför. Under den senaste veckans sittningar har vi bland annat avhandlat:

- **Världsfreden:** Det visar sig att de flesta internationella konflikter skulle kunna lösas om parterna bara satt i 85 graders värme och delade en kåsa vatten.
- **Haverikommissionen:** Vi har tagit fram en komplett guide i hur man på det absolut smidigaste och mest effektiva sättet kör sönder en pistmaskin. (Resultatet är hemligstämplat, men involverar oväntat nog mycket tålamod).
- **Framtidens teknik:** Vi diskuterar nu drönare som inte bara filmar skidåkare, utan som aktivt förföljer dem för att stressa fram bättre miltider. En sorts digital piska, helt enkelt.

## Var är tjejerna? (Vi kan förhandla om graderna!)

Trots den enorma succén och den höga intellektuella nivån på samtalen, lyser damernas närvaro fortfarande med sin frånvaro. Vi i basturådet har funderat på vad detta beror på. Är det den politiska analysen som skrämmer, eller är det helt enkelt för varmt för vanligt folk?

Därför går vi nu ut med ett unikt **"Bastutraktat"**:

*"Om klubbens tjejer lovar att göra oss sällskap och styra upp samtalen en aning, kan vi tänka oss att sänka temperaturen till mänskliga nivåer. Vi kan till och med sträcka oss så långt som att vänta med den sista, dödliga vattenskopan tills alla hunnit vänja sig."*

Vi lovar dessutom att pausa diskussionerna om trasiga topplockspackningar i minst fem minuter för att ge plats åt nya perspektiv.

**Sammanfattningsvis:** Bastun är hetare än någonsin, men vi är redo att kompromissa för god sämja. Vill du ha en plats? Kom i tid, ta med en handduk och förbered dig på att lösa minst en global kris innan du går ut.

Vi ses i ångan!

*Basturedaktören*



## BENJAMINS VASALOPP

Klockan är 07:55 och snön vräker ner över startfältet i Berga by. Jag står i spåret, lätt skakande av både kyla och nervositet. Om några minuter bryts tystnaden av startskottet i Vasaloppet, signalen på att 90 kilometer väntar. Alla timmar av träning, alla pass i mörker och regn, ska nu sättas på prov. Frågan är bara: räcker det hela vägen?

Beslutet att stå på startlinjen togs i slutet av sommaren 2025, i samband med att jag valde att avsluta mina studier på skidgymnasiet. Jag tog med mig den träningsdisciplin och de rutiner jag byggt upp därifrån, men stod plötsligt ensam med ansvaret. Hösten blev en kamp – inte minst mentalt. Att gå på gång ge sig ut i kyla, regn och mörker krävde mer än bara fysisk styrka. Rullskidor, löpning, cykling, simning och styrketräning fyllde veckorna, även när motivationen sviktade.

När snön till slut kom tidigt samma vinter gav det ny energi. Fokus låg på staking – timmar av teknikträning, kraftöverföring och uthållighet. Formen var dock ett frågetecken när seedningsloppet i Tranemo närmade sig, särskilt efter en sjukdomsperiod. Men loppet blev ett kvitto: en 28:e plats och en startplats i startled 1 gav både självförtroende och hopp inför vinterns stora mål.

När startskottet väl gick i Vasaloppet 2026 gav sig över 13 000 åkare ut i snöfallet. För många blev förhållandena för tuffa – tusentals tvingades bryta. Redan halvvägs började även min kropp protestera. I Evertsberg var energin i princip slut, och varje stavtag kändes som en kamp. Ändå fanns beslutet där: jag skulle ta mig i mål.

Jag valde att staka hela loppet, ett beslut som visade sig vara rätt för mig. Trots att skidorna var vallade på egen hand fungerade de över förväntan i det svåra föret med nysnö och temperaturer runt noll. Däremot blev energiplanen en utmaning – i efterhand är det tydligt att jag fick i mig för lite näring.

Stora delar av loppet kördes ensam. När klunga efter klunga passerade gällde det

att hålla ihop mentalt. Kroppen var stum, men viljan tog över. De sista milen handlade inte längre om prestation – utan om att ta sig framåt, meter för meter.



Benjamin vid målrakan i Mora.  
Foto: Sportfotografen

Under målgången spurtade jag och klämde ut den sista droppen. Efter 5 timmar och 13 minuter korsade jag mållinjen, fullständigt utmattad, och föll ihop i målområdet. Jag var så slut att jag inte ens uppfattade att min mamma stod och ropade. Funktionärer hjälpte mig vidare till sjukstugan där jag fick återhämta mig. Först efter mat och vätska kom känslan – glädjen, lättningen och stoltheten över att ha genomfört mitt första Vasalopp.

