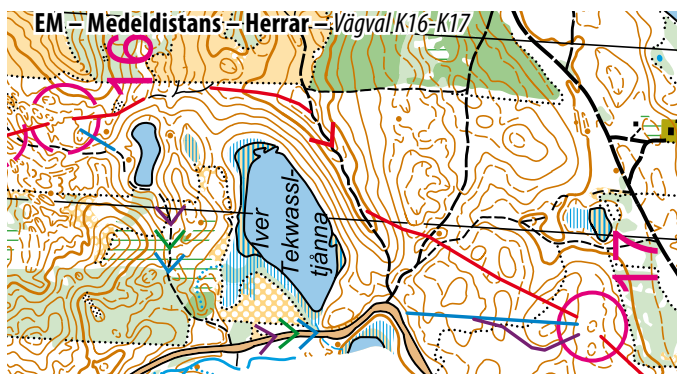
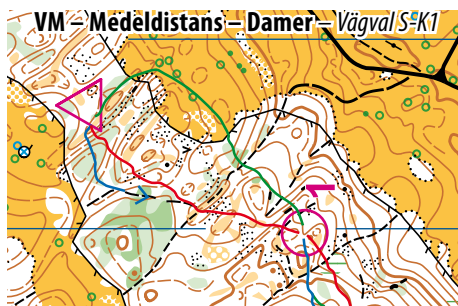


KOMPLETTERINGAR O-BOKEN 2012 (I SIDNUMMERORDNING)

Sid 26

Sid 50 **Student-VM – Långdistans herrar – Särtryck med kompletterat vägval.**

Sid 67

Sid 94 **Sidenvägen – Särtryck med förkomna sidan.**

Sid 95

Euromooting – Medeldistans – Herrar – 5,3km

1) Olav Lundanes, Norge	40:10
3) Gustav Bergman, Sverige	41:42
4) Filip Dahlgren, Sverige	43:26

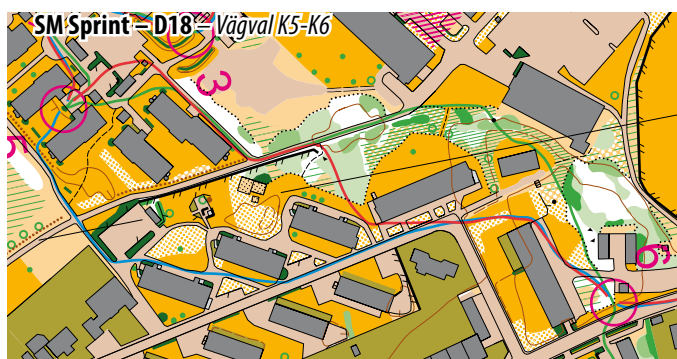
Sid 99 **Svealandsmästerskapet – Särtryck med kompletterat vägval.**

Sid 107

SM Sprint – D18 – 2 480m

1) Moa Enmark, Gävle OK	13:13
2) Frida Sandberg, Säterbygdens OK	13:18
3) Sandrine Müller, Gävle OK	13:34

Sid 107



HUR MYCKET MAN ÄN STÅR I så kan en bok med så här komplex innehåll förstås förbättras ytterligare.

HÄR OCH DÄR kan vägvalen för enstaka löpare framgå tydligare, så vi bifogar de aktuella sträckutsnitten.

HÄR OCH DÄR saknas också vilken vägvalsfärg som hör till vilken löpare – kompletterade kartinforutor ser du nedan.

Förutom denna sida skickar vi även med sid 94 som kom bort på tryckeriet, och sid 50 och 99 där vägvalskompletteringarna är så omfattande att ni får hela sidorna för att kunna se så bra som möjligt.

MYCKEN TREVLIG LÄSNING! önskar redaktionen för O-Boken.

