



LUFFARNYT

SKOGLUFFARNAS ORIENTERINGSKLUBB

Box 40, 121 21 Johanneshov tel 81 78 08 www.skogsluffarna.com Nr 8 nov. 2004

Årets Julklapp – Naturpasset 2005

Ge bort ett trevligt presentkort som en julhälsning. Naturpasset skickas till mottagaren i mars.

Presentkortet finns att köpa på tisdagsträningen i Brotorp, eller så kontaktar du oss per telefon eller mail.



Lars Mongård

Tel: 08-659 06 61

E-post: lassem@home.se

Britt-Marie Skog

Tel: 08-648 03 96

E-post: skog-woxblolm@telia.com

Innehållsförteckning

Bidrag till Luffarnytt	1
Klubbmatch lördag den 13 november	2
10MILA 2005	2
Planeringen för café Brotorp har börjat!	3
Resultat från KM i nattorientering	3
KM-resan 2004	4
Medlemmar	5
Handicaploppet 30/10	6
<i>Träningsvärdar vintern 2004</i>	6
2005-års jubilarer	8
G.la Luffares osannolika färd	9
Luffarligan hösten-vintern 2004	11
Hågkomster från förr	15
Resultatbilaga	17

Bidrag till Luffarnytt

Nästa manusstopp, för årets sista nummer, infaller 10/12. Bidrag skickas som vanligt till:
Catrin Johnson Skrivarvägen 13, 128 38 Skarpnäck, tel 649 48 96
email: catrin@orcsoftware.com

Klubbmatch lördag den 13 november

IFK Enskede arrangerar den traditionella klubbmatchen mellan IFK Enskede, Haninge SOK och Skogsluffarnas OK.

Klubbmatchen kommer, som förra året, att ske som en budkavle med 3 korta sträckor.

Förhoppningen är att detta skall locka både unga och gamla till en säsong avslutning med både spänning och trevlig samvaro.

Samling: Ravinenstugan vid Hellasgården

Omklädnad: Dusch och omklädnad inomhus

Karta: Ulvsjöbladet i skala 1:10 000

Stämplings-system: Stiftklämmor

Banor:	Sträcka	Banlängd	Svårighetsgrad
	1	3,5 km	Blå
	2	2,5 km	Gul
	3	4,5 km	Svart

Lagsamman- Fri

sättning:

Start: Start sträcka 1 kl. 10.30

Banläggare: Bosse Hedlund

Anmälan: Till **Uffe Malmborg** via mail eller telefon senast den 7 november enligt följande: umg@annerstedt.se, telefon 773 26 69

Väl mött vid säsong avslutningen !

10MILA 2005

Nästa års 10MILA arrangeras den 23-24 april i Upplands Bro kommun på Svea Livgardes övningsområde i Kungsängen.

Tävlingscentrum är vid Stålboda skjutbanor (ni som gjort lumpen på I1 har hemmaterräng), för övrigt samma område som användes vid den klassiska "Ler-10MILA" 1981 med regn, snö, lera och kyla.

Skogsluffarna har som vanligt ett antal uppgifter att utföra, enligt följande:

Bitr. TC-chef	Tony Millbrant
Miljöansvarig	Peder Abramsson
Ansvarig för ceremonier	Göran Hyttfors (med Gunnar Persson, Enskede)
Kontrollbygge och rivning	Tommy Ljusenius
Dusch och bastu, bygge och rivning	Här räknar jag med det vanliga pensionärsgänget
Dusch och bastu, tillsyn och sanitet	Tony Millbrant och Christer Moreau utser funktionärer
Sponsorer, skyltar mm inkl. byten	Christer Moreau
Städning	Tony Millbrant

Klubbens totala arbetsinsats är preliminärt beräknad till ca: 1100 timmar. (däri ingår Göran.s och Tony.s styrelsetid = 200 timmar)

Väl mött vid 10MILA 2005

Tony

Planeringen för café Brotorp har börjat!

På tisdagsträningen 26 oktober blev alla mer eller mindre mot sin vilja indragna i planeringen av nästa års caféverksamhet.

Vi gick igenom alla förbättringsförslag, allt ifrån om vi ska sälja godis till att öppna upp taket. Anteckningar sätts upp i Brotorp.

Olle hade gjort en preliminärt förslag för nästa års cafévärdar, men vi enades **att sätta upp en lista i Brotorp där alla som vill ställa upp som cafévärdar får anteckna sig för lämplig dag.**

Listan sätts upp 2 november och i december kollar Olle/Britt-Marie att det finns täckning, gör i ordning en färdig bemanningslista och skickar ut. Hör av Dig om Du har synpunkter.

Britt-Marie Skog, 648 03 96, e-mail skog-woxblom@telia.com

Resultat från KM i nattorientering

Ett StOF arrangemang vid Ågesta motionscentral den 14/10 2004.

Arrangörer: Ågesta OK och Hammarby IF.

Tidtagare: Christer Moreau och Gustav Svedérus

H21, 8 km, 17 kontroller

1	Thomas Ström	1.52.35
2	Joel Mongård	1.59.05
	Joel Svedérus	Utgått
	Mats Björkman	Ej start

H45, 6 km, 14 kontroller

1	Per Stellborn	1.47.55
	Lars Mongård	Utgått
	Gunnar Mongård	Ej start

H60, 3,5 km, 9 kontroller

1	Tommy Ljusenius	53.31
2	Reine Borgström	1.07.51
	Tony Millbrant	Utgått

D21, 3,5 km, 9 kontroller

	Anna Alkevik	Ej start
	Katarina Holmgren	Ej start

KM-resan 2004

i samband med VM i orientering i Västerås

Referat

Peder Abramsson

Skogsluffarnas KM-resa i september anordnades som ett led i Skogsluffarnas 70-årsjubileum.

Under våren diskuterades i styrelsen var vi skulle anordna arrangemanget. Beslutet blev att vi skulle kombinera vårt KM i Västeråsområdet med VM i orientering som skulle gå i Sverige i september. Datumet blev helgen den 18-19 september. KM-tävlingen var för luffarna en del av den publiktävling som VM-arrangörerna skulle anordna på lördagen. Tony Millbrant tog på sig att vara klubbens interna arrangör.

På morgonen den 18 september rullade ett antal skogsluffarbilar på E 18 på väg mot Västerås och VM-tävlingsplatsen Häpplinge, Tortuna ca drygt en mil sydöst om Västerås. Totalt var det 36 skogsluffare inkl anhöriga varav 31 som skulle övernatta på hotell och konferensanläggningen Sättra Brunn. Dagen VM-fest utgjordes av VM-finalerna på medeldistans för herrar och damer. Vi kunde följa båda tävlingarna på TC via den storbildsskärm (som har använts de senaste 2 åren av 10-mila) som gav oss åskådare en känsla att vi var på plats uti skogen.

