

# Stockholms- Postens IK:s IDROTTSTIDNING



*Ha en bra sommar alla SPIKare!  
och  
vi ses väl på PM i Humlan!*



*Här ser ni Annelie som aldrig ligger  
på latsidan. Hon rekar för  
för postmilen 2024!!*

# Stockholms Postens IK:s IDROTTSTIDNING

ANSVARIG UTGIVARE:  
LENNART HELGESSON



REDAKTION:  
SPIK:s KANSLI  
105 00 STOCKHOLM

NUMMER 2 2023

ÅRGÅNG: 80

## LEDARE

Detta året 2023 rullar på. Nu har vi hunnit med ett antal aktiviteter. Postmilen i Göteborg får väl kallas, topp!? Eller, svagt deltagarantal även om antalet löpare var bra mycket bättre än i fjol. Vi funderar på i SPIK vad göra så att det växlas in på ett spår som gläder styrelser i Pif och andra. Fast det är ju mest deltagarnas välbefinnande som står i fokus. En viss träning behövs ju även för att springa 10 km. Det är nyttigt att aktivera sig själv! Få andra att aktivera sig är SPIKs uppgift! Eller? Tjata om att aktivera sig ger inget. Förändringar av det som tycks självklart sker varje sekund! Tro mig, även om det inte drabbar just dig så kan det drabba andra i din närhet. En golfkompis som spelat i princip varje dag sedan pensioneringen, ca 15 år, åkte ändå på en smäll och nu känner hen inte igen, ens en golfboll...



LENNART HELGESSON

Aktivera er så bromsas i alla fall utvecklingen mot ett negativt resultat. Delta i PIFs och SPIKs aktiviteter, så får ni även det sociala på köpet. Nog så viktigt. SPIK har ju mycket på gång och precis nu i denna soldränkta tid bestäms att ett PM i Discgolf skall spelas i Stockholm på erkänt fina banan på Järvafältet. Kul, kul! Finns det några spelare som inte är medlemmar i SPIK så ordnar vi det och bjuder på halva medlemsavgiften för 2023. Samma sak med gäller för PM i Boule i Humlan. Kom igen nu och hjälp till att fylla Humlan med Boulespelare. Anmäl dig gör Du på SPIKs hemsida [www.spikare.se](http://www.spikare.se) ! OBS inget inlogg!!

Lev väl och var snäll mot Dig själv och andra!  
Lennart

## DRAGNING SPIK:S MEDLEMSLOTTERI JUNI 2023

Vinst 1	2000 kronor	1081	
Vinst 2-3	500 kronor	584	995
Vinst 4-5	400 kronor	247	568
Vinst 6-7	300 kronor	143	445

Vinst 8-70 100 kronor

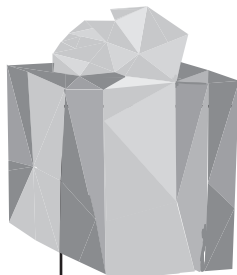
107	119	154	245	268	298	325	353	372
374	379	402	415	425	462	536	588	624
627	689	728	751	776	829	844	871	875
888	889	924	948	953	984	988	993	998
1002	1010	1016	1024	1042	1051	1054	1057	1059
1073	1087	1120	1132	1145	1150	1232	1239	1290
1303	1335	1348	1356	1360	1363	1367	1374	1388

Som kontrollant vid dragningen har Sune Pettersson fungerat. Nästa dragning sker i augusti 2023.

## Prenumerera digitalt på Postens Idrottsförbunds Nyhetsbrev!



Du anmäler dig enkelt via en länk på hemsidan  
[www.postnordplus.com/pif](http://www.postnordplus.com/pif)  
Fungerar i mobil/platta/dator  
Det enklaste sättet att hålla sig á jour  
med vad som händer i PIF!