Med en 552:a plats i resultatlistan är jag både nöjd och motiverad. Erfarenheten har gett mersmak, och målet framåt är tydligt: att komma tillbaka starkare nästa år.

Till dig som funderar på att köra vill jag skicka med några råd: var noggrann med energiplanen, träna upp dina svaga länkar – särskilt handleder och ländrygg – och bygg en bred träningsgrund.

Avslutningsvis vill jag rikta ett stort tack till alla som gjort den här säsongen möjlig – familjen som alltid stöttar, skidsektionen, Fischer och inte minst Lars Grehn, som inspirerat mig att satsa vidare på längdskidor.

*Benjamin Viklund*

## REPET NÄRA I OXBERG

Veckan före Vasaloppet är nog den veckan på året som väderprognoserna är som mest intressanta för oss Vasaloppsåkare. I början på veckan såg det ut att bli önskeskidföre på söndagens lopp. Allteftersom dagarna gick så ändrades prognosen. Minusgraderna blev färre och någon snöflinga började dyka upp. Fortfarande levde hoppet om ett stabilt vinterföre med Rode blå super som fästvalla.

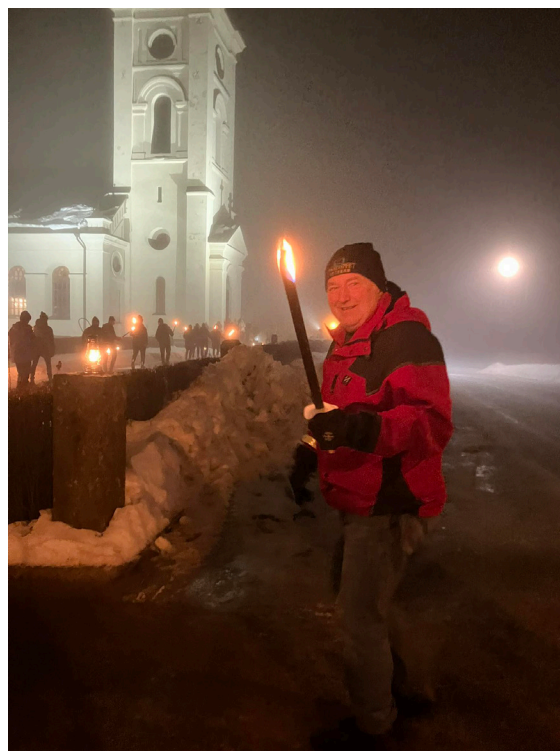
På lördagskvällen träffade jag min dotter Klara. Hon reste med Uppsala Vasaloppsklubb. Vi strålade samman i Ungärde skola i Lima där vi bodde inför Vasaloppet.



Klara Nero fästvallar skidorna inför Vasaloppet. Klara kom i mål på tiden 8:52:18, placering 445 i damklassen. Mycket bra i det besvärliga föret. Foto: Kent Nero

På kvällen innan Vasaloppet deltog vi i en tradition som funnits länge. Nämligen att gå i fackeltåg från skolan till Lima kyrka. I kyrkan deltar man i Vasaloppsvesper, en enklare gudstjänst med mycket fin musik. Väldigt trevligt och uppskattat.

Söndag morgon uppstigning klockan 03:45 och årets värsta morgon börjar. Försöka äta så mycket som möjligt trots att aptiten inte infunnit sig än. Stå i



Kent i fackeltåg mot Lima kyrka.

Foto: Klara Nero

toakö. Känna stress för att bussen ska slippa vänta. Avgång mot Berga by och Vasaloppsstarten klockan 04:45.

De enstaka snöflingorna på prognosen några dagar tidigare hade blivit betydligt fler och minusgraderna färre. Över Vasaloppsstarten vräkte det ner nollgradig nysnö. Det absolut svåraste vädret att valla för om man vill ha fäste under skidorna. Rode blå super och Rode Viola multigrade burkvallor hade jag vallat med.

Klockan 08:00 går starten. Ganska snart konstaterar jag att det blir en bakhal inledning på årets Vasalopp. De förberedda spåren var igensnöade och sönderkörda så det var väldigt löst och sladdrigt. De första 40 kilometrarna var väldigt jobbiga. Skulle jag åka skidor ända till Mora i årets Vasalopp?