Herrarna inledde finalerna på medeldistansen. Fransmannen Thierry Gueorgiou (som sprang sista sträckan i segrande Kalevan Rastis förstalag på Luffarkavlen i april) gjorde ett enligt honom själv ett nästan prickfritt lopp och tog hem guldet. Emil Wingstedt var bra med fram till kontroll 8 men fick på slutet ge sig även för ryssen Valentin Novikov och norrmannen Anders Nordberg. Emil blev fyra endast 2 sekunder från medaljplats.

Damernas final var också spännande men när segraren norskan Hanne Staff svängde in på upploppet så var de ca 7000 åskådare som gav Hanne enorma ovationer. Med detta guld satte Hanne en grandios punkt för en mästerlig karriär. Silvermedaljör blev ryskan Tatiana Ryabkina (som springer för Hellas) och bronset gick till finskan Heli Jukkola. Bästa svenska var Jenny Johansson, som var ett av Sveriges stora hopp, tog en fjärdeplats. Tyvärr så stämde det inte riktigt för Jenny under detta VM.

Efter finalerna så var det dags att starta publiktävlingen och vårt KM. Ca 3000 hade anmält sig till denna tävling och vi luffare skulle genomföra vårt KM i VM-terrängen. Terrängen var en detaljrik och luring terräng, inte särskilt kuperat, men med många kontroller uti terrängen vilket resulterade i att många bröt eller inte kom till start. De kompletta esultaten kan du läsa efter detta referat.

Efter KM-tävlingen förflyttades sig de 31 skogsluffarna som skulle övernatta till hotell och konferensanläggningen Sättra Brunn som ligger ca 3 mil norr om Västerås. Anläggningen har anor sedan tidigt 1700-tal. Området är stort och mycket av den gamla bebyggelsen fanns kvar och verkade väl underhållen. Vi bodde dels i hotellrum och dels i vandrarhemsrum. På lördagskvällen hade vi bokat in oss på en middag i en mycket trevlig restaurang på området. Det var inte utan att man fantiserade lite hur livet var på "Brunnen" på 1700-1800-talet när vi tog oss den 300 meter långa vägen från vårt hotell till restaurangen. Middagen hade en italiensk prägel med ett gäende bord och meny var i huvudsak italiensk. Det fanns en mängd olika rätter att välja på. Det fanns t o m kräftor, om de var italienska var oklart. Alla luffarna inkl barnen verkade mycket nöjda och vi hade en riktig trivsamt kväll.

På söndagsmorgonen serverades frukosten kl 08.00 och sedan blev det utcheckning och vidare transport tillbaka till Tortuna för att följa VM-stafetterna. Kl 10.00 var de flesta luffarna på plats på TC. Damstafetten startade 10.05 med 24 lag på startlinjen med Gunilla Svärd för Sverige på den första sträckan. Gunilla, som hade misslyckats på medeldistansen, kändes det för många som ett osäkert kort men Gunilla gjorde ett kanonlopp och lämnade över en ledning till Jenny Johansson som fick 2 sekunders ledning. Jenny gjorde en bra lopp men tappade ändå 1 minut på finskan Minna Kauppi när hon växlade över till Karolina A Höjsgaard. Vid den första radiokontrollen hade den finska ledningen växt till 1.20 sekunder. Nu riktades intresset mot storbildsskärmen som zoomade in kontroll 9, ca 2 km från varvningen vid TC. Och så dyker finska upp men hon har bommat och Karro är bara några meter efter. Spänningen stiger bland åskådarna inför varvningen. Så kommer Karro och hon är ensam och finskan har gjort en ny bom. Karro går ut på den korta avslutningsrundan med 45 sekunder försprång. Spänningen är olidlig. En rapport från en radiokontroll halvvägs från mål får vi höra att Karro har bommat och finskan var ifatt. Nu zoomar storbildsskärmen in den näst sista kontrollen och dör dyker finskan upp med ca 10 meters ledning. Så blir de synliga från TC vid den sista kontrollen och de stämplar nästan samtidigt. I backen ner mot upploppet rycker Karro och skaffade sig en 10 meters ledning och Sverige tar guld med 2 sekunders marginal och det svenska jublet rullar runt TC. Fullständigt utpumpad tar jag mig till luffartältet för att vila ut inför herrstafetten

Herrstafetten startade 11.35 med 33 lag och Sverige hade Mattias Karlsson på startsträckan. Mattias gjorde ett stabilt lopp och växlade över till Emil Wingstedt som gick ut som fjärde löpare på sträcka 2. Alla favoriter var med i tätklungan. På denna sträcka utkristalliserades en 4-manna klunga i form av Norge, Sverige, Finland och Ryssland. Det var Emil som drog i ett hårt tempo och agerade lok. Vi växlingen till den tredje sträckan väntade Niclas Johansson nervöst. Vid den näst sista kontrollen hade Emil en knapp ledning före Ryssland, Norge och Finland och Emil höll in till växlingen och skickade iväg Niclas som första man med någon sekunds ledning. Niclas motståndare var Valentin Novikov (Ryssland), Jögen Rostrup (Norge) och Mats Halldin (Finland). Efter halva loppet hade Finland en klar ledning men den försvann när Halldin gjorde en grov miss vilket placerade honom utanför medaljplats. Niclas gjorde en bra avslutning men det hjälpte inte mot Norge där Rostrup sprang som i trans. Även Valentin Novikov blev för svår och han tog silvret, 1 sekund före Nicklas. Sverige blev bronsmedaljörer och det är ju inte fy skam.

Sammanfattningsvis var det en kanonhelg trots lite regn på söndagen. Ett stort tack vill jag rikta till Tony för ett mycket väl genomfört arrangemang. Jag är säker på att alla övriga luffare som var med på denna KM-resa instämmer. TACK TONY!

Vid pennan en luffare som bröt vid 7 kontrollen i H60 för att vara säker på att hinna till Sättra Brunn och middagen.