# Vi gratulerar



## 60-åringar

Jan Agneheim	Saltsjöbaden
Arne Grentzelius	Bandhagen
Raimo Johansson	Farsta
Rolf Ohlson	Stockholm
Lars Sjöberg	Johanneshov
Göran Tenggren	Vendelsö

## 70-åringar

Lars Olov Eriksson	Huddinge
Håkan Fredström	Åkersberga
Roger Fursäter	Hägersten
Lars-Erik Färdig	Upplands Väsby
Leif Karlsson	Skärholmen
Per Mossberg	Täby

## 80-åringar

Gun-Marie Aspeqvist	Skärholmen
Roland Bernskans	Stockholm
Lars-Gunnar Dahlkvist	Huddinge
Lennart Elfving	Sundbyberg
Barbro Eriksson	Färentuna
Lilian Johansson	Haninge
Torgny Ringheim	Tullinge
Åke Söderman	Stockholm
Conny Wiberg	Skogås

## 90-åringar

Hans Lundén	Enskededalen
-------------	--------------

*För att skydda medlemmarnas integritet enligt GDPR, är datumen borttagna ur listan.  
Vill du inte vara med i listan skicka ett brev till SPIK, 105 00 Stockholm*

## Flyttar DU

**GLÖM EJ att meddela oss Din nya adress.**

**Då får Du vår tidning utan avbrott.**

**Meddela alltså:**

**SPIK, 105 00 STOCKHOLM**

**eller epost: [suneapettersson@gmail.com](mailto:suneapettersson@gmail.com) eller ring 0703232607**



# Postmilen

Postmilen gick lördagen den 6 maj i Göteborg. Vi blev 32 st Spikare som deltog. 24 st sprang 10 km och 8 st sprang 5 km. Start/Mål var vid Skatås motionscentral i Göteborg. Starten för 10 km var kl 13.00 och för 5 km kl 13.30. Banan gick på stigar/grusvägar i friluftsområdet i Skatås. På den långa banan fanns det en vätskekontroll vid ca 5 km. I mål fick alla deltagare vatten och bananer. Banan var krävande med många backar som gjorde det tufft för deltagarna.

Solen strålade denna dag, men vinden var kylig på det öppna startfältet. Inne i skogen var det lä och då blev det rejält varmt. Temperaturen låg då kring 12 grader.

En mycket krävande bana som gjorde det tufft för många, men solen strålade och lä inne i skogen gjorde det trots allt till ett trevligt arrangemang. Tack för detta Göteborg.

I H 10 kom Anders Bäverstad 18:e på tiden 1:06:38, Hasse Johansson 24:a på tiden 1:14:27 och Anders Asp28:a på tiden 1.20.28.

I H 40 kom Erik Bovin 4.a på tiden 54.10, Dan Mattisson 4.a på tiden 55.46 och Andreas Frid 10.a på tiden 1.20.57.

I H 50 kom Mats Friman 7.a på tiden 1:01:16.

I H 60 kom Olof Björkman 3:a på tiden 53,59, Peter Aulik 8.a på tiden 59.43 och Jens Larsson 16.a på tiden 1.52.24.

I D 10 kom Inger Edström 12:a på tiden 1:10:4, Lott Tell 21.a på tiden 1.20.25 och Carina Persson 29.a på tiden 1.31.24.

I D 50 kom Annelie Buller Granlund 1.a på tiden 49.17, Pia Fredriksson 3.a på tiden 58.44 och Berit Sandelius 6.a på tiden 1.25.23.

Nästa år kommer Postmilen att gå i Stockholm. SPIK fyller 100 år och det måste vi fira!

**Annelie Buller Granlund**



Annelie i olika positioner under Postmilen i Götet. Olof med på ett hörn!!

## PM i Boule 26–27 augusti

Förhoppningsvis har ni bokat in datumen 26 och 27 aug för Boulespel. PM i Humlegården får ni ju inte missa.

De flesta PM tävlingarna i PIF/SPIKs regi har ju avverkats i utkanterna av Stockholm. Ja förutom då Pm i bangolf som spelats i Tantolunden.

