



# LUFFARNYT

SKOGLUFFARNAS ORIENTERINGSKLUBB

Box 40, 121 21 Johanneshov tel 81 78 08 [www.skogsluffarna.se](http://www.skogsluffarna.se) Nr 5 augusti 2006

Redaktion: Britt Marie Skoog, Martin Liljeqvist och Christer Moreau

Nästa manus-stopp: 21 sep. Bidrag sändes till: [skog-woxblom@telia.com](mailto:skog-woxblom@telia.com) eller Britt-Marie Skog, Rottnevägen 47, 128 48 Bagarmossen.



**Morgonpigg orienterare under o-ringen.**

Foto: Martin Liljeqvist

## Innehåll

ORKA MERA - ORIENTERA!.....	3
BROTORP 70 ÅR .....	4
TÄVLINGSPROGRAM HÖSTEN 2006 .....	5
LUFFARLIGAN HÖSTEN 2006 .....	6
"BROTORPSLÖRDAG" VÅREN 2006.....	6
SKOGLUFFARE MYCKET I MEDIA DEN SENASTE TIDEN!.....	7
HEJ ALLA SKOGLUFFARE !.....	8
KM I SPRINTDISTANS (DEL 2) .....	8
TRÄNINGSVÄRDAR HÖSTEN 2006 .....	9
FEJA OCH FIXA I BROTORP TORSDAGEN 21 SEPTEMBER.....	10
TJEJTRÄFF .....	10
DET ÄR DAGS ATT TÄNKA PÅ 25-MANNA !.....	10
PRELIMINÄR AKTIVITETSLISTA "BROTORPSLÖRDAG" HÖSTEN 2006 .....	12
RESULTAT FRÅN ÅRETS TÄVLINGAR - 2006 .....	14

# Orka mera - orientera!

**Nybörjare eller orienterat förr?**

**Vi fortsätter med Öppet Hus lördagar i Brotorpsstugan, klubbstuga för Skogsluffarnas OK.**

**När?** Start lördag 26 augusti kl. 10-12 samt 2, 9, 16, 23 och 30 september.

**Var?** Brotorpsstugan mellan Skarpnäck och Bagarmossen.

- Orienteringsbanor, i olika längd och svårighetsgrad, samt snitslad bana  
Kostnad: 10:- för karta
- Instruktorer finns på plats
- Omklädningsrum med bastu
- Vi bjuder på kaffe/saft och hembakat
- Försäljning av kartor och Naturpasset

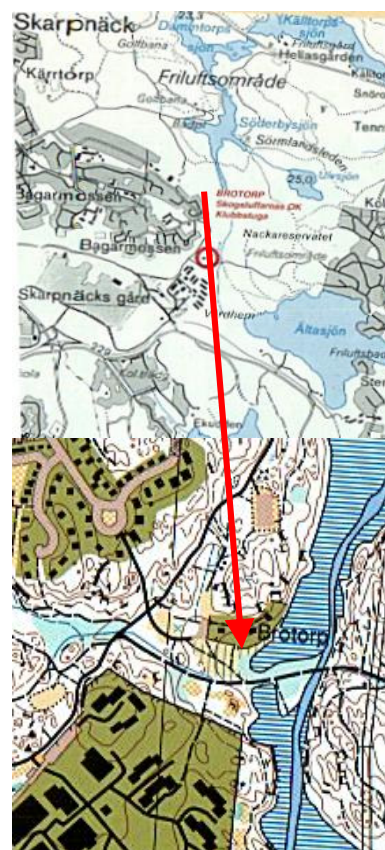
För mer information se

[www.skogsluffarna.se](http://www.skogsluffarna.se) eller ring:

**Olle Öberg 08-711 31 51, 070-347 6419**

**Tommy Ljusenius 08-758 49 19, 073-372 7654**

**Brotorpsstugan 08-648 47 24**



## Brotorp 70 år

Stort tårtkalas i Brotorp lördag 30 september för att fira att Skogsluffarna haft Brotorp som klubbstuga i 70 år!

I Luffarkavelns jubileumsnummer 2004 skriver Bertil Törnqvist om vad som hänt under åren i Brotorp.

”1934: På hösten hyr klubben en jaktstuga under Tyresö slott för utflykter, skidträning och samkväm. Stugan benämnes sedermera ”Skogsluffarnas sportstuga” på den s.k Skärgårdskartan.

1936: Under cykel och skidturerna till Tyresökåken har man kastat blickarna på Brotorp. Vilket läge! Torpet tillhörde Skarpnäcks gård. Efter en tid meddelar arrendator Nilsson att torpet är ledigt. Hyran fastställs till 360:-/år, kanske väl högt enligt dåtiden. Men klubben har fått ett permanent hus närmare staden och med bra kommunikationer. Den 11 oktober var det invigningsfest. Skorstenen hade lagats, kakelugn och öppen spis murats, väggar, golv och tak målats av de våra. Skåp monterades och kraftiga bord och bänkar snickrades av specialisten Göran Andrée. En takkrona av ett spinnrockshjul placerades i kammaren. All uppvärmning skedde med ved. För belysning gällde fotogenlampor.

I Brotorp firades Lucia, efter julotta i Sköndalskapellet var det kyrkkaffe i stugan, här var det nyårsfest med salut. Stans snyggaste torp, enligt Dorrit och Gösta Wijkman i Goterna”.

Välkomna alla gamla och nya skogsluffare till Brotorp  
lördagen 30 september kl. 14.00

Vi hoppas på fint Brittisommarväder.

Styrelsen  
gm Brittis  
tel 648 03 96

## Tävlingsprogram hösten 2006

Klubbens tävlingsanmälarare, **Tony Millbrant**, tar emot tävlingsanmälningar per telefon,

fax eller E-mail enligt följande:

Telefon: **556 241 81**

Telefax: **556 241 82**

Mobil: **070-282 68 64**

E-mail: [tony.millbrant@bredband.net](mailto:tony.millbrant@bredband.net)

Oftast är senaste anmälningar till tävlingar ca 2 veckor innan respektive tävling, men det kan variera.

**OBS! Att du kan anmäla dig själv till tävlingar via klubben online.**

**Hör med Tony Millbrant om du vill veta hur man anmäler sig via klubben online.**

<u>Datum</u>	<u>Arrangör</u>	<u>Typ av tävling</u>
Lö 19/8	Bromma-Vällingby SOK	Medeldistans
Sö 20/8	Turebergs IF	Långdistans
Lö 26/8	Järla IF OK	DM i Medeldistans
Sö 27/8	OK Ravinen	DM i Långdistans
Fr 1/9	Solna OK	DM i nattorientering
Sö 3/9	Rotebro IS	DM stafett
Lö 9/9	Vallentuna-Össeby OK	Medeldistans
Sö 10/9	Täby OK	Långdistans
<b>Lö 16/9</b>	<b>Skarpnäcks OL</b>	<b>KM Långdistans</b>
Sö 17/9	Väsby OK	Långdistans
On 20/9	IFK Enskede	Natti-natti
Lö 23/9	Sundbybergs IK	U-Serien final
Sö 24/9	Haninge SOK	Långdistans
Lö 30/9	OK Österåker	Österåkerskavlen
Sö 1/10	Söders SOL	Långdistans
Lö 7/10	Snättringe/Södertörn	25-manna
Sö 8/10	Tumba/Mälarhöjden	Medeldistans
<b>Ti 17/10</b>	<b>Gustavsbergs IF</b>	<b>KM i nattorientering</b>
<b>Sö 22/10</b>	<b>Skogsluffarnas OK</b>	<b>Klubbmatch mot Enskede och Skarpnäck</b>
On 25/10	Söders SOL	Budkavle, natt
<b>Sö 29/10</b>	<b>Robert Cumming</b>	<b>Handicaploppet</b>
Sö 5/11	Snättringe SK	Höstlunken, patrull

## Luffarligan hösten 2006

On 23/8	Linneaberg, Lissma (74A1)	Lennart Stenberg
On 30/8	Kärsön, Drottningholm (33D5)	Göran Rastborg
On 6/9	Kolgärdet, Åkersberga	Affe Persson
On 13/9	Ängbybadet (35C3)	Peter Ahlstedt
On 20/9	Granby, Lissma (74B3)	Georg Ekström
On 27/9	Edsbergs Sportfält (21A2)	Lennart Alfredsson
On 4/10	GIH, Gymnastik o Idrottshögskolan	Erland Ljungström
On 11/10	Enebybergs IP (21F6)	Bernt Svanlund
On 18/10	Haninges klubbstuga, Rudan (75A4)	Bror Forsberg
On 25/10	Västerängs IP, Huddinge (54A5)	Lars Lindgren

## "Brotorpslördag" Våren 2006

### Rekryteringsrecept med framgång!

Den 10 juni avslutades vårsäsongens 7:de omgång av "Brotorpslördag"

Ca: 40 orienteringslystna har provat på en vit eller röd orienteringsbana. Deltagarnas ålder har varierat mellan 5år och 66år .