Resultat

H21, 6050 meter

1	Joel Mongård	55.23
2	Ulf Malmborg	1.04.36
3	Pär Dahlström	1.15.36
4	Mattias Eklöf	1.20.41
5	Michael Thulin	1.28.48

D21, 5050 meter

1	Marie Malmborg	57.37
2	Anna Alkevik	1.42.40

H45, 5150 meter

1	Lars Mongård	1.00.13
2	Per Stellborn	1.10.36

H60, 4080 meter

1	Leif Magnusson	42.11
2	Reine Borgström	51.47
3	Gunnar Bramsten	58.01
4	Tommy Ljusenius	58.46
5	Göran Hyttfors	58.48
	Peder Abramsson	Utgått
	Tony Millbrant	Utgått
	Olle Öberg	Ej start

H70, 3720 meter

Sten Bergstrand	Utgått
Bo Hedström	Utgått

H80, 3170 meter (ej KM)

Sven Gärderud	Utgått
Folke Franzon	Ej start
Bengt Åman	Ej start

D40, 3510 meter (ej KM)

Ingrid Eklund-Stellborn	Utgått
-------------------------	--------

D55, 3330 meter (ej KM)

1 Kerstin Magnusson	1.46.30
---------------------	---------

D65, 2680 meter (ej KM)

Marianne Bergstrand	Utgått
---------------------	--------

D12, 2600 meter (ej KM)

1 Malin Dahlström	30.30
Sara Malmborg	Ej start

D10, 1610 meter (ej KM)

Hanna Dahlström	Ej start
-----------------	----------

Medlemmar

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna i klubben

Sven Bertil Hedén, Horisontvägen 17, 3 tr, 128 34 Skarpnäck, tel 08 93 76 02

Kerstin Magnusson, Västmannagatan 82 5 tr, 113 26 Stockholm, tel 34 55 50

Handicaploppet 30/10

Höstens Handicaplopp avgjordes vid Säckatorp en lite gråkall höstlördag. Banan mätte knappa fyra kilometer med 9 luriga kontroller.

Först startande Omar lämnade inte de andra skuggan av en chans, utan defilerade i mål som överlägsen segrare. Grattis, grattis!

Plac	Namn	Start	Mål	Löptid	Plac löptid
1:	Omar Magnergård	10:30:00	11:39:47	1:09:47	(8)
2:	Leif Magnusson	11:11:00	11:48:37	0:37:37	(1)
3:	Tommy Ljusenius	10:59:00	11:48:57	0:49:57	(3)
4:	Joel Svederus	11:08:00	11:53:35	0:45:35	(2)
5:	Tony Millbrant	10:52:00	11:54:15	1:02:15	(6)
6:	Gustav Svederus	11:03:00	12:00:31	0:57:31	(4)
7:	Anna Alkevik	11:00:00	12:00:38	1:00:38	(5)
8:	Lars Mongård	10:56:00	12:00:42	1:04:42	(7)
9:	Olle Öberg	10:57:00	12:11:50	1:14:50	(9)
10:	Daniel Magnergård	10:48:00	12:11:53	1:23:53	(10)
11:	Hannes Magnergård	10:46:00	12:11:55	1:25:55	(11)
12:	Christer Magnergård	10:45:00	12:12:00	1:27:00	(12)
13:	Christer Moreau	10:47:00	12:20:02	1:33:02	(13)
-	Gunnar Bramsten	11:01:00	12:01:04	1:00:04	- saknar tre kontroller

Tack till er som sprang och allra mest tack till Sven Gärderud

Träningsvärdar vintern 2004

Brotorpsträning med soppa, tisdagar kl. 18.00.

Vecka	Datum	Värd 1.	Värd 2.
45	1/11 - 7/11	Fredrik Malmberg	Helen Hansson
46	9/11 - 14/11	Christer Sjöberg	Rosmarie o Max
47	15/11 - 21/11	Britt-Mari Skog	Linnea Skog
48	22/11 - 28/12	Gustav Svederus	Christer Moreau
49	29/11 - 5/12	Mikael Abramsson	Catrin Johnson
50	6/12 - 12/12	Joel Svederus	Mats Björkman
51	13/12 - 19/12	Pär Dahlström	Uffe Malmberg
52	20/12 - 26/12	JULVECKA	GOD JUL!

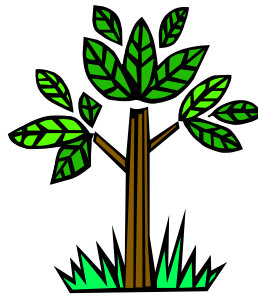
För TISDAGSSOPPAN gäller samma recept som tidigare, gärna med **personliga variationer**. **Bröd**, pålägg, dricka och kaffe. Städning i vanlig ordning av bastu, omklädningsrum och klubbstuga.

OBS! Har Du svårt att ställa upp DIN vecka, byt i god tid med någon som har vecka före eller efter.
Lycka till!

Tackar, tackar

Hjärtligt tack för den trevliga uppvaktningen med
diplom och blommor på min 70-årsdag.
De vackra blommorna i luffarfärger är helt
underbart att få.

Sten



Ett hjärtligt tack
För uppvaktningen på
Min 85-årsdag.

SvenEric Bergfeldt



2005-års jubilarer

En gång Skogsluffare alltid Skogsluffare.

Klubbens äldsta medlemmar:



Poa Sivertssen	95 år	6 feb.	66 år i klubben
Lars Carlquist	93 ”	4 apr..	71 ” ”
Gösta Öhrnell	93 ”	23 jul.	71 ” ”
Sigge Genmar	92 ”	18 jul.	64 ” ”
Wincent Landen	91 ”	22 jan	70 ” ”
Arne Kartsson	91 ”	9 feb.	69 ” ”
Gösta Bodare	91 ”	12 dec.	66 ” ”

85 år.

Birger Andersson	12 sep
Kjell Jonsson	3 jun.
Valter Jansson	5 dec.

80 år.

Gunnar Liljedahl	16 maj
Bertil Thörnqvist (Törnas)	9 jul.
Wera Danielsson	29 dec

75 år.

Ebbe Johansson	27 jun.
Lars.E, Landqvist.	30 mar.
Hans Westerberg	23 sep

70år.

Ornar Magnergård.	19 jan.
Bengt Å. Spetz	12 apr
Marianne Bergstrand.	26 maj.
Gunnar Blomberg.	12 nov.

60 år.

Inga Lill Andersson	22 mar.
Lilian Ireby	13 jun.

50 år.

Ulf Malmberg	15 jan.
Karin Holmfelt	23 jan.
Stefan Myrefelt	12 apr.
Agneta Mongård	18jun.

40 år.

Per Brinkenberg	22 feb.
Christer Ulvengren	1 jun.
Michaei Thulin	20 jun.
Bertil Johansson	24 jun.

10 år.

Hanna Dhalström	10 feb.
Anna Edliund	4 sep..
Sara Malmberg	nov.

Vad går jag här och väntar på
 som gör mitt hjärta ljust och lätt
 Det är ju julen rätt och slätt
 Jag räknar dagarna som gå,
 Det blir min pojkes jul i år
 den första han förstår.

Bilden t.v.

Birger Andersson, en stilig 85-åring



G.Ia Luffares osannolika färd

...över vida vatten till främmande land.

Av Herr Wackér

Den traditionella höstresan brukar samla ett tjugotal hugade luffare, men denna gång blev det endast sex utvalda ärriga ungdomar,gräddan av vad klubben förmår som drog iväg, Sven-Erik Bergfeldt. 85, Svenne Gärderud 83, Lasse Ruuth 80, Herr Wackér 80. Så ett par småpojkar Peter Ahlstedt och Janne Hägerskog som skulle hålla koll på oss seniorer så att vi inte gick och drällde i sjön.