Sid 109

SM Sprint – H21 – 3,3km

1) Jerker Lysell, Rehns BK	14:44
2) Jonas Leandersson, SNO	14:55
3) William Lind, Malungs OK	15:04

Sid 112

**NORT – detävling 3 – Göteborg
Knockout-sprint, final – Damer – 1,8 km**

1) Emma Klingenberg, Danmark	10:05
2) Tatyana Ryabkina, Ryssland	10:10
3) Judith Wyder, Schweiz	10:11
4) Helena Jansson, Sverige	10:13

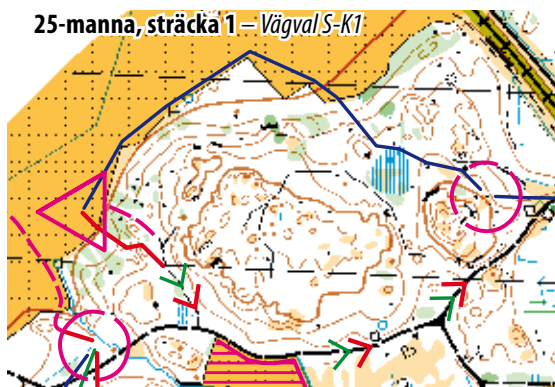
Sid 149

SM Ultralång – H21 – 23,2 km (kartutsnitt sista slingan, 16,7 km)

	total	str 22-23	str 26-27
1) Erik Rost, Malungs OK	2:27:26	*ca 13:25 (3)	13:56 (4)
2) Olle Kalered, OK Denseln	2:28:07		*ca 15:10 (15)
8) William Lind, Malungs OK	2:33:30	**13:10 (1)	15:00 (9)
9) Erik Liljequist, SNO	2:33:33	13:58 (9)	14:10 (5)

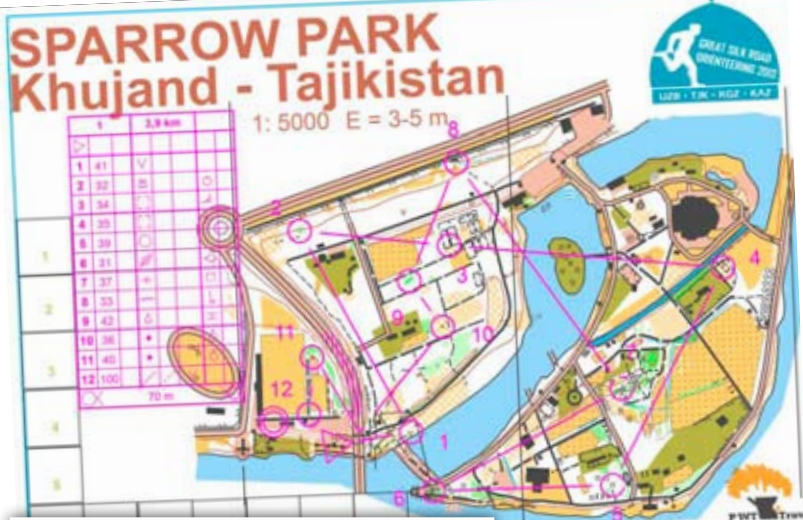
* indikerar tätklungans sträcktid. ** tillsammans med Ivar Lundanes.

Sid 154

25-manna, sträcka 1 – Vägval S-K1

Sid 179

PreO-problemet som lösningskartan hör till hittar du på sid 176, inte sid 172.