Skogsluffarnas OK´s lördagsarrangemang med orientering, fika och bastu har rönt stor uppskattning. Många har återkommit mer än en gång.

Möjligheten att springa en bana har också uppskattats av våra egna 2:a års nybörjare.

Skogsluffarnas OK är på rätt väg!

Tre terminers erfarenheter från vår satsning på nybörjarverksamhet för vuxna är goda.

Skogsluffarnas OK har fått ett antal nya medlemmar som regelbundet springer orienteringstävlingar. Under våren har fem nya medlemmar valts in i klubben

Ett antal Skogsluffarveteraner har medverkat till genomförandet av

"Brotorpslördag". Framstegen har givet oss råg i ryggen att fortsätta med rekryteringsprojektet .

"Brotorpslördag" startar igen den 26 augusti och pågår efterföljande 5 lördagar

/Olle

## Skogsluffare mycket i media den senaste tiden!

Det började med **Tommy Ljusenius** som i samband med Gotlandstävlingarna i början av Juli även hann med att besöka Almedalen i Visby, där alla politiker tjtade om att man skulle satsa mer resurser på sjukvården!

Tommy – som jobbar med friskvård – ifrågasatte varför man inte hellre borde satsa på den linjen. Detta uppsnappades av en reporter från Sveriges Radio, som senare gjorde en intervju med Tommy i P1.

En vecka senare var undertecknad **Tony Millbrant** på väg hem med bil och husvagn från orienteringstävlingar på Öland och i Småland. När jag kom till Västervik så måste jag tanka bilen, svängde in på en JET-mack, och till min glädje fick jag se att soppan "bara" kostade 9.49 per liter. När jag skulle börja tanka så kom det fram en tjej med en mikrofon i högsta hugg och berättade att hon var från Radio Kalmar och frågade om hon fick intervjua mig – och det fick hon. Hon frågade bland annat om det var en tillfällighet att jag just då tankade Sveriges billigaste bensin – och det var det ju!

Någon vecka senare fick vi som tittade på sportnytt på SVT se en före detta Skogsluffare, nämligen **Peo Bengtsson** från OK Pan-Kristianstad i Skåne som nyss vunnit Veteran VM för 70-åringar i Österrike. Peo som bland mycket annat startade O-Ringens 5-dagars 1965 har själv sprungit orientering i 85 länder, och även arrangerat de flesta resor som jag själv varit med på (jag har dock bara 48 OL-länder på min lista).

Peo ingick för övrigt i Skogsluffarnas 10 Mila-lag som blev 2.a 1969.

Den senaste medlemmen från Skogsluffarna i media (vad jag vet) är **Omar Magnergård** som blev intervjuad i Rapport i slutet av juli angående den dåliga blåbärstillgången på grund av den torra och varma sommaren. Han syntes i ett reportage när han letade efter dessa bär.

Är det någon som jag missat, så hör gärna av dig.

*/Tony*

## Hej alla Skogsluffare !

ETT STORT TACK för gratulationerna när jag sprängde 80-vallen och för den smickrande bilden av H65 kvintetten från förra seklet.

SALUTEN kommer från Rom, dit Gunvor och jag drog oss tillbaka för att få ett evighetsperspektiv på tidens gång och möttes av er uppmuntran när vi kommit hem.

Vi hittade de flesta av kontrollerna i Rom, men saknade kompassen - svårt när smågatorna slog dubbelknut på sig själva och själva Tibern slingrade sig som en orm. Spännande stadsorientering i alla fall utan kompass.

Stort tack också för detta incitament att försöka göra comeback i H80 !

*Hjärtliga hälsningar från Gunvor och Urban Pontén.*

## KM i sprintdistans (del 2)

Sprint KM för H21 och D21 avgjordes i samband med Stockholm City Cup på Kungliga Djurgården den 15 juni.

### H21, 3 startande, 3000 meter

1	Reine Borgström	23.52
2	Henrik Wolff	24.14
3	Robert Cumming	25.29

### D21, 3 startande, 2670 meter

1	Annika Nilsson	18.33
2	Anna Alkevik	21.46
3	Catrin Johnson	22.27



## Träningsvärdar hösten 2006

Datum	Träningsvärd 1		Träningsvärd 2			
15-aug	Christer Moreau		Kristina Romare			
22-aug	Britt-Marie Skog		Mats Björkman			
29-aug	Mikael Abramsson		Reine Borgström			
05-sep	Linnéa Skog		Robert Cumming			
12-sep	Pelle Stellborn		Tommie Pettersson			
19-sep	Martin Liljeqvist		Malin Skals			
26-sep	Karin Skog		Joakim Dahl			
03-okt	Lars Mongård		Agnetha Mongård			
10-okt	Britt-Marie Skog		Olle Öberg		caféträff med middag	
17-okt	Ulf Malmberg		Pär Dahlström			
24-okt	Karin Edström		Christer Edström			
31-okt	Gun Berggren		Joel Mongård			
07-nov	Elin Mongård		Gustav Svedérus			
14-nov	Anna Alkevik		Mattias Eklöf			
21-nov	Catrin Jonsson		Joel Svedérus			
28-nov	Tommy Ljusenius		Annette Wiik			
05-dec	Per Liljeqvist		Ann Liljeqvist			
12-dec	Britt-Marie Skog		Christer Moreau		julbord	

Träningsvärd innebär att du ansvarar för att omklädningsrummen är tillgängliga från kl. 17.45. Ansvarar för soppa och smörgås- det finns soppulver i pannrummet, men det är tillåtet att laga egen soppa eller annat. Du får förstås ersättning för utlägg. Spara kvitton, lämna till Olle. Se till att bastu och omklädningsrum är städade, även så stugan.

Om Du inte kan det föreslagna datumet, ta kontakt med varandra och försök byta.

## Feja och fixa i Brotorp torsdagen 21 september.

Vi fortsätter att göra fint i Brotorp inför firandet med kalas den 30 september.

Daglediga samlas kl. 10.00 och vi andra ansluter kl 18.00.

Tony och Janne Björkman kommer att röja i förrådet och köra bort allt skräp på förmiddagen.

Vi följer Bertils lista som finns uppsatt i stugan. Mat kommer att finnas.

*Vid frågor kontakta Olle Öberg  
som har koll på det mesta tel. 711 31 51*

## Tjejträff

Det blir ingen tjejträff i Brotorp, datum sammanföll med NattDM visade det sig. Idén får mogna lite.

*/Brittis*

## Det är dags att tänka på 25-manna !

Den korta vårsäsongen är över och svettiga sommartävlingarna är avklarade. De ljusa sommarnätterna är förbi. Med andra ord höstsäsongen står för dörren.(var tog sommaren vägen?)Tack och lov står skogen grön och frodig i våra trakter. Tänk!, på orienterarna i norra norrland som har fått skogen nedbränd. Ingen orientering och inga älgar till älgjakten.

Sista helgen i augusti börjar DM tävlingar med medeldistans och långdistans. Den 26 augusti börjar klubbens viktigast aktivitet att rulla på under 6 lördagar framemot.

Öppet hus med lätta orienteringsbanor och Britt-Marie`s nybakade bullar skall locka nya medlemmar till klubben. Lördagen den 7 oktober går 25-manna av stapeln. Vår målsättning är att få ett starkt 25-manna lag. Jag tror att några av våra nya medlemmar platsar. t.e.x..Karin Edström och Robert Cumming m.fl

Fundera på vilken sträcka (se <http://www.25manna.nu>) som kan passa dig och anmäl ditt till intresse till Tommy Ljusenius som är UK.