Vi drog iväg iväg på tidig morgonkvist under mottot **Här skall supas, slåss och jagas fruntimmer**,som i ungdomens vår. Det började med väntan på Sven-Erik vid bussen, vid båten och på båten. Men ingen Sven-Erik.Det visade sig att han redan var ombord och fixat platser vid bord i cafet.

V i hade inte mer än kommit ombord förrän Lasse började gasta -Var är brudama . - Lugna ner Dig Lasse sa Svenne kl. är bara tio än.

- Va fan, har dom sovorrön när vi kommer?

- Sätt Dig här och lugna ner Dig lite.Först skall vi ha lite i oss" sa Svenne. .Peter hämtade en räkmacka med ett berg av råkor och en stor stark. Det var länge sen man åt nått sånt här,sa han och myste. Övriga tog in kaffe och en skorpa och satte sig att studera gamla kartor på orienterares vis. Brudarna var glömda

- Men vafan har Du flytväst på dig Svenne,sa Lasse.

- Det ska man ha när man är på sjön och bilbälte i bilen. Svenne är en luring kommer man att få se, Flytvästen visade vara kamouflage för en väska som han bar på magen och kom väl till pass senare vid smörgåsbordet.

- OJ, hojtade Janne, Det är dags for handelsbon. Vi måste handla nu. På hemresan är det for sent. I gemensam hop störtade vi ner till begivenheterna i lanthandeln en trappa ner och "där var ett liv och ett kiv".

- Här är brudarna skrek Lasse. Men det hade han inget för. Dom var fullt upptagna med att rota bland kosmetikan och brydde sig inte ett dyft om gubbar.Sånt bjävs behöver inte vi tyckte Sven-Erik. Vi är snyggast naturella. Vi gick lite längre in i lokalitetena och fyllde våra plastkassar med Livets vatten, sen röt kaptenen i högtalaren att Alla måste lämna båten. Vi var framme i det främmande landet,så det var bara att knalla i land konkande på vårt klirrande gepäck och så upp igen på samma fartyg. Tidernas kortaste utlandsbesök!

Men nu väntade smörgåsbordets läckerheter.Nu kom Svennes flytvästväska väl till pass. Medan vi övriga fyllde våra tallrikar med sill,lax och pastejer, plockade Svenne ner allsköns godsaker som oxfile, cotletter,syltor m.m. i sin väska.Man har väl varit på banketter, sa han och nu får Ingrid min hustru också av livets goda.

Väl till bords kom servitrisen och frågade vad vi skulle ha att dricka. Vi tar väl vad sm bjuds som extra pris tyckte Peter och fram kom det glas stora som tillbringare med Löjtens.Och nu började det verkligt roliga.-Nu skall vi sjunga,sa Svenne och halade fram en tjock sängbok med 121 nubbevisor.Vi tar en jäkel till varje visa,men bara första versen i varje annars hinner vi inte få något i oss.

Och så det sjöngs! Efter ett tag blev det lite för känslomässigt så övriga gäster började hyssja åt oss. När sevitisen kom fram och bad oss lugna ner oss lite.

- Lugna ner Dig själv Du sa Janne och klappade henne på stjärten (som herrar plägar göra på resaurante). Ilsket vände hon snabbt beredd att lappa till, men när hon såg in i Jannes beskedliga nuna sa hon bara ett tack och rodnade blygt.

Men värre blev det. När Lasse och Peter började dansa på bordet och Red' slog takten med käppen. Då kom kaptenen själv ner. - Vad står på här då, Har Skogs-luffarna styrelsemöte eller vad? Lugnar Ni inte ner Er så måste vi kasta Er i sjön.

-Se så ,Se så.sa Sven Erik lugnande, Slå Er ner här vid bordet och ta ett glas med oss. -Tackar, tackar som bjuder, sa han och tömde "tillbringaren" med Löjtens i ett svep. Aha den satt fint! och började sjunga han med.

Efter en tiimme tyckte han att det var dags att bryta upp. Någon måste ju styra båten ansåg han och vinglade iväg på vingliga ben. Vi tyckte nog att båten i fortsättning en hade lite svårt att hålla rak kurs, Vi dunsade i kajen framme i Grisslehamn till slut i alla fall. Sen hände inget mer den dan. Nätt slagsmål blev det inte och inga brudar. Men vi hade mycket trevligt ändå. Nästa träff blir på jullunchen och det blir säkert lika trevligt då. Välkomna!



Luffarligan hösten-vintern 2004

Program

<u>Datum</u>	<u>Var</u>	<u>Banläggare</u>
3/11	Lida Friluftsgård, Tullinge	Jan Danell
10/11	Domarudden, Åkersberga	Affe Persson
17/11	Haninges stuga, Rudan (75 A4)	Bror Forsberg
24/11	Rödstu Hage, Uttran (67 B2)	Enn Kivisäck
1/12	Enebybergs IP (21 F6)	Bernt Svanlund
8/12	Granskog, Järfälla (17F8)	Pelle Lindh
15/12	Runbyskolan, Upplands-Väsby (7 A6)	Maj Boudrie
22/12	Brotorp, Skarpnäck (56 D4)	Lars Lindgren
26/12	Turehov, Hellasgården	Ture Lövbom

Resultat

Hösten/Vintern 2004 Rapport 2

Lh/6 8 september 2004

TC: "Grusgropen" = Hanvedens IP, Västerhaninge

Banläggare: Sonja Sundell

Medhjälpare: Medlemmar ur Södertörns OK

VÄDRET: Omkring 15 plusgrader, snålbäst men då det var strålade sol så blev det en härlig dag ute i skog och mark.

Startande: 137 varav 12 Skogsluffare. Ja, det var faktiskt 15 Skogsluffare ute då Evert Gillberg och Sten Björkman var ute i skogen och "tog" några kontroller, samt Rune Englund som muntrade upp oss.

Mellanbanan 3,8 km 56 startande

1. Bror Forsberg, HSOK	0.44.25
2. Sten Bergstrand	0.44.25
10. Tommy Ljusenius	0.49.42
15. Göran Hyttfors	0.52.28
23. Lasse Andersson	0.55.16
28. Torsten Jansson	1.01.04
38. Sven Gärderud	1.09.16
47. Lars Lindgren	1.21.15
54. Folke Arvidsson	1.55.52

Korta banan 2,7 km 62 startande

1. L-E Lindell, Väsby	0.33.52
39. MARIANNE BERGSTRAND	1.05.57
45. Berndt Forsman	1.15.58
47. Carl Björemann	1.19.50
53. Bengt Åman	1.30.48
57. Anna-Lena Anrén, Kl	1.51.20

Lh/7 15 september 2004

TC: Hellas klubbstuga Granby, Lissma

Banläggare: Georg Ekström

Medhjälpare: Medlemmar ur SoIK Hellas

VÄDRET: omkring 16 plusgrader och solen tittade fram rätt ofta.