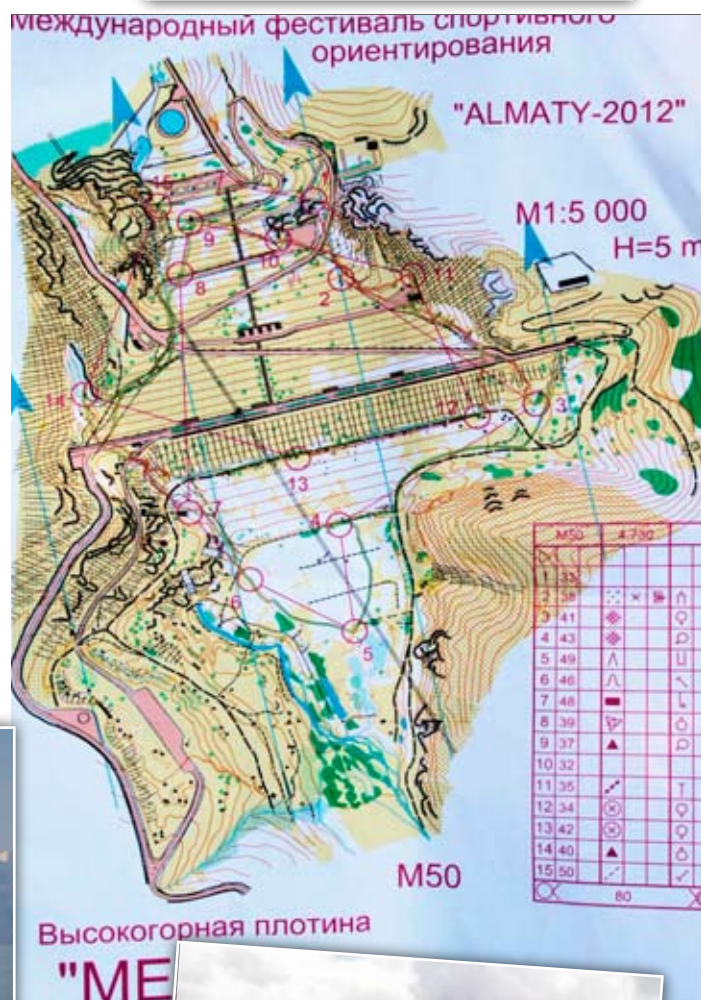
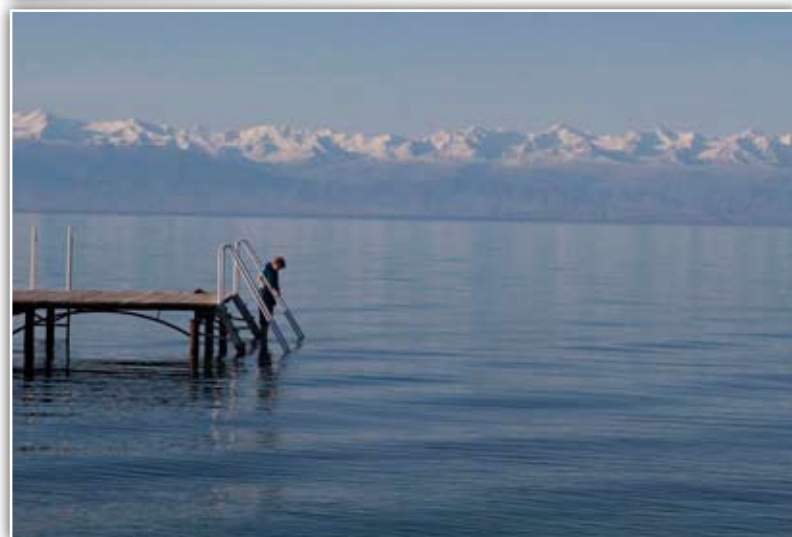


TID FÖR UTFLYKTER fanns också på äventyrsresan. Särskilt bland barn väckte orienterarna stor nyfikenhet. Vandringar på över 2000 meters höjd över havet ingick också i upplevelsena i grupp eller som längst ned th där Lars Göransson, Järila, och Kjell Einarsson, Skogshjortarna, upptäcker ännu ett nytt land på egen hand.



LUNCH I KAZAKHSTAN. Rökt fisk och lokal öl inhandlades, men den jätta hästmjölken som reseledare Kjell-Einar delade ut var inte så populär.

ISSYK KUL i Kirgistan (nedan). Världens näst största högländsinsjö som lockade med bad efter en dag på vandring.



D21 Elit: 1) Lisa Carlsson, OK Linné, 1.23.10, 2) Helena Forsberg, Skogslöparna, 1.25.09, 3) Susanne Rutqvist, IFK Umeå, 1.35.44. **H21 Elit:** 1) Göran Winblad, Rehns BK, 1.31.57, 2) Jesper Lysell, Rehns BK, 1.34.50, 3) Lukas Peterson, IFK Umeå, 1.36.03. **D20 Elit:** 1) Linnea Sundström, OK Renen, 1.18.03, 2) Emma Bergström, OK Vargen, 1.19.11. **H20 Elit:** 1) Fredrik Ingelsson, Rehns BK, 1.02.26, 2) Ulrik Nordberg, Bergnässets AIK, 1.06.39, 3) Andreas Calleberg, Rehns BK, 1.10.34. **D18 Elit:** 1) Sandrine Müller, Gävle OK, 46.53, 2) Alice Hugosson, Sundsvalls OK, 53.54, 3) Stina Nilsson, Umeå OK, 58.16. **H18 Elit:** 1) Jonas Larson, Bergnässets AIK, 56.04, 2) Sixten Walheim, Robertfors IK, 59.33, 3) Axel Christoffersson, OK Renen, 1.04.40. **H21 Kort:** 1) Tiago Aires, IFK Umeå, 1.23.47. **D17-20 Kort:** 1) Ida Willén, Östersunds OK, 56.05. **D16:** 1) Isabel Salén, OK Renen, 39.21. **H16:** 1) Oscar Westin, Vittjärns IK, 42.01. **D14:** 1) Hanna Hugosson, Sundsvalls OK, 28.57. **H14:** 1) Hugo Eriksson, OK Norlaskogsarna, 28.36. **D12:** 1) Magdalena Nilsson, Högåkers OK, 25.07. **H12:** 1) Oskar Lundgren, Vittjärns IK, 31.40. **D10:** 1) Evelina Nilsson, Högåkers OK, 26.22. **H10:** 1) Oskar Vikström, Sundsvalls OK, 21.26.