## Nya medlemmar

Nya medlemmar invalda i klubben

- 1) Anette Wiik, 450617  
Gondolgatan 7  
128 32 Skarpnäck  
Tfn.08-724 7561
- 2) Jon Arvesten c/o Lovén, 891204  
Virvelvägen 12  
177 70 Järfälla  
Tfn. 070-651 5321
- 3) Ylva Säfvelin, 661209  
Pilvingevägen 19,2tr  
128 35 Skarpnäck  
Tfn. 08-605 3175
- 4) Charlotte Rosenqvist, 771215  
Backvägen 1  
16951 Solna  
Tfn. 08-35 75 18
- 5) Veronika Herner, 511007  
Riksrådsvägen 96  
128 39 Skarpnäck  
Tfn. 08-600 0501
- 6) Harriet Herlin, 401110  
Furusundsgatan 9  
115 37 Stockholm  
Tfn. 08-739 3101

Nytt telefonnummer och mailadress

Jan Dahlgren Tel: 08-43756 711

[Jan.dahlgren@comhem.se](mailto:Jan.dahlgren@comhem.se)

Vi hälsar alla nya medlemmar hjärtligt välkomna till klubben

## Preliminär aktivitetslista "Brotorpslördag" hösten 2006

Datum	Lörd. 26/8	Lörd. 2/9	Lörd. 9/9	Lörd. 16/9
<i>Kurs avsnitt</i>	1	2	3	4
<sup>1)</sup> Ansvarig	Olle Öberg	Sten Bergstrand	Leif Magnusson	Christer Moreau
<b>Aktivitet</b>	Vit-bana Orange bana snitslad bana	Vit-bana Orange bana snitslad bana	Vit-bana Orange bana snitslad bana	Vit-bana Orange bana snitslad bana
<b>Servering- ansv</b>	Britt-Marie	Britt-Marie	Britt_Marie	Britt-Marie
<b>Banläggare</b>	Tommy Ljusenius	Olle Öberg	Mats Björkman	Vakant
<b>Funktionärer</b>	Henrik Wolff Pär Dahlström	Marianne Bergstr Uffe Malmberg	Robert Cumming Tony Millbrant	Joel Swéderus Gustav Swéderus
<b>Uppgifter</b>	* Råd & hjälp till den oerfarne	* Råd & hjälp till den oerfarne	* Råd & hjälp till den oerfarne	* Råd & hjälp till den oerfarne
<p>*)"Skuggning" innebär att skuggan skall göra det <b>aktivt!</b> håll igång en dialog med den oerfarne, -  inget tiggande om den oerfarnes misstag!  -kartan skall vara i centrum  -begär en idé om sista säkra och vägval innan det bär iväg</p>				

- 1) Ansvarigs uppgift är att välkomna, orientera sig om elevens förkunskaper, diskutera lämplig bana, ge en kortfattad lektion i orientering, visa teckenkarta, orientera kartan ,tumgreppet etc,föra upp namn, adress, födelsedata etc. på deltagarlista.  
-Rita in en bana

Datum	Tis. 23/9	Lörd. 30/9	Lörd. 7/10	
<i>Kurs avsnitt</i>	5	6	25-manna	
<b>1) Ansvarig</b>	<b>Mikael Abramsson</b>	<b>Lasse Mongård</b>		
<b>Aktivitet</b>	Vit-bana Orange bana snitslad bana	Vit-bana Orange bana snitslad bana		
<b>Serveringsansvarig</b>	Britt-Marie	Britt-Marie		
<b>Banläggare</b>	<b>Vakant</b>	<b>Olle Öberg</b>		
<b>Funktionärer</b>	Fredrik Malmberg	Joel Mongård Elin Mongård Tony Millbrant		
<b>Uppgift</b>	* Råd & hjälp till den oerfarne	* Råd & hjälp till den oerfarne		

\*) "Skuggning" innebär att skuggan skall göra det **aktivt!** håll igång en dialog med den oerfarne, -inget tigande om den oerfarnes misstag!

-kartan skall vara i centrum

-begär en idé om sista säkra och vägval innan det bär iväg

- 1) Ansvarigs uppgift är att välkomna, orientera sig om elevens förkunskaper, diskutera lämplig bana, ge en kortfattad lektion i orientering, visa teckenkarta, orientera kartan, tumgreppet etc, föra upp namn, adress, födelsedata etc. på deltagarlista.

- rita in en bana

# RESULTAT FRÅN ÅRETS TÄVLINGAR - 2006

## Stockenfejden den 9 april

### H70 4270 meter 15 startande

1 Rune Carlsson, Sundbybergs IK	41.14
3 Sten Bergstrand	47.48 S

### D45 4270 meter 14 startande

1 Barbro Lönnqvist, Tullinge SK	36.51
7 Catrin Johnson	49.31 S

### Ö5 4430 meter 14 startande

1 Peter Sundgren, Vallentuna-Össeby	38.56
Olle Öberg	ej godkänd

### Ö6 5020 meter 13 startande

1 Martin Hultman, OK Hällén	46.17
11 Anna Alkevik	73.47

## Kjula IF den 14 april

### H70 3070 meter 22 startande

1 Rune Carlsson, Sundbybergs IK	26.33
6 Sten Bergstrand	36.21 S

### H60 4530 meter 58 startande

1 Leif Strandberg, Gustavsbergs IF	37.03
37 Olle Öberg	55.01 B
52 Tony Millbrant	73.14

### H50 5700 meter 44 startande

1 Roy Fransson, Ärla IF	45.29
18 Ulf Malmberg	64.23 S

### D45 4530 meter 27 startande

1 Åsa Kindlundh, Alfta-Ösa OK	43.27
18 Catrin Johnson	55.57 S

### D12 2980 meter 22 startande

1 Annika Carlberg	24.50
6 Sara Malmberg	31.09

### U1 2070 meter 6 startande

1 Lina Malmberg	18.48
-----------------	-------

## Ärla IF den 16 april

### H60 41 startande

1 Per-Ivar Möllberg, Arboga OK	25.34
28 Olle Öberg	35.50

## Hellas närtävling den 17 april

### Bana B 6400 meter 51 startande

1 Hans Mård, OK Ravinen	49.05
-------------------------	-------

34 Robert Cumming	88.55
42 Reine Borgström	93.16
46 Lars Mongård	111.34

### Bana C 4500 meter 96 startande

1 Lars-Gunnar L, OK Södertörn	43.28
19 Olle Öberg	57.13
23 Sten Bergstrand	61.03
86 Lars Lindgren	92.55
88 Katarina Holmgren	99.07
Karin Skog	Utgått

### Bana D 2500 meter 53 startande

1 Arne Lindberg, Bromma-Vällingby	39.44
35 Bengt Åman	65.52
44 Linnéa Skog	76.10
47 Britt-Marie Skog	115.26
Marianne Bergstrand	Utgått

## Tiomilarepet den 19 april

### H 110 2 x 4,5 km

1 OK Södertörn	1.18.54
Paul Norén	39.03
Lars-Gunnar Larsson	39.51
12 Skogsluffarnas OK	2.01.28
Olle Öberg	50.28
Lars Mongård	1.11 .00