Startande: 141 varav 8 från Skogsluffarna och givetvis var Rune Englund med som supporter.

Mellanbanan 4,1 km 52 startande

1. Tommy Erblom, OK Sö.	0.52.11
7. Sten Bergstrand	0.59.16
27. Torsten Jansson	1.11.32
50. Matz Halvarez, KFIF	2.05.22
Lars Andersson	utgick

Korta banan 3,2 km 58 startande

1. L-E Lindell, Väsby	0.37.00
31. Björn Sandberg	1.02.20
35. Lars Lindgren	1.04.20
38. Sven Gärderud	1.07.12
49. Börje Melin, OK Söd.	1.38.22

Sid: 12

Kortkorta banan 1,9 km 17 startande

1. Tore Borgstedt, Snättr.0.31.15
3. MARIANNE BERGSTRAND 0.40.07
12. Bengt Åman 1.13.48
13. Sophia Gabrielsson,Söd.1.15.52

Lh/8 22 september 2004

TC: Grödingevallen

Banläggare: Lars-Erik Perneby

VÄDRET: Regn hela morgonen, upplarnande under dagen. C. +14 grader.

Startande: 122 varav 9 Skogsluffare och så förstas Rune Englund.

Mellanbanan 3,5 km 62 startande

1. Sten Bergstrand 0.38.02
2. Tommy Erblom, S-tö 0.38.30
26. Peter Ahlstedt 0.50.01
28. Lars Andersson 0.50.40
31. Lars Lindgren 0.52.10
61. Matz Halvarez, KF 1.32.17

Korta banan 2,3 km 42 startande

1. T. Lundberg, CMG 0.34.38
6. Sven Gärderud 0.38.28
18. MARIANNE BERGSTRAND 0.45.11
33. Berndt Forsman 0.57.54
37. Bengt Åman 1.22.43

Lh/9 29 september 2004

TC: Bromma OK:s stuga vid Kaananbadet

Banläggare: Göran Rastborg

Medhjälpare: En stor stab medlemmar ur Bromma-Vällingby SOK

VÄDRET: som sig bör, höstligt.

Startande: 171 varav 13 Skogsluffare.

Mellanbanan 3,5 km 76 startande

1. Björn Stolt,Ravinen 0.33.02
6. Sten Bergstrand 0.38.13
16. Tommy Ljusenius 0.40.31
17. Torsten Jansson 0.40.41
22. Lasse Andersson 0.42.33
23. Peter Ahlstedt 0.42.43
60. Björn Sandeberg 1.00.37
72. Inge Löfman,Rotebro 1.23.58
- Peter Abrahamsson (0.47.22)
- Kontroll 8 saknas.

Långa banan 4,7 km 39 startande

1. Sören A-son, Södert.0.35.24
5. Leif Magnusson 0.38.23
38. Peter Kjellman,Auva 1.17.44

Korta banan 2,3 km 56 startande

1. Gunnar Bramsten,SIK 0.25.55
27. Bengt Åman 0.44.13
31. Berndt Forsman 0.45.01
32. MARIANNE BERGSTRAND 0.45.12
48. Evert Gillberg och Sten Björkman 1.28.24

Lh/10 6 oktober 2004

TC: Skavlöten

Banläggare: Stenåke Johansson

Medhjälpare: Anne-Marie Johansson, Märta Frykholm, Stig Thörn m.fl.

VÄDRET: Dimmig morgon, men vid 12-taget tittade solen fram, 10-12 plusgrader.

Startande: 184 varav glädjande många Skogsluffare 17 sprang och Rune Englund gick omkring och myste.

Långa banan 5,1 km 41 startande

1. Pelle Lindh, Järfälla 0.36.40
8. Leif Magnusson 0.48.05
40. Martin Ritzén, Aurav. 2.03.59

Mellanbanan 3,9 km 92 startande

1. Jan Danell, Tullinge	0.32.45
3. Tommy Ljusenius	0.36.32
8. Sten Bergstrand	0.38.20
14. Olle Öberg	0.40.35
23. Lasse Andersson	0.43.27
26. Göran Hyttfors	0.45.05
30. Torsten Jansson	0.46.10
32. Peter Ahlstedt	0.46.20
71. Björn Sandberg	1.03.05
81. Lars Lindgren	1.08.20
90. Lars Andersson, Tumb.	2.02.50

Korta banan 2,5 km 53 startande

1. Jan Dahlgren, GIF	0.26.44
5. Lelle Spetz	0.33.55
27. Sven Gärderud	0.49.10
29. Janne Hägerskog	0.49.34
36. Folke Arvidsson	0.52.10
40. Bengt Åman	0.54.30
48. MARIANNE BERGSTRAND	1.10.30
53. Berndt Forsman	1.18.10

Lh/11 13 oktober 2004

TC: Farstanäset

Banläggare: Olle Nygren

VÄDER: Fint höstväder

Startande: 175 varav 12 Skogsluffare.

Mellanbanan 3,6 km 95 startande

1. Garry Petterson, Söd.	0.35.32
3. Sten Bergstrand	0.44.00
17. Olle Öberg	0.52.35
23. Lars Andersson	0.55.04
25. Lars Lindgren	0.56.12
36. Peder Abrahamsson	1.00.08
71. Torsten Jansson	1.42.05
72. Björn Sandberg	1.43.50
75. Henrik Johansson, -	2.05.00

Korta banan 3,0 km 43 startande

1. Ove Arvidsson, SPIK	0.45.15
10. Janne Hägerskog	1.01.16
11. Lelle Spetz	1.01.50
36. Ingemar Lagekv. Väsby	1.55.11

Kortkorta banan 1,8 km 30 start.

1. Elisabet L-ström, Täb	0.23.50
5. Bengt Åman	0.43.58
14. Evert Gillberg	0.57.00
26. Runar Forsström, JOK	1.21.10
MARIANNE BERGSTRAND	Utgått

Lh/12 20 oktober 2004

TC: Örlogsberga, tävlingsområde "inom staketet/gräns havet".

Banläggare: Bror Wahlberg

Medhjälpare: Medlemmar ur Haninge SOK samt Rune Englund.

VÄDER: Svag vind, lätt duggregn, + 6 grader.

Startande: 133 varav 12 Skogsluffare.