Fem kilometer efter Risberg möts vi i spåret av en snöskoter där föraren uppmanar oss att hålla till höger. Strax efter kommer en mycket efterlängtd pistmaskin. Fyra nya spår får förtvivlan att övergå till hopp. Eftersom snöfallet slutat och det blivit lite "torrare" snö så höll de nya spåren förvånansvärt bra.

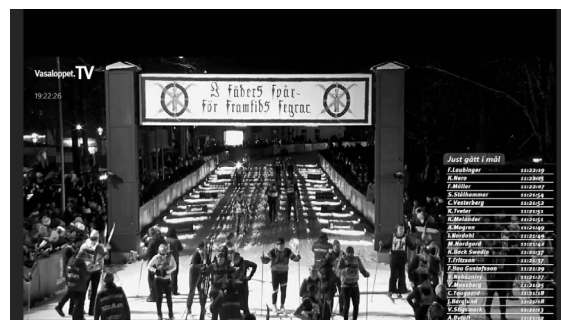
"Veteranen kom över till den här sidan så får du dricka" ropade någon när jag

kom till Björnarvet. Det är ca 5 kilometer innan Oxberg. När mannen fick se att jag heter Nero och åker för Mullsjö SOK sa han "Jag har varit snabbare än Erik på Lidingöloppet". Det blev mycket prat om gamla MSOK:are. Bröderna Carlsson, Lars Grehn och Stråkenloppet. Han hade tidigare bott i Stenstorp och tävlat för IK Albion. Nu kom det upp i minnet att jag nyligen sett något på facebook från Rolf Gabrielsson FAIK. Jag frågade om han kände Rolf. "Givetvis!" Det blev en lång dricka- och pratpaus. Orientering och Johan Sandström kom på tal. Till slut var jag tvungen att fortsätta min färd mot Mora. Jag fick medskickat att jag ska hälsa från Gösta Carlsson IK Albion Stenstorp. En gammal kändis i Skaraborg. Han bor numera i Garphyttan.

Efter 61 kilometers skidåkning kom jag till kontrollen i Oxberg. 12 minuter återstod då till ordinarie tid när funktionärer drar repet och man tvingas avbryta Vasaloppet. När jag intog dryck och bullar hörde jag via speakern att reptiden förlängts med en timme på grund av det dåliga skidföret. Sanningen är väl att Vasaloppet inte kunde hantera den uppkomna situationen. Klockan 16:30 när repet skulle dragits var det fortfarande

nära 3000 åkare i spåret innan Oxberg. Hur får man fram 60 bussar en söndagskväll med kort varsel? Arrangörerna valde i stället att flytta reptiden till klockan 17:30 vilket blev en lättnad för många ute i Vasaloppsspåret.

Efter flera omvallningar, 5st energigel, 12 st brödbullar, 2 liter sportdryck, 1,5 liter vatten och två muggar kaffe kan jag äntligen se ljuset från Mora. Det var faktiskt riktigt stämningsfullt i spåret med lysen och marschaller.



Klockan 19:22:15 passerade jag under devisen "I faders spår för framtidens segrar".

Nu har jag klarat av mitt 39:e Vasalopp. En ny upplevelse i år var att åka de sista 15 kilometrarna i mörker och elljus.

*Kent Nero*

## RESULTAT MSOK VASALOPPSVECKAN 2026

### Vasaloppet 90 km

Benjamin Viklund	05:13:03
Roger Svenningsson	05:43:01
William Lundstedt	07:02:17
Klara Nero	08:52:18
David Gard	10:13:01
Dennis Persson	11:13:16
Cecilia Ljung Kaukonen	11:15:54
Kent Nero	11:22:15
Anders Nilsson	12:06:06
Elinor Nilsson	12:06:06
Sanfrid Hultberg	12:33:29
Malin Fröjd	13:00:23

### Öppet Spår måndag 90 km

Andreas Hedlund	06:29:49
-----------------	----------

### Öppet Spår måndag 45 km

Niklas Hedlund	03:03:29
----------------	----------

### Öppet Spår måndag 30 km

Maria Hedlund	02:26:47
---------------	----------

### Öppet Spår söndag 90 km

Torbjörn Svenningsson	05:34:06
Mikael Dahlén	06:22:48
Madelene Urge	08:58:25
William Blomkvist	09:23:39
Emma Blomkvist	09:23:45
Zandra Ek	10:03:42
Simon Carlsson	10:03:43
Christian Danielsson	11:58:22

### Tjevjan 30 km

Klara Nero	02:02:46
------------	----------

*Bra åkt allihop!*

# KVÄLLSTÄVNINGAR PÅ SKIDOR

En krispig februarikväll. Elljusspårets lampor lyste upp den vita snön på marken. Förväntansfulla skidåkare provade antingen spåren eller rörde sig på ytorna mellan MSOK-stugan och stenvuren.