Tävlingsplats Humlegården, Stockholm Tider Lör 26 augusti – Sön 27 augusti 2023

Samling och registrering av lag sker båda dagarna klockan 8:30.

Spelstart klockan 9:00. Spelet avslutas senast 14:00 söndag!

Tävlingsform Tvådagars öppen dubbel Monrad för licensierade och olicensierade spelare

Lagen seedas efter förra årets resultat.

På lördagen spelar alla sex omgångar och på söndagen blir det finalspel.

De första 16 lagen går till A-final, 16 nästa till B-final osv

Det innebär att det blir fyra omgångar söndag.

Endagars öppen dubbel Monrad, inget finalspel. Spelas lördag, alla spelar sex omgångar.

Bollklassikern Både en- och tvådagars-spelet gäller för bollklassikern.

Utdelning sker vid PM Bowling i

Falköping 7 - 8 oktober!

Tävlings- Svenska Bouleförbundets och Postens Idrottsförbunds bestämmelser tävlingsbestämmelser gäller!

Eftersom SPIK är jätteglade att få arrangera detta PM i hjärtat av stan, så "bjuder vi på startavgiften för alla medlemmar i SPIK. Men för att detta skall funka, så gäller när Du/Ni anmäler Er att Ni ställer upp. Vid eventuella återbud gäller sjukintyg!

SPIK kommer även att kräva 250:- , för återbud som inte täcks av sjukintyg.

Anhörig kan delta i Endagars. Kostnad 250:-

Alla anmäler via anmälningsblanketten, alltså även de som är anmälda som spelpartner. Du som inte har någon spelpartner kan anmäla intresse att bli ihopplottad av tävlingsledningen. Skriv i fältet för spelpartner om ditt intresse!

Lunch, enbart lördag

Förbeställs samtidigt med anmälan till en kostnad av 149:-.

Välj Pastasallad med Lax eller Kyckling eller veg Halloumi

Ingår gör dressing, smör och bröd och en flaska Loka. Kaffe efter maten.

Servering Servering av t.ex. kaffe, dricka, smörgås, bullar, korv m.m. kommer att finnas på tävlingsplatsen.

Efter lördagens spel blir det ingen gemensam kamratmiddag, men SPIK planerar för en "After Boule" på ett närliggande ställe. Mer om detta senare!!

Sista anmälningsdag 31 juli

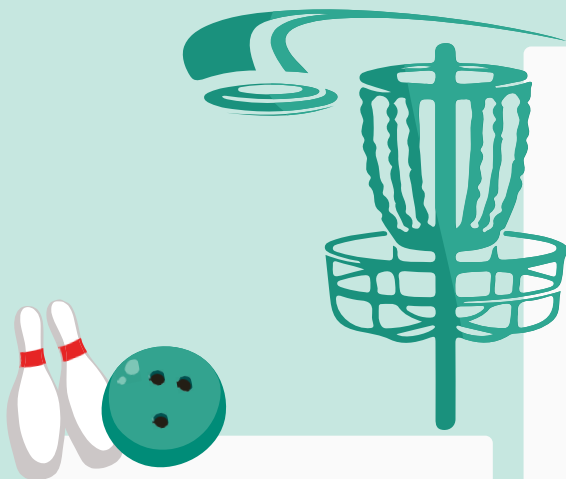
Om du beställer lunch sätter du in 149:- på pg 2162-6. Anhörigavgiften 250:- på pg 2162-6.

Glöm inte att ange namn vid betalning!!

Vid anmälan godkänner Du/Ni att PIF och SPIK använder era namn vid publicering av resultat och bilder i hemsidor och SPIKs tidning.

Välkomna SPIKare till 2023 års PM i Boule. Låt det bli en fin fest!!

## PM Bowling och disc golf



### PM i Bowling 7-8 oktober

i Falköping.

Höstaktiviteten nr ett!!