## IF Thor den 22 april

### H60 2600 meter 56 startande

1 Bengt Eriksson, Väsby OK	21.52 G
13 Leif Magnusson	26.40 S

### D45 2880 meter 34 startande

1 Karin Gunnarsson, Stora Tuna IK	24.23 G
13 Catrin Johnson	35.38 B

## Skogsluffarnas OK den 23 april

### Ö7 76 startande

1 Allan Mogensen, OK Ravinen	23.17
72 Karin Edström	1.41.40

## 10MILA den 29 april

### Damer sträcka 1 7100-7300 meter 361 startande

1 Julia Novikova, Delta	39.34
228 Elisabeth Tollemark	51.33

**Damer sträcka 2 7100-7300 meter 355 startande**

1 Kirsi Vanhalakka, Assikalan Raikas	39.56
221 Anna Alkevik	54.31

**Efter sträcka 2:**

1 Ulricehamns OK	1.23.08
224 Skogsluffarnas OK	1.46.04

**Damer sträcka 3 5400 meter 348 startande**

1 Annica Gustafsson, IF Thor	31.33
325 Åsa Ljusenius	1.08.06

**Efter sträcka 3:**

1 NTNUI	1.55.48
283 Skogsluffarnas OK	2.54.10

**Damer sträcka 4 6700-6800 meter 344 startande**

1 Elisabeth Ingvaldsen, Nydalens Skiklub	39.50
299 Katarina Holmgren	1.14.31

**Efter sträcka 4:**

1 Nydalens Skiklub	2.36.57
279 Skogsluffarnas OK	4.08.41

**Damer sträcka 5 9300-9400 meter 342 startande**

1 Anna-Karin Mattsson, Skattkärrs IF	40.18
304 Catrin Johnson	1.37.03

**Slutresultat:**

1 Nydalens Skiklub	3.34.01
307 Skogsluffarnas OK	5.47.03

**Veteraner sträcka 1 5500 meter 99 startande**

1 Per Andresen, Kolbotn o Skimt OL	32.31
18 Ulf Malmberg, Skogsluffarna 1	35.20
82 Olle Öberg, Skogsluffarna 2	47.21

**Veteraner sträcka 2 4700 meter 91 startande**

1 Ann-Britt Göransson, Almby IK	32.02
75 Kerstin Rosén, Skogsluffarna 1	49.01
87 Karin Edström, Skogsluffarna 2	1.03.48

**Efter sträcka 2:**

1 Eskilstuna OL	1.06.25
55 Skogsluffarna 1	1.24.21
85 Skogsluffarna 2	1.51.09

**Veteraner sträcka 3 5500 meter 91 startande**

1 Ulf Persson, IFK Mora	30.58
15 Leif Magnusson, Skogsluffarna 1	39.21
Göran Hyttfors, Skogsluffarna 2	Diskad

**Slutresultat:**

1 Mariestads FK	1.43.13
32 Skogsluffarna 1	2.03.42
Skogsluffarna 2	Ej godk.

**OK Klemmingen den 1 maj****H60 2420 meter 35 startande**

1 Hans-Ove Eriksson, Nyköpings OK	19.11
Olle Öberg	Ej start

**Öppen 7 3150 meter 19 startande**

1 Kent Nyberg, Södertälje-Nykvarn	27.38
16 Tony Millbrant	59.17

**Sprint DM den 3 maj****H85 1210 meter 3 startande**

1 Bengt Åman	19.12
S	
Sven Gärderud	Ej start

**H70 1510 meter 14 startande**

1 Rune Carlsson, Sundbybergs IK	10.55
4 Sten Bergstrand	13.56
S	

**H65 1710 meter 12 startande**

1 Nils Nilsson, Järla IF OK	14.26
Reine Borgström	Ej godk.

**H60 2070 meter 19 startande**

1 Leif Magnusson	14.39
S	
10 Olle Öberg	17.50
S	
16 Tony Millbrant	23.02

**H50 2230 meter 29 startande**

1 Mikael Tarandi, IFK Lidingö	13.45
Ulf Malmberg	Ej godk.

**D45 2070 meter 21 startande**

1 Anna-Karin Sundqvist, Tullinge SK	14.14
6 Catrin Johnson	17.35

**Öppen 1 1710 meter 18 startande**

1 Håkan Skönnestrand, Solna OK	10.14
6 Lina Malmberg	15.58

**Järla IF OK den 6 maj****H85 4 startande**

1 Henry Moberg, Solna OK	35.41
3 Bengt Åman	58.46
Sven Gärderud	Ej start

		1 Hans-Ove Eriksson, Nyköpings OK	21.05
		16 Olle Öberg	29.25
<b>H70 17 startande</b>		33 Tommy Ljusenius	35.30
1 Rune Carlsson, Sundbybergs IK	18.37	36 Tony Millbrant	39.03
5 Sten Bergstrand	24.14		
<b>H60 22 startande</b>		<b>H50 3130 meter 52 startande</b>	
1 Leif Strandberg, Gustavsbergs IF	17.00	1 Kari Talltjärn, OK Tor	25.01
15 Tommy Ljusenius	25.57	23 Ulf Malmberg	33.03
		48 Lars Mongård	57.49
<b>D45 21 startande</b>		<b>H21 4170 meter 57 startande</b>	
1 Anne-Cecilie Lövald, Täby OK	21.21	1 Erik Jonsson, OK Linné	27.07
Catrin Johnson	Diskv.	49 Joel Mongård	44.51
<b>Öppen 4 42 startande</b>		<b>D21 3920 meter 17 startande</b>	
1 Leif Strömqvist, Snättringe SK	32.12	1 Lisa Johansson, Stjärnorps SK	37.59
36 Marianne Bergstrand	1.03.15	16 Katarina Holmgren	1.05.09
<b>Öppen 7 44 startande</b>		<b>D12 2330 meter 34 startande</b>	
1 Kent Bergman, OK Ravinen	27.01	1 Nathalie Rygh, Mariestads SK	17.19
35 Mikael Abramsson	50.47	26 Sara Malmberg	33.54
<b>Södertälje IF den 7 maj</b>		<b>U1 1850 meter 19 startande</b>	
<b>H70 4020 meter 21 startande</b>		1 August Mollén, OK Denseln	13.21
1 Rune Carlsson, Sundbybergs IK	37.30	10 Lina Malmberg	17.50
Sten Bergstrand	Ej start	16 Hanna Dahlström	27.53
<b>H65 4150 meter 35 startande</b>		<b>U3 2330 meter 27 startande</b>	
1 Lars Cederus, Snättringe SK	41.30	1 Gabriel Blomberg, OK Kolmården	24.09
19 Reine Borgström	59.06	17 Malin Dahlström	35.11
B		<b>Öppen 2 2330 meter 20 startande</b>	
<b>H60 4660 meter 43 startande</b>		1 Lars Inglander, IK Hakarpspojarna	20.19
1 Hans-Ove Eriksson, Nyköpings OK	37.09	18 Britt-Marie Skog	1.01.56
11 Leif Magnusson	56.55	<b>Öppen 4 2570 meter 43 startande</b>	
B		1 Josefine Lindberg, Boxholm-Mjölby OL	27.58
31 Olle Öberg	1.12.14	26 Christer Moreau	54.43
Tony Millbrant	Ej godk.		
<b>Inskolning 2300 meter</b>		<b>Öppen 5 4020 meter 32 startande</b>	
Felix Bengtsson		1 Tony Carlsson, KFUM Örebro OK	46.10
Godkänd		2 Joel Svedérus	47.56
Axel Bengtsson		19 Gustav Svedérus	1.03.02
Godkänd		29 Karin Skog	1.29.03
<b>Öppen 5 4170 meter 20 startande</b>		<b>Närkedubbeln den 14 maj</b>	
1 Daniel Bratt, Sala OK	38.24	<b>H60 4100 meter 61 startande</b>	
Kerstin Magnusson	Ej godk.	1 Stefan Larsson, OK Njudung	35.19
<b>Öppen 8 5110 meter 61 startande</b>		22 Olle Öberg	50.32
1 Mark Ruda, Klubblös	45.49	54 Tony Millbrant	1.14.40
Tommy Ljusenius	Ej godk.	Tommy Ljusenius	Ej start
<b>Närkedubbeln den 13 maj</b>			
<b>H60 2570 meter 52 startande</b>			



**H50 5420 meter 54 startande**

1 Anders Derebrant, SOK Aneby	50.37
16 Ulf Malmberg	1.03.10
49 Lars Mongård	1.42.19

**H21 7780 meter 25 startande**

1 Martin Larbo, IFK Lidingö	57.21
21 Joel Mongård	1.35.49

**D21 4840 meter 20 startande**

1 Jeanette Enckell, Södertälje-Nykvärn	43.37
14 Katarina Holmgren	1.06.00

**D12 2920 meter 34 startande**

1 Nathalie Rygh, Mariestads FK	28.06
30 Sara Malmberg	1.03.22

**U1 2060 meter 16 startande**

1 Lisa Eriksson, Strängnäs-Malmby OL	16.38
6 Lina Malmberg	22.57

**U2 2570 meter 18 startande**

1 Per Karlsson, OK Tylöskog	26.09
14 Hanna Dahlström	1.08.07

**U3 2920 meter 20 startande**

1 Tea Lindmark, OK Hällén	37.44
4 Malin Dahlström	46.32

**Öppen 2 2920 meter 17 startande**

1 Robert Forsberg, OK Tylöskog	35.14
10 Britt-Marie Skog	1.19.58

**Öppen 4 3140 meter 47 startande**

1 Monica Lindkvist, Lindebygdens OK	35.10
21 Christer Moreau	59.30

**Öppen 5 4260 meter 29 startande**

1 Stefan Risberg, KFUM Örebro OK	38.05
7 Joel Svedérus	44.43
11 Gustav Svedérus	45.32
24 Karin Skog	1.08.32

**Öppen 7 3370 meter 50 startande**

1 Reinert Hallor, OK Tisaren	31.08
49 Linnéa Skog	1.34.16

**Stockholm City Cup den 17 maj**

<b>H17 3300 meter 284 startande</b>	
1 Niclas Jonasson, Leksands OK	15.33

168 Ulf Malmberg	22.03
------------------	-------

**D17 2960 meter 173 startande**

1 Annika Billstam, OK Linné	15.53
82 Anna Alkevik	21.06
Annika Nilsson	Ej start

**M17 2670 meter 61 startande**

1 Mikael Cronhjort, Solna OK	17.28
39 Tony Millbrant	26.21

**U1 1680 meter 34 startande**

1 Simon Hector, Snättringe SK	13.55
3 Lina Malmberg	15.04

**Ungdomsserien den 23 maj**

<b>U3 5 startande</b>	
1 Malin Dahlström	32.14

**Sommarserien den 30 maj****Arrangör: Mälarhöjdens IK****Bana 2 5440 meter 28 startande**

1 Ulrik Englund, Tumba-Mälarhöjden	44.05
4 Leif Magnusson	1.01.19
9 Joel Mongård	1.04.17
19 Reine Borgström	1.21.15
25 Lars Mongård	1.28.19