D35: 1) Viktoria Öberg, Piteå IF, 1.13.20. **H35:** 1) Erik Olsson, OK Renen, 1.07.40. **D40:** 1) Charlotte Vikström, Sundsvalls OK, 44.38. **H40:** 1) Magnus Lundgren, I 19 IF, 1.05.53. **D45:** 1) Pia Lindholm, IFK Kiruna, 50.07. **H45:** 1) Peter Westin, Vittjärns IK, 51.36. **D50:** 1) Eva Walheim, Robertfors IK, 46.04. **H50:** 1) Jan Sjöhed, Gävle OK, 44.57. **D55:** 1) Irene Danielsson, Piteå IF, 1.12.25. **H55:** 1) Clas Fries, Umeå OK, 42.52. **H60:** 1) Rolf Emlén, Vittjärns IK, 50.09. **D65:** 1) Laila Näslund, Timrå SOK, 48.10. **H65:** 1) Magnus Säveros, Nilivaara IS, 39.59. **D70:** 1) Ann Persson, Piteå IF, 40.12. **H70:** 1) Christer Lundin, OK Renen, 48.08. **H75:** 1) John Berglund, Alfta-Ösa OK, 51.44. **U1:** 1) Stina Lindholm, IFK Kiruna, 15.37. **U2:** 1) Theo Ylipää, Bergnässets AIK, 33.30.

FILIPSTAD – 11 AUGUSTI 2012

SVEALANDSMÄSTERSKAP

D21 Elit, 9 610 m: 1) Emma Johansson, Domnarvets GOLF, 1.15.52, 2) Malin Leijon-Lind, OK Kolmården, 1.21.44, 3) Linnea Martinsson, Järila Orientering, 1.24.03. **H21 Elit, 13 380 m:** 1) Peter Öberg, OK Hällen, 1.29.23, 2) Jonas Leandersson, Södertälje-Nykvarn OF, 1.30.38, 3) Tomas Hallmén, OK Tisaren, 1.33.26.

H20 Elit, 9 900 m: 1) Janne Selkälä, Köping-Kolsva OK, 1.47.39, 2) Jonas Lindahl, OK Milan, 2.02.51. **D18 Elit, 5 910 m:** 1) Ellinor Eriksson, KFUM Örebro OK, 53.37, 2) Josefin Wallenhammar, Hagaby GOLF, 55.34, 3) Hanna Wedin, Almby IK, 1.02.26. **H18 Elit, 7 410 m:** 1) Oskar Andrén, OK Tisaren, 55.56, 2) Erik Lindgren, KFUM Örebro OK, 58.44, 3) Martin Ericson, OK Tyr, 1.03.49. **D21, 6 470 m:** 1) Lisa Höök, OK Tyr, 1.03.35. **H21 Kort, 7 590 m:** 1) Elis Sjögren-Levin, Tierps SOK, 1.36.40. **D20, 5 460 m:** 1) Linda Engen, Raumar Orientering, 1.19.50. **D18, 4 910 m:** 1) Sonja Palm, HJS-Vansbro OK, 1.05.06. **H18, 6 470 m:** 1) Axel Magnussen, Skattkärrs IF, 1.05.32. **H17-20 Kort, 5 530 m:** 1) Marcus Pettersson, IK Vikings OK, 1.18.32. **D16, 4 540 m:** 1) Jeanette Jönsson Hellstadius, Södertälje-Nykvarn OF, 36.14. **H16, 5 530 m:** 1) Tom Campbell, Lustens OK, 41.41. **D14, 3 860 m:** 1) Malin Nyman, OK Tyr, 30.58. **H14, 3 860 m:** 1) Per Karlsson, OK Tylöskog, 25.33. **D14 Kort, 2 840 m:** 1) Sara Fogelberg, OK Tyr, 51.37. **H14 Kort, 2 840 m:** 1) Petter Gunnarsson, OK Älgen, 28.54. **D12, 2 840 m:** 1) Sofie Ohlsson, Ärla IF, 24.53. **H12, 2 840 m:** 1) Lukas Olm, Kils OK, 20.58. **D10, 2 440 m:** 1) Nora