Sparbanksloppet är en klassisk skidtävling med masstart. Den yngsta klassen är för de 0–8 år, de åker 0,8 km på gärdet. Damer och herrar 17 år och äldre åker längst, 10 km i form av tre varv med ganska tuffa backar. Min bror Erik var tävlingsledare och då Richard hade tackat nej till speakerjobbet denna gång så var visst tävlingsledarens lillasyster plan B för den rollen. Mina förberedelser inför kvällens funktionärsuppdrag bestod i att göra en spellista på Spotify, utöver speaker skulle jag ju också vara DJ.



Stinas speakerpremiär.  
Foto: Erik Nero

En låt av Avicii. Hälsa välkomna. Förklara det mycket avancerade dubbla-nummerlappar-systemet. Spela "Swag i skogen". Påminn att killar och tjejer 11–12 år ska börja röra sig mot starten i södra änden av gärdet. "Bara Bada Bastu" med KAJ. Säga några peppande ord till startfältet med barn som ivrigt stakar iväg. Heja på killar och tjejer 9–10 år som går i mål. Spela upp Vasaloppshymnen som har stor igenkänningsfaktor för alla som någonsin kollat Vasaloppstarten på TV. Säga att "Alla som deltagit får välja på gratis korb eller smörgås i klubbstugan efter loppet". Berätta om ställningen bland 15–16-åringarna ute på banan efter rapport från Benjamin borta vid backarna. "Nu hejar vi alla på Bottnarydsåkaren som spurtar på upploppet!" Markoolio, Hooja, Brandsta City Släckers.



Linnea Nero på zonavslutningen vid MSOK.  
Foto: Stina Nero

Kvällen blev så småningom kallare och folket glesare. De vuxna skidåkarna startade sist. Supportrarna var nu färre men "Copacabana Boy" av Junior Lerin sjöngs ut ur högtalarna och spred värme ett bra tag efter sista målgång.

Efter att man varit funktionär på en tävling infinner sig ofta en speciell känsla. Lite trötthet, man vill ju absolut hem, men också stolthet. Att vara speaker eller att ha vilken annan funktionärsroll som helst är ju att vara med i hjärtat av ett lokalt idrottsevenemang och möjliggöra att de här barnen, ungdomarna, motionärerna och eliten kan ut och få både rörelse, gemenskap och utmaning i en trivsam inramning.

Utöver Sparbanksloppet har jag varit med som funktionär vid de två zontävlingarna vi arrangerat i våra skidspår i vinter: den första i januari (fristil) och den andra i mars (lagstafett i valfri åkstil).



Richard Lundstedt, Kent Nero, Erik Nero och Sigrid Vemdal var några av de som hjälpte till vid zontävlingen i januari.  
Foto: Stina Nero



Erik Nero (i brun jacka) förklarar för ungdomarna hur lagstafetten på zonavslutningen går till.  
Foto s.13: Stina Nero

Runt 60 unga skidåkare deltog på vardera zontävling och runt 120 åkte Sparbanksloppet. Det är kanske ändå vinterridrott när den är som bäst – nära och engagerande.

Sen är det ju alltid trevligt för oss funktionärer att framåt nio-tiden få gå in i värmen i stugan och äta en varmkorv eller tre som blivit över också.

*Stina Nero*



Kent Nero grillar korv på zonavslutningen.



Klubbstugan är full av skidåkare.



Thomas Engman, Sören Karlsson och Ludvig Danfors arbetar med tidtagning vid årets första zontävling.



Thomas och Katarina Sjöholm serverar återhämtningsmål till åkarna.

# INGEN KONSTSNÖ OM INTE FLER HJÄLPS ÅT

Vi efterlyser fler snö- och skidälskande individer som tycker det är värdefullt att fortsätta kunna åka skidor i Mullsjö. Vi ber dig som medlem att fundera på om det finns personer i din närhet – grannar, släktingar, barn, vänner – som skulle vilja dra sitt strå till stacken. Kanske du själv vill hjälpa till?