Mellanbanan 3,9 km 49 startande

1. Kjell Ohlsson, Söder	0.34.32
7. Sten Bergstrand	0.45.17
17. Peter Ahlstedt	0.49.40
25. Torsten Jansson	0.51.50
26. Gunnar Mongård	0.51.57
34. Lasse Andersson	0.56.38
44. Sven Gärderud	1.09.55
49. Matz Halvavez, KF IF	1.38.47

Korta banan 2,8 km 56 startande

1. AndersRozenbachs, GK	0.40.08
20. Janne Hägerskog	0.56.45
22. Lelle Spetz	0.58.20
32. MARIANNE BERGSTRAND	1.03.40
34. Lasse Lindgren	1.05.15
42. Bengt Åman	1.16.10
46. Bendt Forsman	1.29.55
48. LennartKlang, Hellas	1.40.48

Sammanställning

St = antal starter

Bl = antal gånger banläggare

Mh = antal gånger medhjälpare

LNp= Poäng på Luffarnubben

Höstsäsongens LUFFARLIGOR

	Lh/1 - Lh/12				Luffarnubbpoäng						
	4 aug - 20 okt				7 september - 20 oktober						
	St	Bl	Mh	LNp	Lh/6	Lh/7	Lh/8	Lh/9	Lh/10	Lh/11	Lh/12
AbrahamssonP	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ahlstedt, P.	5	-	-	4	-	-	2	-	-	-	2
Andersson,L.	7	-	-	2	-	-	1	-	-	1	-
Arvidsson,F.	4	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
BERGSTRAND,M	9	-	1	14	3	2	2	1	-	-	1
Bergstrand,S	9	1	-	21	3	3	3	3	2	3	3
Björeman, C.	6	-	-	6	1	-	-	-	-	-	-
Björkman, S.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Englund, R.	-	-	2	-	1	-	-	-	-	-	-
Forsman, B.	5	-	-	5	2	-	1	2	-	-	-
Gillberg, E.	2	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-
Gärderud, S.	10	-	-	16	-	1	3	-	2	-	-
Hyttfors, G.	4	-	-	3	1	-	-	-	-	-	-
Hågerskog, J.	3	-	-	6	-	-	-	-	1	2	3
Jansson, T.	10	-	-	6	-	2	-	1	-	-	1
Lindgren, L.	11	-	-	6	-	2	-	-	-	-	-
Ljusenius,T.	7	-	-	18	2	-	-	2	3	-	-
Magnusson,L.	2	-	-	2	-	-	-	1	1	-	-
Mongård, G.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sandberg, B.	5	-	-	3	-	3	-	-	-	-	-
Spetz, Lelle	4	-	-	8	-	-	-	-	3	1	2
Åman, Bengt	9	-	-	11	-	1	-	3	-	3	-
Öberg, Olle	4	-	-	6	-	-	-	-	1	2	-

22 Skogsluffare har i höst tillsammans gjort 120 starter. Under vårsäsongen gjordes 184 starter i Luffarligan, så f.n. är det totalt 304 starter. Kommer vi upp till 400 starter 2004 ? Jo, det gör vi säkert med det intresse som råder bland onsdagslediga Skogsluffare.

Hågkomster från förr

Skogsluffarna regerar för en helg – var glad för det som är

Av Björn Ekblom

Det finns en gammalt talesätt som lyder ungefär såhär – ”Det är först när spiltan är tom som man saknar kon”.

Översatt till personliga förhållanden: ”I vardagen ser man inte de fina möjligheter som finns.”

Eller.

Det är när man inte kan springa som man saknar orientering. På en bild syns en ung man med Skogsluffarnas blåa tröja och ryggsäck. I bakgrunden finns den typ av målfälla som fanns för länge sedan. Kartfodralet är den klassiska ”frisksportarplasten”. Kortbyxor – det är således före gulsoten.

Ynglingen är nog igenkänd vid en kort första anblick. Han har just gått i mål i Leksand. Året är 1957. Vad bilden inte säger oss är att det är en av Skogsluffarnas största framgångshelger någonsin. Seniorlaget hade blivit 2:a i den stora Koppar- eller var det Siljanskaveln? Ynglingen hade gått i mål som segrare i juniorklassen i Leksandskaveln. Inte nog med det – utan att ha sprungit ”kompis” med förstalagets slutman kom Peter Ahlstedt in i mål som tvåa med andralaget !

På hemväg den kvällen träffades senior- och juniorlöparna i en restaurant i Borlänge (?). Glädjen var stor – Skogsluffarnas OK regerade verkligen den dagen. En glad medresande Olle ”Djulas” reste sig plötsligt upp vid middagen – någon tår ram nedför kinden. Han stoppade en hand i byxfickan och tog upp en liten sten ! Vi satt, förstummade och väntade på fortsättningen – men det hände inget på en stund.

Sedan.

Hur orden föll minns jag inte – kanske någon av mina kamrater kan korrigera mig. Sakta kom några känslösamma ord ur hans tårdränkta strupe

- Jag tog den från skogen vid Brotorp igår. Visste den skulle bringa tur.

Nu är det slutsprungit för ynglingen. På bilden syns att hans vänstra ben är rätt rakt, medan det högra underbenet har en vinkel mot lårbenet på ca 17 grader. Så var han född och så har han haft det genom åren. Men nu efter 60 så har vävnadernas hållfasthet minskat, muskelstyrkan avtagit och kanske vikten gått upp en del. Belastningen på ytterdelen av knäleden blev till sist för stor. Åren med 100-tals kilometers löpning per år, 34 maratonlopp, hur många orienteringslopp som helst för att inte tala om en del annan fysisk aktivitet är inte orsaken trots alla – det är felvinklingen i knäleden ! Hade jag inte varit så fysiskt aktiv hade skadan kommit tidigare – det är min bedömning.

För ett par år sedan tog jag kontakt med min gode vän Lasse Pettersson i Göteborg – gammal landslagsman i fotboll och ishockey som kanske Ni äldre minns. Hans har utarbetat en metod att bygga upp brosket igen. Jag tog chansen som försöksperson. Men det gick inte trots tre olika operationer. Chansen gick helt enkelt inte hem – jag kanske var lite för gammal eller också för aktiv i rehabiliteringen – sak samma – det nya brosket ville inte fästa i leden.

Och nu går jag här med mina kryckor och väntar på en rekonstruktion av knäleden. Man tar sig hjälpligt fram – det är då minnena från flydda dagar i skogen kommer fram. Någon skulle kunna tro att de leder till negativ nostalgi – närmande depression av utebliven fysisk aktivitet och häftiga minnen. Nej – så känns det inte – emellanåt känns det snarare som tacksamhet för allt man varit med om. Om nu allt går som tänkt med nästa ingrepp så tillåter den nya leden inget springande men

möjlig utnyttjande av skidor och cykel. När nu äl operationen blir av. Senast i november, sägs det men med dagens tveksamma sjukvårdspolitik är detta besked inget att lita på.

Ibland kommer jag på mig att tänka på alla vi som inte kan springa men vill. Och alla de som kan men inte vill. Men lyckligast är väl ändå alla som både kan och vill.