Holmgård, Kils OK, 16.19. **H10, 2 440 m:** 1) Johan Ekberg, Skattkärrs IF, 16.00. **D35, 5 970 m:** 1) Johanna Kindlund, OK Tyr, 51.37. **H35, 7 590 m:** 1) Erik Göthlin, KFUM Örebro OK, 1.04.42. **D40, 4 910 m:** 1) Ylva Olm, Kils OK, 58.34. **H40, 7 590 m:** 1) Magnus Nordström, Kils OK, 54.15. **D45, 4 430 m:** 1) Anna-Maria Backryd, Lindebygdens OK, 40.50. **H45, 6 470 m:** 1) Lars Johansson, Karlsbyhedens IK, 45.31. **D50, 3 990 m:** 1) Annika Brodin, Lindebygdens OK, 36.15. **H50, 5 970 m:** 1) Mats Hellstadius, Södertälje-Nykvarn OF, 36.32. **D55, 3 990 m:** 1) Anna-Lena Andersson, Västerbergslagens OL, 35.02. **H55, 5 460 m:** 1) Sixten Westlund, OK Tyr, 40.29. **D60, 3 470 m:** 1) Ann-Britt Göransson, Almby IK, 35.23. **H60, 4 910 m:** 1) Ingemar Gard, Söders-Tyresö, 43.09. **D65, 3 470 m:** 1) Birgitta Johansson, Kristinehamns OK, 33.25. **H65, 4 430 m:** 1) Kjell Eriksson, OK Djerf, 38.53. **D70, 3 000 m:** 1) Asta Sjöberg, Lindebygdens OK, 34.43. **H70, 3 990 m:** 1) Karl Johansson, IFK Hedemora OK, 34.01. **D75, 3 000 m:** 1) Kerstin Johansson, IFK Hedemora OK, 43.40. **H75, 3 470 m:** 1) Kjell Carlström, OK Djerf, 38.40. **H80, 3 000 m:** 1) Valter Alamaa, IK Vikings OK, 43.22. **U1, 1 820 m:** 1) Axel Ekberg, Skattkärrs IF, 14.52. **U2, 2 440 m:** 1) Johan Käller, Hällefors OK, 23.28.

”Hemvändare” höjde klassen på Svealands

Ett antal värmlänningar som flyttat och bytt klubb höjde nivån på Svealandsmästerskapet utanför Filipstad andra lördagen i augusti. De och alla andra fick också kämpa i klassiskt krävande bergslagsterräng.

I D21 elit vann Emma Johansson, före detta Kristinehamns OK, Linnea Martinsson (tidigare OK Tyr) kom trea och Johanna Öberg (tidigare i Kristinehamn och med namnet Gunnarsson) kom sexa. Alla tre har var för sig SM-guld och flera medaljer i andra valörer.

Johanna Öberg tävlar nu för OK Hällen i Södermanland, Linnea Martinsson för Järila i Stockholm och Emma Johansson för Domnarvet i Dalarna.

– För mig var det första tävlingen, efter en slitsam vår med järnbrist, som jag verkligen kände att jag orkade. Skön känsla när det var en så lång och fysiskt krävande bana, menade Emma Johansson som vann med nästan sex minuter före Malin Leijon-Lind, Kolmården.

Johanna Öberg fick efter Svealands veta att hon hade en borreliainfektion. Kanske

en del av förklaringen till att hon var nästan kvarten efter sin gamla klubbkompis Emma Johansson?

– Svårt att säga men jag var ganska orkeslös och så gjorde jag en larvig miss på tredje kontrollen. Men terrängen var häftig, arrangemanget trevligt och så gick banan i två ganska åtskilda terrängtyper, berättade Johanna som tyckte att fler elitorienterare hade kunnat anmält sig.