**Du behöver inte kunna hur det går till** – vi lär dig- och du går aldrig ensam vid snötillverkningen.

Du hjälper till när det passar dig men för att kunna tillverka snö behöver det vara ca 4 grader kallt. Tillverkningen sker dygnet runt och är det kallt tillräckligt länge så är vi klara på ca 1 vecka.

Sedan ca 15 år tillbaka är vi 7 arbetslag vilka har ett dygn var med ca 4-7 personer/lag. Det betyder att, går det bra så behövs din insats endast vid ett eller två tillfällen á ca 3 timmar under hela tillverkningsperioden. Problemet just nu är

att medelåldern stiger och ingen som är snötillverkare måndag till fredag är i dag under 75. Gillar du att åka skidor, inte rädd för lite kyla så är detta något för dig.

Det är fantastiskt kul att se när snöbädden växer och sedan möta skidåkare som tackar för vad vi gjort. Jag lovar att du kommer att känna dig nöjd med vad du hjälpt till med.

**Du meddelar mig före den 1 september**, namn och telefon till den som vill ställa upp och rädda kommande konstsnötillverkning. Sms 070 603 15 31 eller mail till grehn@telia.com.

Därefter kontaktar vi personen för fortsatt dialog.

*Lars Grehn*

## MULLSORKEN BAKAR – FRUKOSTFRALLOR

Nu har äntligen orienteringssäsongen dragit igång igen! Något av det viktigaste inför tävlingar är att få i sig en bra frukost. Vad passar då inte bättre än några riktigt goda, nyttiga och riktigt mättande frukostfrallor? Här har ni ett recept på saftiga kesofrallor som funkar perfekt likaväl som frukost, mellanmål eller som kvällsmacka.

- 500 g Keso mini
- 2 stora ägg (+ett ägg att pensla med)
- 1 tsk salt
- Ca 6 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- Sesamfrön



1. Sätt ugnen på 175 grader varmluft och täck en plåt med bakplåtspapper.
2. Mixa keso, ägg och salt i en matberedare/mixer tills smeten är slät.
3. Blanda ihop vetemjöl och bakpulver i en separat skål.
4. Häll över smeten i mjölblandningen och arbeta ihop till en fin deg. Tillsätt mer mjöl vid behov ifall degen är för kladdig.
5. Dela upp degen i 8–12 lika stora bitar och forma varje bit till runda frallor.
6. Vispa upp ett ägg och pensla frallorna, och strö sedan över sesamfrön.
7. Baka mitt i ugnen i ca 25–35min tills de har fått fin gyllene färg.
8. Ta ut och låt svalna något innan du serverar. Njut!

*Irma Westh*

## ÅRETS MSOK:ARE 2025 – PATRICK ERICSON

*Till årets  
Mullsjö SOK:are  
utsågs på årsmötet  
Patrick Ericson.*

*Patrick har under lång  
tid varit en del av MSOK  
och utmärkelsen tillde-  
las han för sina insatser  
och sitt otroliga enga-  
gemang. Senast som  
föreningens representant  
i organisationen kring  
O-ringen som arrangeras  
i Jönköping 2025.*

*Väl förtjänt!*



Patrick får blommor och diplom från årsmötesordföranden Kjell Danfors.

Foto: Richard Lundstedt

## TVÅ SKARABORGSMASTARE I MEDELDISTANS



Mästarna Thomas Sjöholm och Erik Nero.

Foto: Stina Nero

Nyligen bjöd Gudhem in till vårtävling med öppet Skaraborgsmästerskap i medeldistansorientering.

För att citera PM lite ungefärligt så fick vi susa fram genom "Blandskog med inslag av kulturmark. Ett stort antal stigar och vägar genomkorsar området. I området finns inslag av mindre våtmarker. Kupering – svag, framkomlighet – varierande." Vilket är ungefär lika generiskt som de flesta andra terrängbeskrivningar man läst, men det var en trevlig terräng.

12 orienteringslöpare från Mullsjö SOK var med och tävlade varav två tog hem skaraborgsmästartitlar. Grattis Erik, skaraborgsmästare i Herrar 35 och Thomas, skaraborgsmästare i Herrar 70!

Efter ett långt uppehåll från orienteringen var detta Eriks premiär i H35. Vi hoppas segerns sötma ger mersmak så att han byter löparskorna mot ol-skorna vid fler tillfällen framöver.

