



# EKEN-NYTT

Aug 2009



## Tävlingsresultat Klass / namn / placering / + min efter //

**Tjust 2-dagars dag 1:** H80 / Allan / 6:a / + 8 min // H70 / Per-Inge / 5:a / + 9 min //

// H55 / J-E Lundqvist / 13:e / + 16 min // H40 / Hans Ax / 31:a / + en j-a massa min

**Tjust 2-dagars dag 2:** H80 / Allan / 10:a / +9 // H70 7 Per-Inge / 19:e / + 16.

## **5-dagars i Eksjö** Klass / namn / slutplac av ... / etapp-placeringar

H70 / Per-Inge / 50.e av 162 / 43 17 121 14 36

H50 K / Arne Mårtensson / 131.a av 180 / 137 133 143 122 49

U4 / Ida Mårtensson / 15.e av 41 / 19 11 9 25 15

(Wallberg) D45 / Helena Sellgren / 9.a av 110 / 23 9 18 14 2.a Majorna

(Österberg) D21ES / Rebecka Lindberg / 19.e av 41 / 21 28 27 24 17 OK Linné

Rebeckas ”gube”, Tommy Lindberg, vann H40.

## Bohlinarnas 5-dagars mm

Amanda kom trots en del bommar 25:a av 76 löpare i D20E på femte etappen, bara åtta min efter Anna Forsberg. Annars var hon sjuk första dagen och kunde inte vara med.

För Lasses del var det inget att skriva hem om. Han har dragits med fotproblem och är allmänt otränad.

Johanna sprang de två sista dagarna i damvasan men hon lägger medvetet in förlängningar så att loppet blir dubbelt så långt...Hon vann en halvmaras häromda'n i Motala på tiden 1:19 . Nu i helgen blir det SM på bana i Malmö för Johanna. Kolla tv på lördagen, 10000 m. / Lasse

## Morlonarnas. med fleras, sommartävling mm.

I år blev det Hallands 3-dagars som stora sommartävlingen för oss Frankrikebor och OK Eken-medlemmar.

Tävlingen gick den 10- 12 juli mellan Ullared och Älvsered.

Vädret var grått och ganska blött men terrängen var fin och banorna bra.

Ifrån OK Eken var vi 4 stycken som deltog.

Holger Persson blev 31 av 47 i H 70

Marie Morlon blev 2 av 44 i D 40 (slagen med 39 sekunder)

Emilie Morlon blev 44 av 52 i D 16

och Louise Morlon blev 28 av 49 i D 14.

(Ifrån Åtvidaberg var även familjen Persson - Pettersson ifrån

Ok Denseln. Malin blev 2:a i D 35M och Sarah 33 av 45).

Besökstips: Utanför Varberg ligger Grimetons radiostation och det finns med på världsarvslistan....

Nu väntar Franska Mästerskapen i augusti föt familjen Morlon. Tävlingarna går vid Dijon ( lång och budkavle) och utlänningar är välkomna.... / Marie

## Midnattssols-OL i Bodö, norra Norge, enkel bilresa 175 mil

var vår H55.a Torgny Johansson och ett gäng Denslare på. Torgny kom 7.a av 18 på 4-dagars-OLet.

Etapp-placeringar 12 14 5 och 11.

OK Ekens e-post-adress: [ok-eken@bredband.net](mailto:ok-eken@bredband.net) Hemsida: <http://hem.bredband.net/oeken>

On Line: [www.svenskidrott.se/e/oeken](http://www.svenskidrott.se/e/oeken)

Gatuadress: Storsättersvägen 15 59751 Åtvidaberg. Bankgiro 367-9206.

Nästa utgåva av Eken-Nytt utkommer vid nästa månadskifte. Manusstopp 5 – 6 da'r innan.

Material önskas pr mail till: [svensson.per-inge@telia.com](mailto:svensson.per-inge@telia.com) , eller efter ö.k.

Medlemskap kostar 150 kr/vuxen, 75 kr/ungdom t.o.m 16 år, 350 kr/familj.