När kallelsen kommer ut hittar ni allt som vanligt på hemsidan [www.spikare.se](http://www.spikare.se)

I övrigt gällande bowlingen så blev det ju inget bowling på hemmaplan i våras. Men KM kommer i november! Samma här kolla på hemsidan!!

### Disc-golfen!!

Nästa samma sak som med Padel

Lika många utövare kanske det inte är, men ni finns ju. Fina banor, en av världens bästa finns i Akalla, även om den naggats i kanten av en ny kyrkogård.

Banor finns också i Rudan, Stäket, Kaknäs etc. Faktisk finns det totalt 16 Disc-golf banor i stockholmstrakten. Nu när Pif har tagit upp aktiviteten i paraplyet, haft tanken att ha ett PM, som till slut blev ett KM i Sundsvall!!! Kan Sundsvall kan väl vi i Stååholm. Dåligt vore det annars!

Hör av er, snälla så vi kan visa upp oss på ett PM på riktigt!! Och nu hör och häpna. Eventuellt blir det ett "PM" 23 september.

Håll ögonen öppna på hemsidan: [www.spikare.se](http://www.spikare.se)

*Njut av sommaren! Den kan inte 1700-tals ivrarna ta ifrån oss! Påminner om att det är 2023 detta år, även om det är tråkigt att problemet "Ditt och Mitt" kvarstår!*

## Carina och Jan Klubbmästare

Efter att på lördagen cyklat runt i härlig natur i Rosersbergstrakten, var det dags för några av cyklisterna att dagen efter slå sig runt på bangolfbanorna på Tantogårdens banor. Efter att Niklas och Ronny rensat banorna från allehanda bös var det det dags för oss att börja spela.

Vi var nitton SPIKare som tagit oss ut i det härliga vädret. Efter att vi spelat två rundor var det dags att räkna samman resultaten för Carina och mig övriga tog en fika bestående av en härlig macka och kaffe eller dricka.

På tjej sidan fick det bli sarspel mellan Annelie och Carina P innan vi kunde få fram resultatet. Så efter sarspelet blev resultatet på tjejsidan, etta och klubbmästare Carina A, två Gunilla och trea Carina P. På killsidan blev Jan Sundelin etta och klubbmästare, två blev Roland Bernskans och trea Bengt Ericson.

Efter ännu en härlig bangolfdag skildes vi åt och gick hem för att ladda inför PM i Boule som förhoppningsvis flera

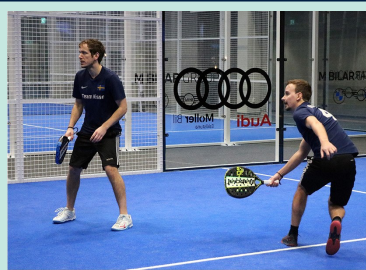
av oss spelar i augusti i Humleträdgården.

### Gunilla

Tack för du fixade!!  
Nedan vinnare under lugg!  
I övrigt nunor som ni känner!







# PIF 2023

Häng mé du mé

~~Postskidan 18 feb - Mora~~

~~Bangolf 5 maj - Göteborg~~

~~Postmilen 6 maj - Göteborg~~

Discgolf eventuellt 23 sep i Sth..

Boule 26 - 27 aug - Stockholm

Posttrampet sep - Hemmaplan

Golf 15 - 16 sep - Norrköping Söderköping GK

Bowling 7 - 8 oktober - Falköping

Postsimmet 4 nov - Hemmaplan

Padel 11 - 12 nov - Västerås



Postens Idrottsförbund

[www.postnordplus.com/pif](http://www.postnordplus.com/pif)