– Jag var med för att det var mästerskap i hård terräng och det är bästa träningen inför exempelvis SM. Särskilt stockholmarna verkade utebli den här gången.

Johanna hade i alla fall med sig maken Peter Öberg och dottern Ingalisa. Peter tävlade flitigt i augusti med sikte på de många loppen på NORT-touren som avslutade världscupen 2012. Och även inför SM där han tog silver på natten och brons i stafetten.

Hällenkillen var 1,15 före europamästaren på sprint Jonas

Leandersson (tidigare OK Tyr) som absolut inte undvikit långa, jobbiga långdistanser succésäsongen 2012. Jonas tävlar nu för Södertälje-Nykvarn. En annan före detta värmlänning från OK Tyr, Karl Levin, numera Sävedalen, blev sexa.

52-åring snabbast!

Snabbast av alla i Svealandsmästerskapet var dock 52-åriga Mats Hellstadius från Södertälje-Nykvarn som vann H50-klassen på kilometertiden 6,07. Peter Öberg hade 6,40 och Jonas Leandersson 6,46.

Jämförelsen kan aldrig bli exakt eftersom elitbanorna till viss del var dragna i ett mycket mer tunglöpt terrängom-

JOHANNA ÖBERG, OK HÄLLEN

Född: 7 april 1982. Hemort: Stigmtota

Familj: Make Peter Öberg, dotter Ingalisa.

Studier: Sjukgymnastexamen

Meriter: SM-guld stafett 2009, guld SM lång D20 2002.

råde än de kortare.

Men Mats Hellstadius visade sin storhet och flera av hemvändarna presterade toppresultat under resten av höstsäsongen. Ett utmärkt betyg till Filipstads OK!

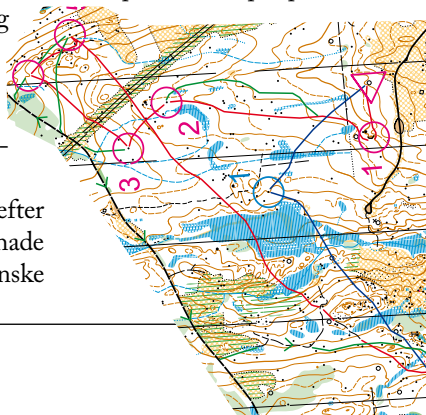
– De som var med trivdes men vi hade gärna sett ett par hundra fler deltagare, tyckte Filipstads startchef och sekreterare Gunnar Johansson

JOHNNY FRANSSON

MATS HELLSTADIUS, Södertälje-Nykvarn, vann H50-klassen med dagens snabbaste kilometertid. Dock hade eliten längre, jobbigare och svårare utmaning i skogen.



Svealandsmästerskapen – röd bana H40
1) Magnus Nordström, Kils OK 54:15
2) Johan Enges, Leksands OK 52:22
Svealandsmästerskapen – blå bana D21E
6) Johanna Öberg, OK Hällen 1:30:47