**Bana 3 3520 meter 45 startande**

1 Ulf Lilja, Tumba-Mälarhöjden	33.45
15 Tommy Ljusenius	52.12
34 Lars Andersson	1.07.59
36 Elin Mongård	1.10.02
37 Lars Lindgren	1.11.30
39 Björn Sandberg	1.21.49

**Bana 4 2480 meter 12 startande**

1 Elin Nygren-Wählin, OK Södertörn	27.03
4 Peter Ahlstedt	31.12
6 Jan Hägerskog	34.30

**Stockholm City Cup den 31 maj**

<b>H17 3210 meter 323 startande</b>	
1 Niclas Jonasson, Leksands OK	14.32
167 Henrik Wolff	20.25

**D17 2690 meter 178 startande**

1 Tanja Ryabkina, SoIK Hellas	14.17
57 Annika Nilsson	18.58
67 Anna Alkevik	19.48
134 Catrin Johnson	24.32

**M17 2610 meter 67 startande**

1 Mikael Cronhjort	14.46
18 Reine Borgström	17.54

42 Tony Millbrant 22.17

## Nationaldagsspelen den 6 juni

### H17 11 startande

1 Liutauras Bilevicius, SoIK Hellas	14.32
3 Joel Mongård	20.52
5 Kjell Hellström	21.11
7 Henrik Wolff	22.58

### D17 6 startande

1 Inga Kazlauskaitė, SoIK Hellas	18.05
6 Elin Mongård	32.58

## Sommarserien den 8 juni

### Arrangör: SoIK Hellas

#### Bana B 5200 meter 37 startande

1 Rune Rådeström, Snättringe SK	49.24
13 Joel Mongård	57.45
17 Lars Mongård	1.04.22
23 Olle Öberg	1.09.18

#### Bana C 3800 meter 44 startande

1 Ulf Lilja, Tumba-Mälarhöjden	36.57
16 Tommy Ljusenius	54.29
20 Lars Andersson	57.44
24 Torsten Jansson	1.00.32
31 Anna Alkevik	1.04.02
41 Elin Mongård	1.22.20

#### Bana D 2700 meter 24 startande

1 Gunvor Sandberg, Bromma-Vällingby	37.59
6 Lennart Spetz	49.41
7 Björn Sandberg	51.55
19 Bengt Åman	1.08.08

## Sommarserien den 13 juni

### Arrangör: Söders SOL

#### Bana C 3600 meter 45 startande

1 Diana Sarmiala, Tumba-Mälarhöjden	36.50
12 Henrik Wolff	53.02
14 Anna Alkevik	54.36
32 Lars Andersson	1.08.55
Sten Bergstrand	Utgått

#### Bana E 2200 meter 18 startande

1 Gunvor Granath, Nynäshamn	37.04
3 Marianne Bergstrand	44.03
Bengt Åman	Ej godk.

## Stockholm City Cup den 15 juni

### H17 3000 meter 241 startande

1 Robert Wallsten, Leksands OK	13.52
180 Reine Borgström	23.52
185 Henrik Wolff	24.14
188 Robert Cumming	25.29

### D17 2670 meter 143 startande

1 Elin A Skantze, Järla IF OK	13.57
24 Annika Nilsson	18.33
63 Anna Alkevik	21.46
73 Catrin Johnson	22.27

### M17 2420 meter 66 startande

1 Torbjörn Bergman, Tullinge SK	14.47
29 Tony Millbrant	27.51

## Sommarserien den 20 juni

### Arrangör: IFK Enskede

#### Långa banan 6750 meter 27 startande

1 Nils Björke, Söders SOL	51.13
24 Reine Borgström	1.46.46

#### Mellanbanan 4640 meter 88 startande

1 Stefan Berg, OK Ravinen	43.17
81 Torsten Jansson	1.14.07

#### Korta banan 3050 meter 75 startande

1 Ulf Lilja, Tumba-Mälarhöjden	30.31
20 Lars Andersson	46.37
60 Björn Sandberg	1.09.56

#### Korta lätta banan 2250 meter 16 startande

1 Hanna Korhonen, Haninge SOK	17.26
4 Sven Gärderud	20.35
11 Bengt Åman	30.28

## Sommarserien den 27 juni

### Arrangör: Skogsluffarnas OK

#### Bana C 6120 meter 40 startande

1 Ulrik Englund, Tumba-Mälarhöjden	56.19
23 Joel Mongård	1.15.58
25 Robert Cumming	1.20.09

#### Bana D 4680 meter 70 startande

1 Arne Karlsson, Tumba-Mälarhöjden	47.08
34 Lars Mongård	1.09.49

#### Bana E 3700 meter 65 startande

1 Lars Cedéus, Snättringe SK	30.03
24 Tommy Ljusenius	57.29
30 Elin Mongård	1.00.38

34 Lars Andersson 1.01.15

**Bana G 1720 meter 20 startande**

1 Lina Malmberg, Skogsluffarnas OK 28.09

**Tredagarsträning den 28 juni**

**Ettapp 2 vid Tyresta-Högsta**

**Mellanbanan 4600 meter 17 startande**

1 Jan Lindgren, JIF 52.00

7 Lars Mongård 1.13.30

**Korta banan 3300 meter 28 startande**

1 Kjell Holmberg, OK Södertörn 45.25

2 Sten Bergstrand 49.55

4 Tony Millbrant 59.50

9 Katarina Holmgren 1.15.30

Björn Sandberg Diskad

Linnéa Skog Utgått

**Tredagarsträning den 29 juni**

**Ettapp 3 vid Ågesta**

**Bana A 2 startande**

1 Ulf Persson, IFK Enskede 56.20

2 Joel Mongård 1.29.21

**Bana B 6 startande**

1 Anders Kärrström, Tullinge SK 52.33

4 Robert Cumming 1.01.48

**Bana C 13 startande**

1 Marita Axelsson, OK Ravinen 53.50

3 Sten Bergstrand 1.03.12

4 Anna Alkevik 1.08.35

5 Lars Mongård 1.18.16

8 Elin Mongård 1.30.46

10 Tommy Ljusenius 1.54.04

10 Anna Rosing 1.54.04

**Gotlands 2-dagars den 1 juli**

**H80 5 startande**

1 Rolf Jakobsson, OK Södertörn 23.41

Bengt Åman Felst.