# Solskensvandring på Djurgården!

Lördagen 20 maj samlades 18 SPIK-vandrare vid spårvagnshållplatsen Waldemarsudde, efter en del strul med spårvagnen, en elbil stod på spåret och kunde inte flyttas utan bärgare. Så de flesta av oss hade redan gått en bit när vandringsledaren Roffe Pettersson tog emot oss. Han började med att visa oss Bellmanbysten, som kung Karl XIV Johan med pukor och trumpetar avtäckte den 26 juli 1829 och Italienska ambassaden som ligger så fint på Oak Hill. Vi gick vidare till Prins Eugens Waldemarsudde och såg trädgården, i all sin prakt, och den unika oljekvarnen. Färden gick vidare mot Rosendals trädgård och slott, som är ett lustslott som Karl XIV Johan lät bygga för egen räkning och som nyttjades uteslutande för representation, ofta i samband med militära tillställningar vid Kungliga borgen på Ladugårdsgärdet. Kungen övade med sina militärer på Gärdet (på andra sidan Djurgårdsbrunnsviken) och genom att bygga en pontonbro kunde han lätt ta sig dit.

Nästa stopp var Prinsessan Estelles skulpturpark som etablerades här förra året. I parken finns än så länge bara tre skulpturer, den vi såg heter "Hoop-La" av Alice Aycock. Parken skall utökas med en ny skulptur årligen, och den som valts i år är en skulptur av Charlotte Gyllenhammar, "Osagd", som kommer att invigas av Prins Daniel i slutet av maj. På den nya bron över Djurgårdsbrunnsviken mötte vi Hundstallet som hade sin årliga hundpromenad just idag. Bron invigdes av vår nuvarande kung år 2019, och "ersatte" Karl XIV Johans pontonbro

från 1820-talet. Vi gick vidare västerut, via Sjöhistoriska museet och vid Källhagens värdshus mötte Sören oss med kaffe och mackor. Där kunde vi se amfibiebussarna köra ut i vattnet och senare komma upp på land. På hemvägen, in mot staden, kunde vi som orkade gå se alla ambassader i Diplomatstaden.

Nästa vandring blir i slutet av augusti, få se om Roffe kan ta sig norr om Slussen en gång till?

## Signaturen "Glad vandrare"





# PM I Golf 15 och 16 september i Östergötland!

Banor Klinga GK och Hylinge GK  
Tävlingsform Slaggolf (= hålet plus fem slag) båda dagarna Shotgun start, fredag 10:00 och lördag klockan 09:00  
Klassindelning Herrar: A klass +4 -13,9 B klass 14,0-36.0 A och B klass kan vid stor övervikt justeras innan speldag.  
Damer En klass. Lagtävling  
"Önskemål om lagsammansättning kan höras, men i övrigt tas lagen ut av kaptenen" 😊

Samtliga klasser spelar på samma bana, Klinga GK under fredag och Hylinge GK lördag.  
Prisutdelning Sker snarast efter avslutat spel på lördag. För lagtävlingen, närmast hål och längsta drive, delas priserna ut under fredagskvällen vid kamratmåltiden.

Inspelning Inspel på banan erbjuds till 20% rabatt på gällande greenfee från 1 juni fram till tävlingsdag vid max två tillfällen!

Så passa på att testa banan under sommaren och fram till tävlingsdagen. Bokas direkt hos NSGK eller genom Sweetspot bokningsapp och betalas på plats. Ange kod: Post SM 2023 SPIKares inspelsrundor är ju individuellt. Vi som åker "stor bil" till PMet har inte bestämt vilken bana vi skall spela in på.....

