

25 manna – En underbar dag i oktober!



Lördagen den 11:e oktober 2025 gick 25-manna av stapeln i Upplands Väsby, en liten bit norr om Stockholm. Som vanligt så ställde LOK upp tre ruskigt starka lag! I årets lag deltog en otrolig bredd av åldrar från den yngsta i HD12 till de äldsta i HD60!

För mig började denna fina helg redan på fredagen då jag åkte bil upp tillsammans med min familj till mormor och morfar som bor i Stockholm. Det blev middag i Stavsjö där jag testade deras Caesar burgare vilket var en märklig kombination. Jag fick en god natts sömn inför lördagens tävling.

Jag och pappa tog pendeltåget till Upplands Väsby och gick den långa promenaden från stationen till arenan i ett lämmeltåg med många andra klubbars deltagare.

Startskottet gick av klockan 9 på förmiddagen där våra förstasträckslöpare tuffade ut i skogen med otrolig energi i den mäktiga masstarten där 360 lag energetiskt sprang iväg. På arenan lyssnade vi aktivt på det vi fick höra om sträckan genom liveresultat och speaker. Av våra löpare så var Edvin Åtting i förstalaget

vassast, med sitt otroliga tempo på under 5 minuter per kilometer plöjde han sig rakt genom skogen och sprang in till växling på 28:e plats endast två minuter efter ledande Ravinen. Men det var inte bara Edvin som sprang fort, Alfons Enell sprang på riktigt bra genom skogen också och kom in som 63:a vilket är det 5:e bästa andralaget så här långt i stafetten.

När Corina fick kartan i handen för förstalaget satte hon fart direkt, hon sprang och sprang och när hon väl kom in mot arenan och växling så var hon 16:e löpare i hela stafetten, helt otroligt! När hon kom in till arenan så växlade hon ut till våra kvicka gubbar nämligen Anders Berg, Per Magnusson, Johan Otterström och Christian Enberg, det var tuff konkurrens mot de hetsiga H16 killarna men



vårt gäng klarade det galant, de tappade en placering till 17:e och knappa 4 minuter i tiden mot täten, inte illa med tanke på motståndet som sagt.

På sträcka fyra så växlade den äldre generationen mot lite yngre fräschare ben med Astrid Lindström, Anna Enberg, Stina Berggren och Simon Åtting. Leran bara stänkte efter dem när de sprang ut på startgärdet. Med tanke på den vita svårighetsgraden så gick banan väldigt fort men fortast gick det för Simon som var 17:e snabbast på sin sträcka, detta är även den bästa sträckplaceringen bland alla lokare som deltog på stafetten!

Sedan var det dags för min sträcka! Inför start kände jag mig ganska nervös men när jag såg Simon på målrakan tömde jag huvudet och försökte komma in i tävlingstänket. Jag blev ganska snart jagad av mina parallell-löpare Ian Johansson, Olle Bergstedt och Johan Årbrink. Det hela började ganska bra med de första kontrollerna, jag jagade Joakim Svensk hela långsträckan men sedan började det gå åt skogen, jag tappade fokuset och tittade mer på andra än på mig själv vilket ledde till en del bommar tyvärr, jag blev snabbt ikappsprungen av Ian och mot slutet även Johan och inte långt ifrån mig var även Olle. Vi kom in ganska samlat utöver Ian som var någon minut före oss andra. I det här skedet av tävlingen låg vi på en 18:e plats endast 15 minuter efter ledande IFK Göteborg!

Sträcka 6 utförde lokarna Tove Ekström, Maja Porle, Kajsa Hammarström och Hanna Lagerberg och även om de mötte ett starkt motstånd i form av både före detta och nuvarande landslagslöpare och elitlöpare som Sara Hagström eller Marika Teini så fullföljde de loppet utan stora tidstapp. De kämpade ordentligt i skogen och lämnade med energi över kartan till våra 7:e sträckslöpare, Emil Grehn, Fredrik Johansson, Anton Sundin och Emmanuel Herbertsson även dessa H21or fick gå ut och kämpa hårt i skogen mot otroligt snabba namn, likt tjejerna på föregående sträcka gick det bra! Tåget bara fortsätter tuffa fram genom skogen!