*Stina Nero*

# ÄGGORIENTERING

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

Detta är tredje året som äggorienteringen arrangeras och det är en mycket populär tillställning.



Den hårt slitande påskharen.

Köerna ringlade sig långa för att få en karta för att leta efter vart påskharen gömt äggen detta år. Det arrangerades även ansiktsmålning för de barn som ville bli målade till något påskigt. Stugkommittén med Katarina Sjöholm i spetsen kokade kaffe, tog fram chokladbollar och barnen fick köpa marshmallows för att grilla vid utomhusgrillen.

Påskharen hade gömt 7 ägg av varierande storlek som barnen skulle hitta. Varje ägg har en bokstav på sig. När alla ägg är hittade har barnen 7 stycken bokstäver som tillsammans bildar ett ord.

När de klurat ut vilket ord vi sökte fick barnen gå till påskharen och säga ordet för att få en påskpresent och en påskkram samt ta en bild tillsammans.

Påskharen hade dragit upp 200 morotsgodispåsar från trädgårdslandet i år.



Hugo Filipsson redo att ta emot morotspåsen.  
Foto: Emma Johansson

Vi hade kommunicerat ut att det var först till kvarn att köpa en karta för 20 kronor, sedan få en morotspåse av påskharen om man klarat äggorienteringen. Kartorna gick åt fort, nya kopierades upp men då var barnen inte garanterade en morotspåse utan klubbor som vi lyckades få fram i sista sekund.



Olof Karlsson och Stefan Ek håller ställningarna vid grillen.  
Foto: Thomas Engman



Zandra Ek, Elise Blomkvist och påskharen.  
Foto: Thomas Engman

Detta tycker vi är ett så trevligt och uppskattat evenemang. Till nästa år har vi redan börjat fundera på att vi behöver fler banor i olika svårighetsgrader för att det inte ska bli för mycket folk utmed endast en bana.



Nöjda barn Wilda Fröjd, Hugo Filipsson och Ebbot Fröjd.

Foto: Emma Johansson

Tack till alla som kom och tack till alla som hjälpte till denna skärtorsdag!

*Emma, Louise och Zandra*

## KLUBBMATCH MELLAN BOTTNARYDS IF, OK GRÄNSEN OCH MULLSJÖ SOK

**Fredag den 22 maj** är det dags för den årliga klubbmatchen mellan de tre rivalerna BIF, OKG och MSOK. 2025 tog MSOK hem den ärofyllda vinsten, i år räknar vi med att de övriga två föreningarna kraftsamlar vilket innebär att vi behöver samla oss för att försvara mästartiteln. Det finns banor som passar alla åldrar och orienteringsnivåer.

Klubbmatchen går av stapeln på Nyhem vilket är ett bra område för alla som inte orienterat så mycket innan. Anmälan via eventor, länk finns i kalendern på hemsidan. Behöver du hjälp eller undrar något kan du fråga din ledare eller kontakta någon av de ansvariga för orientering.

*Richard Lundstedt*

# 2026 CYKELTRIM

*Mullsjö samhälle  
och vidare mot Furusjö/Gustav Adolf  
och utefter Epavägen*

Cykeltrim finns att köpa vid: Infocenter kommunhuset, Frendo vid Ingomacken, Björkhaga Hotell, Mullsjö Hotell, MSOK-stugan (öppen endast när någon är där).

Ett projekt av MSOK. Vi önskar en god cykeltur!

Kostnad: 140 kr, betalas med swish.

- 16 kontroller i Mullsjö samhälle
- 31 kontroller mot Furusjö/Gustav Adolf och utefter Epavägen

Detta är en motionsform där du med hjälp av din cykel rör dig i och runt Mullsjö.

Med hjälp av en karta och ett svarskort innehållande bilder ska du para ihop rätt bild med rätt kontrollpunkt i naturen.

Cykla får du göra både i naturen och på enskilda vägar enligt allemansrätten, med reservation för särskilda restriktioner. Har du elcykel får du däremot hålla dig till vägar och cykelvägar.

Tänk på att ”**inte störa och inte förstöra**” när du vistas i skog och mark!

*Evert Svahn, Sören Karlsson,  
Sören Nilsson och Ingvar Dahlqvist*

**MANUSSTOPP TILL NR. 3 2026 ÄR DEN 12E AUGUSTI**  
Skicka ditt bidrag till [mullsorken@msok.se](mailto:mullsorken@msok.se)