<p><b>Tisdags-OL, banläggare i höst</b> (prel)</p> <p>11 aug Per-Inge Örnbadsparkeringen  18 aug Leif Johansson Halleholmsomr.  25 aug Rönnbäck Grebo  1 sept Hans Ax Håckla  8 sept Thomas Persson</p> <p><b>Veteran-OL torsdagar</b></p> <p>13 aug LOK  27 aug OK Motala  10 sept TGOK  24 sept Ödeshög SK</p>	<p><b>Tävlingar</b></p> <p>To 6 aug Stjärnorpsprinten. Medel.  Sö 16 aug Tjällmo-Godegård Lång  Sö 23 aug Tjalve Lång  Lö 29 aug Björkfors DM Lång  Sö 30 aug Björkfors Östgotakavlen  Lö 5 sept Boxholm DM medel  Sö 6 sept Boxholm DM stafett  Sö 13 sept Motala AIF lång</p>
--	---

<p>Datum: 2009-06-09</p> <p>Resultat från träningsorientering</p> <p>OK Eken, S Botorp</p> <p>Banläggare: Torgny Johansson</p> <p><u>Bana A</u> 5750 m</p> <p>1 Peter Eriksson 43,25  2 Niklas Rönnbäck 47,49  3 Hans Ax 67,25  4 Jonas Fogelberg 76,12</p> <p><u>Bana B</u> 4050 m</p> <p>1 Per-Inge Svensson 45,40  2 Leif Johansson 46,00  3 Erik Österberg 48,00  4 Anders Enström 53,00  5 Lars Bogren 61,00  6 Bertil Johansson 63,40  7 Stig Johansson 69,00  8 Lena Emmoth Andersson 72,00  9 Linus Emmoth 78,00</p> <p><u>Bana C</u> 2730 m</p> <p>1 Nils-Erik Zander 52,05</p> <p><u>Bana D</u> 2520 m</p> <p>1 Allan Bengtsson 30,00  2 Viktor Rönnbäck 38,00  2 Karolina Rönnbäck 38,00  4 Gudrun Wennström 39,00</p>	<p><b>Med karta och kompass</b> (Saxat får dagens dikt i Corren)</p> <p>Säg O-ringen och regnet öser ner.  Ändå massor med orienterare i skogen man ser.  För dom är ett tåligt folk.  Som tycker att regn bara är lite smolk</p> <p>Dom är vana vid blöta kläder och sura skor.  Springer i alla väder, för dom är tävlingsglädjen stor.  Klagar sällan, nej dom springer och står ut.  Tänker att någon dag blir det sol till slut.</p> <p>Orienterare måste ha en vilja av stål.  Undrar ibland hur mycket dom tål.  Att springa i skogen efter karta och kompass.  Tycks ge dom glädje i stora lass.</p> <p>Dom verkar ha roligt hur vädret än är.  Tycks älska sin sport, inga inställda tävlingar där.  Men nog kunde väl O-ringen ha tur någon gång.  Så dom också fick njuta av sol och fågelsång.</p> <hr/> <p><u>Per-Ingens 5-dagars höll</u> på att ta slut på 1.a etappen i Eksjö. Fick svindel (pga mitt hjärtfel), orienterade 6 höjdkurvor uppåt på en långsträcka där jag normalt hade följt höjdkurvan.. Vid nerpassagen var det en brant som tydligen flera hundra löpare hade hoppat nerför. Då inga "lik" syntes därnere så chansade jag också. Kanade på ändan innan fritt fall. Landade efter en liten stund, föll sidostupa och vänster axel/överarm satte till sist stopp för fallet. Landade efter målgång på Eksjös sjukhus där röntgenplåtarna visade att inga ben i axel/arm var brutna. Men flera seniorer hade blivit ordentligt uttänjda, så smärtor får jag stå ut med ett tag. Hjärtfelet slog sedan till igen redan i början av 3.e etappen, orkade endast att jogga i nerför, annars var det gång och upprepade vilopausar som gällde. Som kontrast till allt elände så sprang jag 4.e etappen på en km-tid under 10 min. vilket jag inte gjort på många, många år. Var bara 3 min efter etappsegraren. P-Is hjärtfel är att en "kabel" i höger hjärthalva är så gott som av. Det blir "kabelstopp" vid maxbelastning, och höger hjärthalva, som har hand om lungorna, ballar ur. Läkarrådet är: Undvik max</p>
---	--

Kan meddela att OK Eken inköpt en skolsats med 25 st sportidentenheter, 20 pinnar och en remsskrivare. Naturpassen är nästan slutsålda. Hör med Allan, Enströms, Bohlins, Stallkiosken, P-I, vid behov av ett ex.

**Nästa styrelsemöte on 26/8 kl 17.30 Ljungv 5**