Emmanuel Herbertsson när han sprutar mot mål efter en riktigt bra sträcka. Foto: Per Magnusson

När Emil kom in som sista löpare på sin sträcka fick han äran att lämna över den riktiga kartan till Åke Ljunggren som gav sig ut på jakt, han startade på plats 26 där laget började, under ett snabbt och korrekt lopp så växlade han in som 23:a, ruskigt bra!

Med en mållinje som närmade sig så gällde det att hålla ihop de sista sträckorna. Sträcka 24 bemannades av Olof Ljunggren som fick gå ut i rygg på självaste Gustav Bergman i OK Ravinen (som dock var felstämplade på en tidigare sträcka) som efter ett stabilt lopp behöll placeringen Åke hade växlat ut honom som. Faktum är att Olof tappade knappa 4 minuter på den franske landslagslöparen Quentin Molet som bara plöjde fram genom skogen. Hoppet om prisceremoni fanns bland oss när vi tittade på Emma Bengtsson som sprang ut längs fältet mot startpunkten för den 25:e och sista sträckan. Emma flög fram i skogen, ett bra, stabilt lopp utan stora missar men när hon närmade sig mål började håret resa sig, det var nämligen så att 2 löpare hade sprungit om Emma och när hon kom in på målrakan så syntes IFK Göteborgs andralag tätt bakom. Riktig nagelbitare till avslut men IFK löparen hade inte kapaciteten att rå på Emmas spurt vilket ledde till att förstalaget slutade på en 25:e plats. En plats bättre än förra året!



*Det blev en nagelbitare när Emma blev tvungen att spurta mot IFK Göteborg.
Foto: Per Magnusson*

Andralaget sprangs i mål av Emma Beskow en kort stund senare på en 59:e plats, 7 platser bättre än föregående år, en ordentlig förbättring. Tredjelaget kämpade på som in i tusan under hela stafetten och plockade stadigt placeringar, allt från 4 till 24 placeringar, tills det sprangs i mål av Emma Lindell. Det verkar som att man måste heta Emma för att få springa sista sträckan i något av LOKs lag på 25manna 2025!

Även om jag mestadels nämnt de som sprang i förstalaget så skulle jag vilja ge en massiv eloge till alla som deltog i helgen. Helt otrolig upplevelse väldigt roligt att se så många i olika åldrar ställa upp och vad vore vi utan våra coacher. Extra tack till Pelle, Hebbe, Christer och Anna, våra huvudcoacher men även Felicia, Annika, Emma L och Emil m.fl som hjälpte till att coacha innan eller efter sina lopp.

När stafetten var avslutad så hade vi alltså 3 godkända lag i mål och hade tillsammans tagit 1134 kontroller, i rätt ordning utan några misstag. Detta tycker jag personligen att vi ska vara mycket stolta över och ta med oss att även om OK Linne springer fortare så är vi mer noggranna och behöver inte skämmas då vi inte stämplar fel!



*Det var Astrid Lindström som fick äran att gå upp och hämta förstalagets pris.
Foto: Per Magnusson*

Eftersom jag hade eget boende under tävlingen så bestämde jag mig för att springa medeln på söndagen då det bjöds på lik terräng (samma terräng men från annan riktning). Jag var inte ensam från LOK att ställa upp på denna tävling, vi var 8 stycken som hade stannat för att springa denna soliga men blåsiga dag. Bäst på medeln var Mati Tilt med sin utmärkande 6:e placering i H50, bra jobbat! Själv så hade jag inte ett så bra lopp då jag kände mig ganska ofokuserad och trött i kroppen från gårdagens lopp så jag bommade en del och slutade på en 33:e plats i H18E, alldeles för långt efter segraren.

När jag satt i bilen på vägen hem kändes det ganska tomt i huvudet, 25-manna som man hade sett fram emot länge var över, tävlingssäsongen är mer eller mindre över och nu är framtiden ett frågetecken, en utan tydlig struktur. Efter en lunch på Chop-chop så var jag så trött att jag somnade och när jag vaknade var denna underbara helg tyvärr slut, ser redan fram emot nästa upplaga.

Edwin Otterborg