**H60 21 startande**

1 Leif Strandberg, Gustavsbergs IF OK 25.38

7 Tony Millbrant 32.56

8 Tommy Ljusenius 35.02

**H50 15 startande**

1 Mats Lundberg, Dalaportens OL 20.51

10 Ulf Malmberg 29.15

**D12 12 startande**

1 Moa Enmark, Gävle OK 19.01

10 Sara Malmberg 46.15

**U1 8 startande**

1 Lina Malmberg, Skogsluffarnas OK 13.45

**Gotlands 2-dagars den 2 juli**

**H80 5 startande**

1 Rolf Jakobsson, OK Södertörn 37.54

4 Bengt Åman 1.06.00

**H60 21 startande**

1 Leif Strandberg, Gustavsbergs IF OK 35.42

8 Tony Millbrant 49.20

14 Tommy Ljusenius 52.36

**H50 13 startande**

1 Arne Back, IFK Hedemora OK 37.13

9 Ulf Malmberg 54.46

**D12 12 startande**

1 Moa Enmark, Gävle OK 22.15

9 Sara Malmberg 30.56

**U1 8 startande**

1 Daniel Carnby, Täby OK 10.55

3 Lina Malmberg 13.43

**Sammanlagda resultat från**

**Gotlands 2-dagars**

**H60 21 startande**

1 Leif Strandberg, Gustavsbergs IF Ok 1.01.20

6 Tony Millbrant 1.22.16

9 Tommy Ljusenius 1.27.38

**H50 13 startande**

1 Arne Back, IFK Hedemora OK 59.20

9 Ulf Malmberg 1.24.01

**D12 12 startande**

1 Moa Enmark, Gävle OK 41.16

9 Sara Malmberg 1.17.11

**Gotlandskavlen den 3 juli**

**Propagandaklassen 18 startande lag**

**Sträcka 1**

1 Johan Eriksson, Gävle OK 24.18

8 Marie Malmberg, Skogsluffarna/Söder 30.46

**Sträcka 2**

1 Mats Carlberg, KFUM Örebro 19.33  
10 Pär Dahlström, 24.45

**Sträcka 3**

1 Per Sjögren, KFUM Örebro 38.55  
15 Ulf Malmberg 1.21.40

**Slutresultat:**

1 KFUM Örebro 1.22.54  
11 Skogsluffarnas OK/Söders SOL 2.17.11

**Öppen 7 3270 meter 20 startande**

1 Kent Bergman, OK Ravinen 24.48  
12 Tony Millbrant 43.52

**OK Ravinens 3-kvällars den 3 juli****H65 3609 meter 13 anmälda**

1 Bo Hedlund, IFK Enskede 35.49  
3 Reine Borgström 41.55

**H35 7767 meter 12 anmälda**

1 Alistar Landels, Stora Tuna IK 55.15  
6 Robert Cumming 1.17.43

**D45 4313 meter 18 anmälda**

1 Åsa Sundberg, OK Södertörn 45.31  
4 Catrin Johnson 52.50

**Öppen 8 5216 meter 45 anmälda**

1 Henrik Berg, Bromma-Vällingby SOK 45.40  
10 Joel Mongård 52.16  
34 Lars Mongård 1.11.05

**OK Ravinens 3-kvällars den 4 juli****H85 2001 meter 2 anmälda**

1 Hans Sahlberg, Stigfinnarna 30.09  
Sven Gärderud Ej start

**H65 2447 meter 13 anmälda**

1 Håkan Sjökvist, Söders SOL 23.43  
12 Reine Borgström 39.15

**H35 3669 meter 12 anmälda**

1 Alistar Landels, Stora Tuna IK 25.21  
11 Robert Cumming 48.21

**D45 2447 meter 18 anmälda**

1 Maria Bratt, Tullinge SK  
7 Catrin Johnson 33.00

**Öppen 5 3072 meter 23 anmälda**

1 Claes Landqvist, Vallentuna-Össeby OL 36.42  
13 Lars Andersson 52.15

**OK Ravinens 3-kvällars den 5 juli****H85 2460 meter 2 anmälda**

1 Hans Sahlberg, Stigfinnarna 53.45  
Sven Gärderud Ej start

**H65 3269 meter 13 anmälda**

1 Bo Hedlund, IFK Enskede 32.35  
2 Reine Borgström 33.40

**H35 7367 meter 12 anmälda**

1 Alistar Landels, Stora Tuna IK 57.32  
10 Robert Cumming 1.29.48

**D45 4104 meter 18 anmälda**

1 Maria Bratt, Tullinge SK 44.22  
3 Catrin Johnson 52.12

**Öppen 4 3138 meter 36 anmälda**

1 Lars Sandvik, OK Ravinen 37.34  
Kerstin Magnusson Ej godk.

**Öppen 5 3269 meter 22 anmälda**

1 Karin Egeltoft, Skarpnäcks OL 32.32  
16 Torsten Jansson 1.05.05

**Öppen 8 4319 meter 52 anmälda**

1 Lars Bygdén, Södertälje-Nykvarn 31.13  
27 Lars Mongård 46.02

**Öppen 9 7367 meter 25 anmälda**

1 Dan Wester, Järla IF OK 48.02  
18 Joel Mongård 1.10.04

**Sammanlagda resultat från Ravinens 3-kvällars****H65 13 anmälda**

1 Bo Hedlund, IFK Enskede 1.35.05  
5 Reine Borgström 1.54.50

**H35 12 anmälda**

1 Alistar Landels, Stora Tuna IK 2.18.08  
9 Robert Cumming 3.35.52

**D45 18 anmälda**

1 Maria Bratt, Tullinge SK 1.52.26  
2 Catrin Johnson 2.18.02

**Gotlands 3-dagars den 5 juli****H80 2600 meter 6 startande**

1 Rolf Jakobsson, OK Södertörn	57.44
4 Bengt Åman	1.18.40

**H70 3800 meter 11 startande**

<b>1 Sten Bergstrand</b>	<b>49.02</b>
2 Rune Gårdh, OK Älgen	49.35

**H60 4300 meter 23 startande**

1 Anders Nilsson, Gotlands Bro OK	36.35
16 Tommy Ljusenius	58.45
22 Tony Millbrant	1.12.03

**H50 6100 meter 28 startande**

1 Arne Back, IFK Hedemora OK	47.02
12 Ulf Malmberg	57.20

**H45 6100 meter 21 startande**

1 Jan Sjöhed, Gävle OK	43.38
16 Pär Dahlström	1.08.25

**D35 Motion 4000 meter 20 startande**

1 Ulrika Nkolauisson, Svaide-Roma SOK	39.36
3 Anna Alkevik	44.13
16 Karin Winblad	1.12.37

**D12 2900 meter 12 startande**

1 Eva Gustafsson, Hagaby GoIF	30.45
12 Sara Malmberg	1.19.52

**U1 2200 meter 10 startande**

<b>1 Lina Malmberg</b>	<b>17.35</b>
10 Frida Winblad	46.19

**U2 2300 meter 7 startande**

1 Hanna Söderqvist, OK Ravinen	22.02
5 Malin Dahlström	28.50

**U3 2900 meter 12 startande**

<b>1 Malin Dahlström</b>	<b>41.24</b>
--------------------------	--------------

**Öppen 2 2900 meter 18 startande**

1 Gunnel Nordström, Gävle OK	35.33
11 Marianne Bergstrand	1.03.21