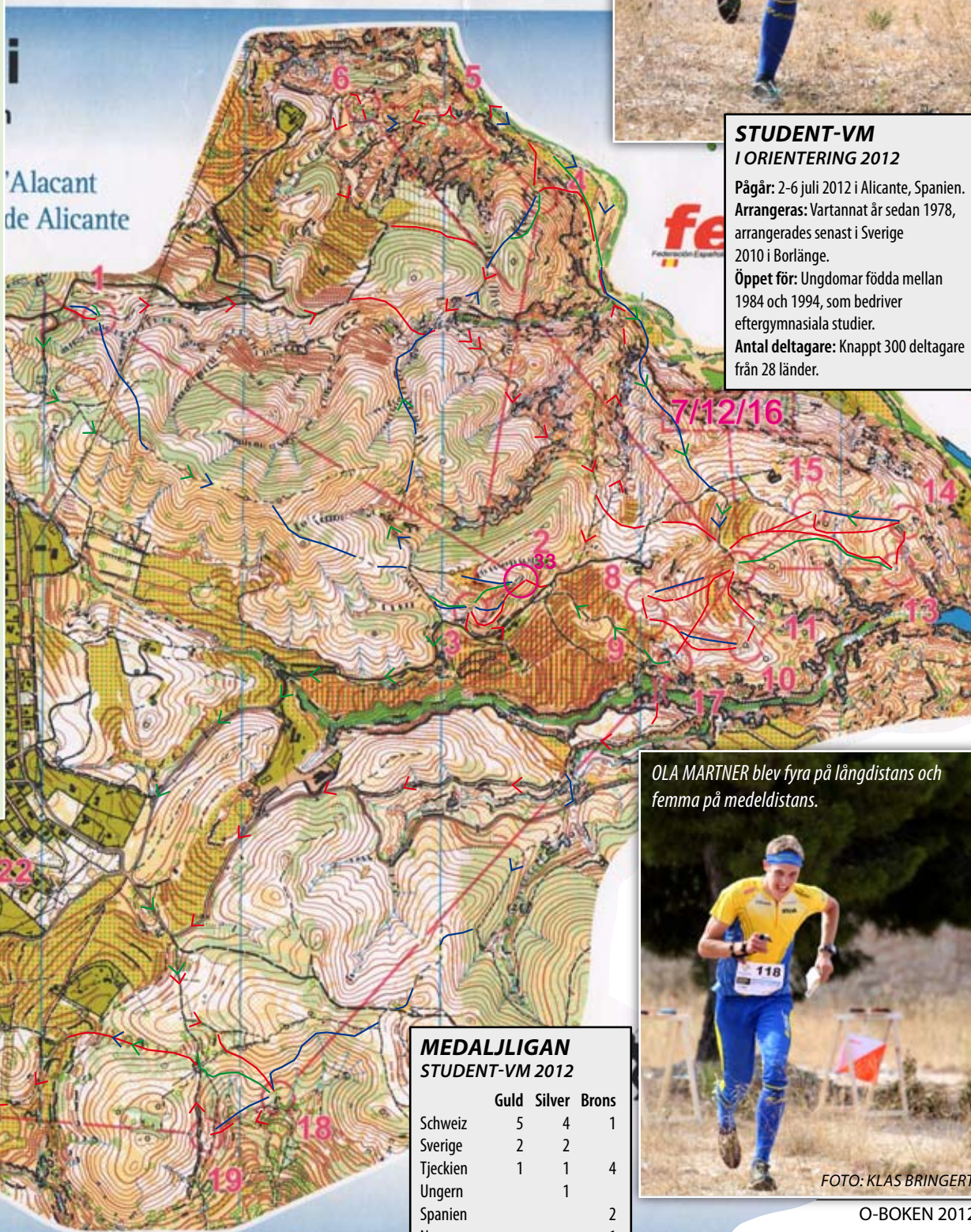
JOHANNA ÖBERG (tidigare Kristinehamns OK) var en av hemvändarna på SvM, en tuff tävling som hon tycker att fler borde ha sprungit.



ANNA BACHMAN, tv, är djupt koncentrerad! BJÖRN LJUNGGREN, i mitten, försöker svalka Ola Martner i den spanska värmen. JOSEFINE ENGSTRÖM, th, spurtar mot mål och en 15:e plats på den tuffa långdistansen.

FOTO: KLAS BRINGERT

Student-VM – Långdistans – Herrar		
	Totaltid	sträcka 1-2
1) Rafael Huber	01:15:38	10:27 (36)
2) Stepan Kodada	01:16:07	08:02 (2)
3) Adam Chromy	01:17:52	08:54 (6)
4) Ola Martner	01:19:17	09:28 (14)
		08:35 (15)
		11:35 (18)
		13:27 (2)
		05:55 (1)
		03:16 (1)
		04:02 (19)



STUDENT-VM I ORIENTERING 2012

Pågår: 2-6 juli 2012 i Alicante, Spanien.
Arrangeras: Vartannat år sedan 1978, arrangerades senast i Sverige 2010 i Borlänge.

Öppet för: Ungdomar födda mellan 1984 och 1994, som bedriver eftergymnasiala studier.

Antal deltagare: Knappt 300 deltagare från 28 länder.

OLA MARTNER blev fyra på långdistans och femma på medeldistans.



FOTO: KLAS BRINGERT

MEDALJLIGAN STUDENT-VM 2012

	Guld	Silver	Brons
Schweiz	5	4	1
Sverige	2	2	
Tjeckien	1	1	4
Ungern		1	
Spanien			2
Norge			1