Skidmärkesprov 4 februari 1940

Sven Gärderud

En populär skidmärkesbana fanns ute i snörika Tullinge. Aftonbladet och Tullinge SK svarade för arrangemanget och enligt tidningsreferatet ställde drygt 350 upp för att erövra märken i olika valörer. Bästa tiden på 30 km hade Ville Larsson, IK Göta 2.04.12. I tidningens resultatlista återfinns de som klarade t.o.m. silvermärket (2.45). Här återfinns bl.a. Sven Gustafsson (Gärderud) MP 2.23.59 och Carl T. Helgstrand, Skogsluffarnas OK 2.29.17 bland de som klarade guldtiden 2.30. -14 grader visade termometern. Tågbiljetten Stockholm C. - Tullinge t.o.r. kostade 1:50 och startavgiften var 1:-. Det var tider det!!!

Skidorienteringsklubbmatchen den 18 februari 1945

Sven Gärderud

...hade Skogsluffarnas OK som arrangör och med Gösta Jansson (Bodare) som banläggare. Enligt tidningsreferatet hade Gösta lyckats få fram en 19 km lång vägvalsrik bana i Tullingeterrängen. I femmannalag segrade MP före Skogsrännarna och Skogsluffarna. Individuellt på 5:e plats återfinns Sven Arvidsson 2.58.37 på 8:e plats Fritz Magnusson, Skogsrännarna sedermera Skogsluffarna 3.02.05 och på 13:e Sven Gärderud då i MP 3.18.22. 29 startande.

11 april 1955

Sven Gärderud

...hade IFK Enskede ordnat en träningstävling vid Lida. Kontrollerna var placerade mella Getarn och Stora Skogssjön. Kartan var i skala 1:20 000, en nymodighet sedan något år.

Resultatlistan såg ut så här på långa banan:

1. Bertil Jiverud, Skogsluffarna 1.08.24
3. Sven Gärderud, MP 1.20.00
5. Wille Bondesson, Skogsluffarna 1.20.49
7. Torsten Jansson I, Skogsluffarna 1.22.04

Resultatbilaga

DM i banläggning

- 1) Olle Petersson OK Österåker 41:99
16) Olle Öberg 36:21

Turebergs IF 20040911

H80 2040 meter 8startande

- 1) Erik Olsson Hammarby 41:25 G
Sven Gärderud ej start

H70 2680 meter 22 startande

- 1) Rolf Andersson Rimbo SOK 28:39 G
4) Sten Bergstrand 35:49 S

D65 2050 meter 11 startande

- 1) Solveig Dillman Hammarby 30:01 G
4) Marianne Bergstrand 52:44 -

Öppen 2 2320 meter startande

- 1) Robin Hero OK Österåker 41:12 B
4) Karin Skog 44:34 B
Brittmarie Skog Ej godk.

Öppen 4 2900 meter 19 startande

- 1) Anna Johansson Haninge 43:11 B
15) Peder Abramsson 1:20:45

Öppen 7 3620 meter 29 startande

- 1) Per Kretz OK Ravinen 36:28 B
Katarina Holmgren Ej godk.

H85 2040 meter 5 startande

- 1) Ivan Hännberg Södertörn 49:51 G
3) Bengt Åman 1:20:17 -

Rotebro IS 20040912

D40 22 startande

- 1) Sofia Bengtsson Järfälla OK 47:05 G
Catrin Johnson Ej godk.

H60 33 startande

- 1) Rune Rådeström Snättringe SK 36:09 G
2) Leif Magnusson 37:51 G

H70 25 startande

- 1) Rolf Andersson Rimbo SOK 46:29 G
6) Sten Bergstrand 57:21 S

H80 5 startande

- 1) Thor Holmberg Södertörn 46:03 G
2) Sven Gärderud 1:01:23 S

H85 3 startande

- 1) **Bengt Åman 1:18:16 G**
2) Thure Lundberg BV SOK 2:01:04 -

Öppen 5 19 startande

- 1) Viktor Stadler Sundbyberg 51:44 B
17) Kerstin Rosén 1:49:45 -

WOC-tour 20040912

H21 MOTION 6410 meter 5 startande

- 1) Anders S Nyberg Säterbygden 70:02 S
Michael Thulin Ej godk.

WOC-tour 20040916

H60 4470 meter 59 startande

- 1) Karl Johansson IFK Hedemora 34:18 G
39) Tommy Ljusenius 53:35 -

H21 MOTION 5920 meter 3 startande

- 1) Hakon Ingvaldsen Gjövard o-lag 60:16 S
3) Michael Thulin 89:07 -

WOC-tour 20040917

H35 2230 meter 23 startande

- 1) Ingvar Åkesson Hakarps. 10:45
23) Michael Thulin 20:31

Natti Natti 20040922

Stora 18 startande lag

- 1) OK Ravinen 109:24
Nick Barrable 23:12 23:12 (1)
Christian Hansen 23:35 46:47
Helen Palmer 32:30 55:42
Emelie Holmström 32:34 55:46 (1)
Magnus Johansson 28:41 75:28
Per-Åke Olsson 27:02 82:48
Martin Lindskog 29:22 85:04 (2)
Peter Jacobsson 24:20 109:24 (1)
Skogsluffarnas OK Felst.
Thomas Ström 32:45 32:45 (18)
Per Stellborn 41:54 74:39
Joel Svedéus 42:09 74:54
Anna Alkevik 43:28 76:13 (10)
Joel Mongård 32:42 108:55
Pär Dahlström felst. 116:29
Ulf Malmberg 42:35 117:29 (F)
Elisabeth Tollemark 44:00 161:29 (F)

Nynäshamns OK 20040926

H80 2610 meter 7 startande

- 1) Thor Holmberg Södertörn 30:26 G
4) Folke Arvidsson 45:15 B
Sven Gärderud ej start

H70 3570 meter 17 startande

- 1) **Sten Bergstrand 39:51 G**
2) Ivar Nordberg OK ÄÖ 40:46 G

H60 4450 meter 36 startande

1) Leif Strandberg	Gustavsberg	34:35	G
3) Leif Magnusson		39:10	S
10) Reine Borgström		44:15	S
17) Tommy Ljusenius		48:16	S
28) Tony Millbrant		1:00:34	-

Öppen 5 4030 meter 18 startande

1) Dalia Armaliene	SOIK Hellas	35:55	B
11) Kerstin Magnusson		1:05:05	-

Öppen 7 3090 meter 22 startande

1) Terese Näslund	TMOK	24:24	B
17) Marianne Bergstrand		40:17	-

H85 2610 meter 3 startande

1) Ivan Hännberg	Södertörn	36:48	G
2) Bengt Åman		50:21	S

OK Österåker 20041002**H80 5 startande**

1) Lennart Klang	SOIK Hellas	47:33	G
3) Folke Arvidsson		1:00:13	S
5) Bengt Åman		1:13:29	-
Sven Gärderud			start

H60 15 startande

1) Rune Rådeström	Snättringe SK	23:37	G
7) Tony Millbrant		37:38	-

Täby OK 20041003**H80 2860 meter 7 startande**

1) Thor Holmberg	Södertörn	47:43	G
Folke Arvidsson			ej start
Sven Gärderud			ej start
Bengt Åman			ej start

H70 3960 meter 25 startande

1) Göran Larsson	SNO	43:40	G
5) Sten Bergstrand		46:51	G

H60 4650 meter 30 startande

1) Rune Rådeström	Snättringe	40:31	G
11) Olov Öberg		53:29	S
21) Tommy Ljusenius		59:08	B

D65 3240 meter 10 startande

1) Solveig Dillman	Hammarby	42:03	G
Marianne Bergstrand			Ej godk.