**Gotlands 3-dagars den 6 juli****H80 6 startande**

1 Rolf Jabsson, OK Södertörn	31.06
5 Bengt Åman	1.36.23

**H70 10 startande**

1 Rune Gårdh, OK Älgen	27.45
4 Sten Bergstrand	30.51

**H60 23 startande**

1 Anders Nilsson, Gotlands Bro OK	21.17
14 Tony Millbrant	33.28
19 Tommy Ljusenius	36.58

**H50 28 startande**

1 Arne Back, IFK Hedemora OK	21.31
6 Ulf Malmbo rg	25.21

**H45 19 startande**

1 Pär Westblad, OK Ravinen	23.15
Pär Dahlström	Felst.

**D35 Motion 19 startande**

1 Ulrika Nikolausson, Svaide-Roma SOK	29.36
4 Anna Alkevik	37.23
7 Karin Winblad	40.54

**D12 12 startande**

1 Eva Gustafsson, Hagaby GoIF	23.48
11 Sara Malmberg	38.34

**U1 10 startande**

1 Lovisa Käll, Tumba-Mälarhöjden	14.09
9 Frida Winblad	33.38
Lina Malmberg	Ej start

**U2 7 startande**

1 Melker Larsson, FK Göingarna	17.23
2 Anna Winblad	18.22
4 Hanna Dahlström	20.48

**U3 13 startande**

3 Malin Dahlström	27.59
-------------------	-------

**Öppen 7 32 startande**

1 Kent Bergman, OK Ravinen	32.43
6 Marianne Bergstrand	1.05.44

**Gotlands 3-dagars den 7 juli****H80 6 startande**

1 Rolf Jakobsson, OK Södertörn	34.55
3 Bengt Åman	58.05

**H70 10 startande**

1 Olof Rudin, Tumba-Mälarhöjden	41.57
2 Sten Bergstrand	46.33

**H60 23 startande**

1 Anders Nilsson, Gotlands Bro OK	37.15
-----------------------------------	-------

5 Tommy Ljusenius 47.25  
16 Tony Millbrant 1.01.58

**H50 28 startande**

1 Mats Lundberg, Dalaportens OL 37.52  
16 Ulf Malmberg 55.02

**H45 19 startande**

1 Jan Sjöhed, Gävle OK 33.56  
14 Pär Dahlström 58.09

**D12 12 startande**

1 Eva Gustavsson, Hagaby GoIF 23.19  
5 Sara Malmberg 34.26

**D35 Motion 19 startande**

1 Malin Jonsson, OK Hedströmmen 34.18  
3 Anna Alkevik 37.00  
13 Karin Winblad 48.50

**U1 10 startande**

1 Maja Bergman, OK Ravinen 17.55  
Frida Winblad Ej start  
Lina Malmberg Ej start

**U2 7 startande**

1 Hanna Söderqvist, OK Ravinen 17.04  
6 Hanna Dahlström 26.58  
Anna Winblad Felst.

**U3 13 startande**

2 Malin Dahlström 28.45

**Öppen 1 17 startande**

1 Simon Almgren, Tumba-Mälarhöjden 17.45  
7 Jakob Winblad 22.25

**Öppen 4 35 startande**

1 Emelie Ahlgren, Gotlands Bro OK 34.01  
9 Marianne Bergstrand 1.09.30

## Sammanlagda resultat från Gotlands 3-dagars

**H80 6 startande**

1 Rolf Jakobsson, OK Södertörn 2.03.45  
5 Bengt Åman 3.53.08

**H70 10 startande**

1 Sten Bergstrand 2.06.26  
2 Rune Gårdh, OK Älgen 2.08.57

**H60 23 startande**

1 Anders Nilsson, Gotlands Bro OK 1.35.07  
10 Tommy Ljusenius 2.23.08

16 Tony Millbrant 2.47.29

**H50 28 startande**

1 Arne Back, IFK Hedemora OK 1.49.45  
11 Ulf Malmberg 2.17.43

**H45 19 startande**

1 Jan Sjöhed, Gävle OK 1.41.09  
Pär Dahlström Felst.

**D12 12 startande**

1 Eva Gustafsson, Hagaby GoIF 1.17.52  
9 Sara Malmberg 2.32.52

**D35 Motion 19 startande**

1 Ann Hermansson-Alm, Hagaby GoIF 1.50.10  
4 Anna Alkevik 1.58.36  
12 Karin Winblad 2.42.21

**U1 10 startande**

1 Maja Bergman, OK Ravinen 56.27  
Frida Winblad Ej fullf.  
Lina Malmberg Ej fullf.

**U2 7 startande**

1 Melker Larsson, FK Göingarna 58.14  
Anna Winblad Felst.

**U3 13 startande**

1 Malin Dahlström 1.38.08  
2 Johanna Wahlström, Tenhults SOK 1.54.36

## Kalmar OK den 9 juli

**Öppen 7 2990 meter 9 startande**

1 Pontus Löfström, Jönköpings OK 32.11  
6 Tony Millbrant 39.36

B

## Ölandssprinten den 10 juli

**H55 2630 meter 18 startande**

1 Björn Palm, Lessebo OK 15.14  
15 Tony Millbrant 24.43

## Ankarsrums OK den 11 juli

**H60 4350 meter 42 startande**

1 Hans-Ove Eriksson, Nyköpings OK 33.08  
31 Tony Millbrant 58.23

## Sommarserien den 11 juli

**Arrangör: Järla IF OK****Bana B 4900 meter 91 startande**

1 Olle Boström, Järla IF OK	39.35
13 Joel Mongård	54.49
54 Reine Borgström	1.12.19

**Bana C 3200 meter 83 startande**

1 Jan Söderberg, IFK Lidingö SOK	32.50
8 Katarina Holmgren	39.38
14 Tommy Ljusenius	42.32
16 Lars Mongård	43.35
27 Lars Andersson	48.15
75 Karin Skog	1.26.31
75 Linnéa Skog	1.26.31

**Bana D 2900 meter 29 startande**

1 Torsten Lundborg, Hammarby IF OF	38.39
17 Bengt Åman	1.13.03

**Sommarserien den 18 juli****Arrangör: Snättringe SK****Bana C 4500 meter 33 startande**

1 Christer Casselsjö, OK Kolmården	58.11
17 Catrin Johnson	1.20.32

**Bana D 3300 meter 61 startande**

1 Tommy Erblom, OK Södertörn	41.04
21 Sten Bergstrand	1.09.58
30 Marianne Bergstrand	1.20.47
33 Lars Lindgren	1.23.04
Sven Gärderud	Utgått

**Sommarserien den 25 juli****Arrangör: Sofia CK****Bana B 5000 meter 82 startande**

1 Pär Westblad, OK Ravinen	43.54
68 Katarina Holmgren	1.14.02
71 Robert Cumming	1.16.35

**Bana C 3600 meter 71 startande**

1 Henry Pettersson, Stigfinnarna	41.06
29 Lars Andersson	52.23
62 Torsten Jansson	1.20.58
68 Karin Skog	1.32.14

**Bana D 2800 meter 41 startande**

<b>1 Sten Bergstrand</b>	<b>35.20</b>
24 Marianne Bergstrand	1.07.27
35 Britt-Marie Skog	1.55.20