Lunch Golfrestaurangen, dagens lunch, pris (129 - 149 kronor) betalas på plats.  
"Be fore Golf" På Restaurang Stadsvakten, torsdag kväll "drop in" från klockan 18:30

1. Grand Chicken Burger Frasig kyckling, kålsallad, silverlök, ost, aioli & Stadsvaktens pommes frites.  
2. Stadsvaktens fiskgryta med torskrygg & blåmusslor, vitt vin, grädde, potatis, rotfrukter & örkrutonger  
Kamratmåltid Samling fredag kväll klockan 18.30 i Restaurang Stadsvakten (Förhandsbokas i anmälan) Menyn ser du på pifs hemsida.  
Postnordplus/pif

Avgifter SPIKmedlemmar. Startavgift 500:-, Be "fore" Golf torsdag 140:- kamratmiddag fredag 350:-.  
Boende Pif har preliminär bokat boende på First Hotell central Rådstugugatan 16, Standard dubbelrum 1295 kr/ natt Bokning sker direkt med hotellet! Uppge kod PM 2023

Mail: reception.central@firsthotels.se  
Tfn: 011-495 32 10 Rummen hålls till 16/8 för oss och släpps sedan fria (priserna gäller dock efter detta datum också i mån av tillgång av rum) All logi betalas vid utcheckning om inget annat är överenskommet. Avbokningar görs av var och en själv Och som vanligt beställer/betalas du rummet själv!!  
Sista anmälnings och betal dag är 31 augusti. Betalning till spik pg 2162-6  
Glöm inte namn och aktivitet

Frågor om transporter etc, helst via mail: lennart.b.helgesson@gmail.com  
Påminnelse om anmälan på: www.spikare.se

# Bordtennis

Veteran SM i Karlskrona

Vi tog två guldmedaljer, två silvermedaljer och en bronsmedalj, imponerande!

Herrar lag 60 vann Anders Johansson & Roger Johansson, i finalen besegrade de Uffe Karlsson och Hasse Hellgren.

Herrdubbel 60 vann Uffe Karlsson tillsammans med Ove Johansson, Skellefteå. I finalen besegrade de Anders och Roger Johansson.

I Herringel 55 blev Hans-Peter Häger trea.

GRATTIS ALLA!

Seriespelet säsongen 2022-2023

Vi har haft sex lag i seriespel.

Division 2 Östsvenska Norra.

Vårt A-lag i division 2 slutade på fjärde plats. Hans-Peter Häger hade bäst matchkvot. Roger Johansson och Uffe Karlsson hade också pluskvot som vi också hade i Dubbelspelet.

Veteraner Stockholm division 1.

SPIK slutade på fjärde plats. Bäst matchkvot hade Anders Johansson, pluskvot också i Dubbel.

Veteraner Stockholm division 3.

Vi slutade på fjärde plats. Bäst matchkvot hade Markus Smed, Robert Eriksson och Uffe Karlsson, plus också i Dubbelspelet.

Pensionärer Stockholm serie A.

Tredjeplats, Sune Pettersson och Tommy Bergman bäst matchkvot plus också i Dubbelspelet.

Pensionärer serie C.

Serieseger! Vi vann alla tolv matcherna.

Håkan Aderö bäst matchkvot

tillsammans med Christer Mattsson, Bosse Andreasson, Janne Sundelin och Arne Karlsson. Plus också i Dubbelspelet.

Pensionärer serie D.

Vi blev åtta i serien. Lars Eriksson hade bäst matchkvot.

Presstopp!!



SPIKs pingisspelare

Markus Smed kom

på 93 plats i årets Stockholms maraton.

Han sprang på 2 timmar 45 minuter.

En pingisspelare med kondis.

Snyggt jobbat!!



## Posttrampet på hemmaplan

SPIK har haft **Posttrampet på hemmaplan**, lördagen den 13 maj. Vi blev 13 st plus funktionärerna. Totalt 21 st. Start/mål var utanför Rosershallen i Rosersberg. Banan gick mestadels på mindre vägar och det fanns inga större backar heller. De första och sista 3 km var samma. Därifrån cyklade de en slinga på ca 17 km. Två varv för långa banan och ett varv för korta banan. Den långa banan mätte ca 40 km och den korta ca 23 km. Det fanns också en vätskekontroll vid slingans början.