Öppen 7 2980 meter 29 startande

1) Elisabeth Hedlöf	Ränäs OK	31:03	B
28) Kerstin Rosén		1:25:24	-

25-manna 20041009**340 startande lag**

1) Halden Skiklubb		5:39:42	
Str 1		45:37	45:37 (38)
Str 2		43:43	1:29:20 (1)
Str 3		31:51	2:01:11 (1)
Str 4		25:23	2:26:34 (18)
Str 5		42:09	3:08:43 (4)
Str 6		28:08	3:36:51 (4)
Str 7		23:37	4:00:28 (1)
Str 23		15:58	4:16:26 (2)
Str 24		34:38	4:51:04 (1)
Str 25		48:38	5:39:42 (1)
Täten			
Str 1 Halden		45:37	45:37 (1)
Str 2 Halden		43:43	1:29:20 (1)
Str 3 Halden		31:51	2:01:11 (1)
Str 4 Kalevan-R		19:16	2:20:27 (1)
Str 5 Kalevan-R		44:19	3:04:46 (1)
Str 6 Kalevan-R		26:21	3:31:07 (1)
Str 7 Halden		29:21	4:00:28 (1)
Str 23 Kalevan-R		15:52	4:16:20 (1)
Str 24 Halden		34:44	4:51:04 (1)
Str 25 Halden		48:38	5:39:42 (1)
253) Skogsluffarnas OK		7:14:05	
Str 1		1:03:36	+17:59 1:03:36 (288)
Str 2		1:07:45	+42:01 2:11:21 (293)
Str 3		1:06:48	+1:16:58 3:18:09 (305)
Str 4		26:39	+1:24:21 3:44:48 (283)
Str 5		1:07:44	+1:47:46 4:52:32 (263)
Str 6		50:53	+2:12:18 5:43:25 (260)
Str 7		59:18	+2:42:15 6:42:43 (261)
Str 23		30:34	+2:56:57 7:13:17 (259)
Str 24		46:48	+3:09:01 8:00:05 (257)
Str 25		52:24	+3:12:47 8:52:29 (253)

Sträcka 1 7900 meter blå 344 startande

1) D Brickhill-J	Halden	45:37
288) Fredrik Malmberg		1:03:36

Sträcka 2 7900 meter blå 335 startande

1) P Muukkonen	MS-Parma	41:35
296) Joel Mongård		1:06:01

Sträcka 3 3700 meter blå 1366 startande

1) Inga Kazlausk. (?)	Hellas	25:55
940) 1 Ylva Bengtsson		42:02
1015) 2 Catrin Johnson		43:35
1241) 3 Katarina Holmgren		52:59
1325) 4 Åsa Ljusenius		1:04:34

Sträcka 4 2700 meter vit 1354 startande

1) Jenny Lönnkvist	Tullinge	14:16
778) 1 Karin Winblad		22:16
945) 3 Sten Bergstrand		24:17
964) 4 Tommy Ljusenius		24:40
1231) 2 Kerstin Rosén		33:04

Sträcka 5 6900 meter blå 1353 startande

1)	Sergei Detkov	Tisaren	38:18
886)	3 Leif Magnusson		1:01:44
974)	2 Christer Sjöberg		1:04:08
1185)	1 Joel Svederus		1:14:21
1232)	4 Pär Dahlström		1:19:35

Sträcka 6 3900 meter orange 1354 startande

1)	N Löwegren	St Tuna	21:55
608)	3 Anders Winblad		35:21
754)	1 Olle Öberg		38:21
1093)	2 Reine Borgström		47:21
1192)	4 Pelle Stellborn		53:01

Sträcka 7 3800 meter röd 1342 startande

1)	L Novikov	Delta	21:32
536)	3 Ulf Malmberg		34:55
586)	1 Tomas Ström		36:03
1296)	4 Mattias Eklöf		1:10:56
1096)	2 Lasse Mongård		48:59

Sträcka 23 2800 meter vit 335 startande

1)	V Masner	Sibbo-V	14:09
302)	Tony Millbrant		28:45

Sträcka 24 4800 meter blå 337 startande

1)	T Ryabkina	Hellas	31:13
186)	Elisabeth Tollemark		46:48

Sträcka 25 6300 meter blå 143 startande

1)	P Jansson	Norberg	38:20
77)	Mats Björkman		52:24

Tullinge SK 20041010**H60 2910 meter 69 startande**

1)	Rune Rådeström	Snättringe	23:32 G
12)	Leif Magnusson		27:03 S
	Tony Millbrant		Disk.

D65 2400 meter 14 startande

1)	Solveig Dillman	Hammarby	25:17 G
8)	Marianne Bergstrand		35:31 S

H70 2780 meter 30 startande

1)	Peo Bengtsson	OK Pan	29:24 G
7)	Sten Bergstrand		33:04 S

H80 2310 meter 11 startande

1)	Thor Holmberg	Södertörn	36:43 G
	Sven Gärderud		Ej start
	Folke Arvidsson		Ej start

H85 2310 meter 3 startande

1)	Bengt Åman		78:47 G
2)	Gösta Örneryd	Södertörn	91:33 S

Ö4 3000 meter 73 startande

1)	Tore Rud	Östmarka	24:45 B
66)	Peder Abramsson		70:40 -
	Olov Öberg		Ej godk.

Ö7 3230 meter 64 startande

1)	Kent Bergman	OK Ravinen	24:45 B
22)	Tommy Ljusenius		37:58 -

Ö8 5090 meter 49 startande

1)	M Arvidsson	Göteborg	38:08 B
41)	Reine Borgström		92:05 -

Helg utan Älg 20041023-24**H60****Etapp 1 4800 meter 35 startande**

1)	Lars Johansson	SNO	45:15 G
17)	Tommy Ljusenius		58:39 S
	Tony Millbrant		Felst.

Etapp 2 4700 meter 32 startande

1)	Bertil Allmungs	Hansa-Hob	41:02 G
11)	Tommy Ljusenius		51:39 S

Totalt

1)	Lars Johansson	SNO	1:26:53
16)	Tommy Ljusenius		1:50:18
	Tony Millbrant		Felst.

Öppen 7 3500 meter 15 startande

1)	Linda Bäckman	Gotl. Bro	46:32 B
4)	Tony Millbrant		49:29 B