**Bana E 1700 meter 19 startande**

1 Linnea Engstedt, Tullinge SK	23.28
5 Bengt Åman	33.50

**O-Ringens 5-dagars I Hälsingland****Etapp 1 den 16 juli****H21 Motion 7710 meter 85 anmälda**

1 Richard Karlsson, Ryda SK	53.17
67 Martin Liljeqvist	1.59.33

**H45 Motion 5190 meter 109 anmälda**

1 Fredrik Salén, OK Renen	36.30
69 Per Stellborn	1.02.45

**H50 5500 meter 176 anmälda**

1 Erik Svensson, IFK Moras OK	38.10
139 Lars Mongård	1.24.21

**H65 4070 meter 159 anmälda**

1 Ragnar Eriksson, OK Hedströmmen	36.25
105 Reine Borgström	1.06.02
128 Lars Andersson	1.18.43

**H60 Kort 3480 meter 164 anmälda**

1 Roland Nilsson, Falköpings OK	24.31
59 Olle Öberg	35.00
73 Tommy Ljusenius	36.10
99 Tony Millbrant	39.59

**H21 Kort 6560 meter 262 anmälda**

1 Johan Strandberg, Järla IF OK	41.34
109 Joel Mongård	1.15.25

**D21 Kort 3670 meter 130 anmälda**

1 Kristin Karls, IK Jarl	30.53
110 Katarina Holmgren	56.08

**Öppen 2 3440 meter 69 anmälda**

1 Tommy Olsson, Torsås OK	37.14
41 Britt-Marie Skog	1.06.46

**Öppen 3 4680 meter 46 anmälda**

1 Henrik Nyberg, Avesta OK	36.33
20 Karin Skog	1.01.15

**Direkt 2 3440 meter 98 anmälda**

1 Niklas Ruther, OK Älme	30.52
Malin Skals	ej godkänd

**Direkt 5 3940 meter 74 anmälda**

1 Yvonne Sjödén, Älvdalens IF OK	35.09
66 Per Liljeqvist	1.18.32

**Direkt 7 2950 meter 93 anmälda**

1 Henrik Skoglund, IFK Södertälje	19.44
85 Linnéa Skog	1.03.15

**Etapp 2 den 17 juli****H21 Motion 85 anmälda**

1 Jonas Nilsson, Ockelbo OK	33.09
63 Martin Liljeqvist	1.15.31

**H45 Motion 109 anmälda**

1 Fredrik Salén, OK Renen	33.28
53 Per Stellborn	50.30

**H50 176 anmälda**

1 Claes Fries, Umeå OK	40.17
131 Lars Mongård	1.24.59

**H65 159 anmälda**

1 Reijo Lehtonen, MS Parma	30.48
82 Lars Andersson	46.13
120 Reine Borgström	54.30

**H60 Kort**

1 Roland Nilsson, Falköpings AIK	24.27
40 Olle Öberg	31.19
75 Tommy Ljusenius	35.46
107 Tony Millbrant	41.34

**D21 Kort 130 anmälda**

1 Jenny Sander, Leksands OK	38.40
46 Katarina Holmgren	54.38

**H21 Kort 262 anmälda**

1 Henric Carlsson, IFK Lidingö SOK	45.05
104 Joel Mongård	1,11.26

**Öppen 2 69 anmälda**

1 Elias Hannus, Midälva OK	27.46
49 Britt-Marie Skog	58.53

**Öppen 3 45 anmälda**

1 Henrik Nyberg, Avesta OK	33.33
21 Karin Skog	55.19

**Direkt 5 67 anmälda**

1 Alexander Blomberg, Nyköpings OK	31.16
43 Michael Thulin	55.38
48 Per Liljeqvist	1.00.59

**Direkt 7 117 anmälda**

1 Johan Axelsson, IK Uven	22.37
105 Linnéa Skog	1.11.45

**Etapp 3 den 18 juli****H21 Motion 85 anmälda**

1 Anders Höglund, Bredaryds SOK	24.23
60 Martin Liljeqvist	49.15

**H45 Motion 109 anmälda**

1 Fredrik Salén, OK Renen	22.00
92 Per Stellborn	57.30

**H50 176 anmälda**

1 Erik Svensson, IFK Moras OK	24.53
156 Lars Mongård	1.01.17

**H65 159 anmälda**

1 Reijo Lehtonen, MS Parma	28.34
52 Reine Borgström	40.15
64 Lars Andersson	41.54

**H60 Kort 164 anmälda**

1 Hans Johansson, Midälva OK	18.27
20 Olle Öberg	24.37
72 Tony Millbrant	30.29
Tommy Ljusenius	Ej godkänd

**D21 Kort 130 anmälda**

1 Linda Sjögren, IFK Lidingö SOK	25.09
95 Katarina Holmgren	55.53

**H21 Kort 262 anmälda**

1 Joakim Werme, Södertälje-Nykvarn	23.10
105 Joel Mongård	34.47

**Öppen 2 69 anmälda**

1 Anna Hagström, FK Herkules	28.28
48 Britt-Marie Skog	1.12.54

**Öppen 3 45 anmälda**

1 Lars Thyr, FK Herkules	30.09
16 Karin Skog	1.01.39

**Direkt 4 123 anmälda**

1 Per Edén, OK Kåre	35.16
22 Anna Rosnäs	54.15

**Direkt 7 101 anmälda**

1 Johan Axelsson, IK Uven	28.20
94 Linnéa Skog	1.38.57

**Etapp 4 den 20 juli****H21 Motion 85 anmälda**

1 Anders Höglund, Bredaryds SOK	56.37
59 Martin Liljeqvist	1.42.10



**H45 Motion 109 anmälda**

1 Krister Andersson, Domnarvets GOIF	41.11
56 Per Stellborn	1.07.54

**H50 176 anmälda**

1 Erik Svensson, IFK Moras OK	38.20
129 Lars Mongård	1.15.14

**H60 Kort 164 anmälda**

1 Lars Granefelt, OK Tyr	26.12
50 Olle Öberg	37.30
80 Tommy Ljusenius	41.19
123 Tony Millbrant	49.39

**H65 159 anmälda**

1 Ragnar Eriksson, OK Hedströmmen	34.47
99 Reine Borgström	59.43
116 Lars Andersson	1.06.45

**H21 Kort 262 anmälda**

1 Henric Carlsson, IFK Lidingö SOK	42.13
114 Joel Mongård	1.06.58

**D21 Kort 130 anmälda**

1 Linda Sjögren, IFK Lidingö SOK	36.37
85 Katarina Holmgren	1.07.23

**Öppen 2 70 anmälda**

1 Elias Hannus, Midälva OK	25.51
45 Britt-Marie Skog	57.59

**Öppen 3 45 anmälda**

1 Johan Thyr, FK Herkules	36.20
30 Karin Skog	1.23.12

**Direkt 4 146 anmälda**

1 Björn Nilsson, Rånäs OK	30.19
14 Anna Rosnäs	38.46
80 Michael Thulin	55.04

**Direkt 7 136 anmälda**

1 Thomas Källberg, OK Roslagen	23.54
87 Åsa Ljusenius	53.32

**Ettapp 5 den 21 juli****H21 Motion 85 anmälda**

1 Anders Höglund, Bredaryds SOK	52.38
53 Martin Liljeqvist	1.25.05

**H45 Motion 109 anmälda**

1 Fredrik Salén, OK Renen	33.40
---------------------------	-------

74 Per Stellborn	1.10.19
------------------	---------

**H50 176 anmälda**

1 Claes Fries, Umeå OK	35.45
123 Lars Mongård	1.03.43

**H60 Kort 164 anmälda**

1 Roland Nilsson, Falköpings AIK	26.33
43 Olle Öberg	38.10
70 Tommy Ljusenius	42.55
99 Tony Millbrant	48.13

**H65 159 anmälda**

1 Stig Karlsson, Vidsels IK	37.58
64 Reine Borgström	54.09
130 Lars Andersson	1.19.07

**H21 Kort 262 anmälda**

1 Sven Lundbäck, Stora Tuna IK	43.24
54 Joel Mongård	54.03

**D21 Kort 130 anmälda**

1 Jenny Sander, Leksands OK	37.09
69 Katarina Holmgren	55.18

**Öppen 2 70 anmälda**

1 Elias Hannus, Midälva OK	26.08
45 Britt-Marie Skog	55.12

**Öppen 3 45 anmälda**

1 Henrik Nyberg, Avesta OK	37.39
18 Karin Skog	56.40

**KortVasan Dam 34 anmälda**

1 Emma Dahlgren, Filipstadsbygdens OK	21.21
22 Anna Winblad	43.52

**Direkt 4 129 anmälda**

1 Samuel Johansson, Vännäs OK	24.22
14 Anna Rosnäs	33.14

**Direkt 5 67 anmälda**

1 Elias Pettersson, Täby OK	29.58
32 Michael Thulin	49.40

**Direkt 7 90 anmälda**

1 Filip Bergman, KFUM Örebro OK	23.39
82 Linnéa Skog	1.00.15

**Direkt 8 74 anmälda**

1 Philippe Adamski, Kalevan Rasti	34.28
63 Åsa Ljusenius	1.15.45

## Sammanlagda resultat från O-Ringens 5-dagars 2006

**H21 Motion 85 anmälda**

1 Richard Karlsson, Ryda SK	245.15
52 Martim Liljeqvist	431.34

**H45 Motion 109 anmälda**

1 Fredrik Salén, OK Renen	168.30
59 Per Stellborn	308.58

**H50 176 anmälda**

1 Erik Svensson, IFK Moras OK	180.26
132 Lars Mongård	369.34

**H60 Kort 164 anmälda**

1 Lars Granefelt, OK Tyr	125.33
37 Olle Öberg	166.36
93 Tony Millbrant	209.51
Tommy Ljusenius	Ej godk.

**H65 159 anmälda**

1 Sivert Axelsson, Kalmar OK	183.02
81 Reine Borgström	274.39
102 Lars Andersson	312.42

**H21 Kort 262 anmälda**

1 Henric Carlsson, IFK Lidingö SOK	201.32
83 Joel Mongård	302.39

**D21 Kort 130 anmälda**

1 Jenny Sander, Leksands OK	174.38
80 Katarina Holmgren	289.20

**Öppen 2 70 anmälda**

1 Anna Hagström, FK Herkules	165.24
38 Britt-Marie Skog	311.44

**Öppen 3 45 anmälda**

1 Lars Thyr, FK Herkules	192.21
17 Karin Skog	318.05

## Veteran RM medeldistans den 29 juli, arrangör: OK Torfinn

**H85 1830 meter 8 startande**

1 Åke Andersson, IFK Göteborg	27.59
7 Bengt Åman	53.01

## Veteran RM långdistans den 30 juli, arrangör: OK Torfinn

**H85 3290 meter 7 startande**

1 Åke Andersson, IFK Göteborg	49.52
4 Bengt Åman	1.21.56

## Sommarserien den 1 augusti

**Arrangör: Skarpnäcks OL****Bana B 6420 meter 53 startande**

1 Casper Giding, IFK Lidingö SOK	49.19
24 Fredrik Malmberg	1.05.10

**Bana C 4400 meter 84 startande**

1 Niklas Wansölin, OK Ravinen	36.40
16 Robert Cumming	51.33

**Bana D 3180 81 startande**

1 Henry Pettersson, Stigfinnarna	34.42
Linnéa Skog	Ej fullf.

**Bana E 2420 meter 14 startande**

1 Ewa Arvidsson, OK Södertörn	30.43
8 Britt-Marie Skog	41.50

## Sommarserien den 3 augusti

**Arrangör: Gustavsbergs IF****Bana B 43 startande**

1 Ulrik Englund, Tumba-Mälarhöjden	33.20
21 Joel Mongård	50.45
33 Reine Borgström	1.00.55
38 Lars Mongård	1.06.40

**Bana C 30 startande**

1 Kent Bergman, OK Ravinen	27.50
6 Elin Mongård	34.15
7 Catrin Johnson	36.54
11 Göran Hyttfors	40.15
14 Sten Bergstrand	42.50
21 Lars Lindgren	58.00
25 Linnéa Skog	1.11.00

**Bana D 8 startande**

1 Stig Sköldberg, OK Södertörn	46.30
2 Marianne Bergstrand	46.50

## Stigfinnarcup den 8 augusti

**H70 4300 meter 10 startande**

1 Rune Carlsson, Sundbybergs IK	47.23
Sten Bergstrand	Ej godk.

## Järfälla OK den 12 augusti

**H85 3250 meter 4 startande**

1 Henry Moberg, Solna OK	52.23
2 Bengt Åman	56.54

G

**H70 4100 meter 26 startande**

1 Rune Carlsson, Sundbybergs IK	35.56
2 Sten Bergstrand	36.32

G

**H65**

Reine Borgström	Ej start
-----------------	----------

**H60 5025 meter 37 startande**

1 Leif Strandberg, Gustavsbergs IF	35.17
2 Leif Magnusson	38.26

G

**D35 4525 meter 13 startande**

1 Annika Lindberg, Turebergs IF	42.13
8 Annika Nilsson	52.20 S

**Öppen 2 3425 meter 12 startande**

1 Ann-Sofie Atterbrand, Klubblös	39.30
2 Johan Palm	39.54 B

**Öppen 7 3250 meter 34 startande**

1 Alexandra Svanström, Täby OK	27.29
16 Tony Millbrant	38.44

**Hestra IF den 12 augusti****H60 2660 meter 24 startande**

1 Kalle Johansson, OK Skogshjortarna	26.31
12 Tommy Ljusenius	39.52 B

**Hestra IF den 13 augusti****H60 4510 meter 31 startande**

1 Kalle Johansson, OK Skogshjortarna	45.45
23 Tommy Ljusenius	1.00.02

**D21 Motion 4100 meter 3 startande**

1 Åsa Manusson, IK Hakarpspojarna	49.46
3 Anna Rosnäs	1.14.58 B