Denna dag bjöds på strålande solsken, måttliga vindar och temperaturen låg runt 23 grader. Motionsåkarna fullföljde loppet var och en i sin egen takt. Det var 10 st som valde den långa banan och 3 st valde den korta banan. Detta är som vanligt ingen tävling, men brukar notera de främsta. Det blev Erik Bovin som var starkast och kom in på en 1:a

plats. Mikael Jonsson blev 2:a följt av Roland Gustafsson som blev 3:a.

När alla hade tagit sig i mål bjöds det på pastasallad och dryck i Rosersbergs IK klubbstuga.

### Annelie Buller Granlund



Idel glada deltagare ute i spenaten!!



En glad Lasse efter rundan i Rosersbergstrakten, men observera att du som inte kunde vara med i maj kan gå in på [www.spikare.se](http://www.spikare.se), och anmäla dig för cykling på egen hand i sommar/höst! Cykla på!!



## SPIK:s STYRELSE 2023

- Ordförande:** Lennart Helgesson,  
Blomkronegränd 10, 165 78 Hässelby  
tel. 076-776 66 21
- Kassör:** Karin Johansson,  
Borgarfjordsgatan 21A, 4202  
164 53 Kista  
tel. 7511197
- Sekreterare:** Carina Adesol,  
Odengatan 81, 113 22 Stockholm  
tel. 0709-31 11 66
- Ledamot:** Annelie Buller Granlund,  
Svärdsliljevägen 163, 165 78 HÄSSELBY,  
tel. 070-598 72 08
- Ledamot:** Sune Pettersson,  
Nyckelpigsvägen 35, 125 57 Älvsjö,  
tel. 070-323 26 07
- Ledamot:** Erik Bovin,  
Fyrskjeppsväg 138, 12154 Johanneshov,  
tel. 070-6946583
- Ersättare:** Carina Persson,  
Fyrspannsgatan 153, 165 64 Hässelby,  
tel. 070 -742 85 63
- Christina Asp,  
Majrovägen 31 122 54 Enskede,  
tel.

## SEKTIONSLEDARE

- Bordtennis:** Bengt Krantz  
Lindhagensgatan 79  
112 43 Stockholm  
tel. 070-285 01 75
- Boule:** Katarina Tell,  
Alstaviksvägen 9  
117 33 Stockholm  
tel. 0739-16 74 01
- Bowling:** Svante Olsson,  
Styrmansgatan 12, 114 54 Stockholm,  
tel. 661 93 78
- Cykel:** Annelie Buller Granlund,  
se styrelsen
- Dart:** Stefan Svedjeby,  
Vävar Johansgatan 14, 12069 Stockholm,  
tel. 070-980 20 30
- Fotboll:** Johan Lepamets,  
Hauptvägen 60, 123 58 Farsta,  
tel. 070-643 16 10
- Friidrott:** Annelie Buller Granlund,  
se styrelsen
- Golf:** Lennart Helgesson,  
se styrelsen
- Hasse Johansson  
tel. 073-214 46 87
- Simning:** Carina Persson  
se styrelsen
- Annelie Buller Granlund,  
se styrelsen
- Skidor:** Annelie Buller Granlund,  
se styrelsen
- Föreningen:** Åke Kihlberg
- G:a SPIK:are** Sedelvägen 6, 129 32 Hägersten  
tel. 076-27 33 800

## MANUSSTOPP

# 25

nov  
2023

Katarina

Stockholms-Postens IK  
105 00 STOCKHOLM

Plusgiro: 2162-6

Hemsida:  
[www.spikare.se](http://www.spikare.se)

<<Namn>>  
<<Adress>>  
<<Postnr. ort>>

**PP** Sverige, Port Payé

Returadress: SPIK  
105 00 Stockholm

*Glöm inte!*

- ✓ *PM i Boule 26-27 augusti i Humlegården*
- ✓ *PM i Golf 16-17 september*
- ✓ *PM i Bowling 7-8 oktober i Falköping*
- ✓ *Anmäl via [www.spikare.se](http://www.spikare.se) Obs inget inlogg!!*

