



2024 nr 2

## Höstkrönika 2024

Kära läsare! Så här i slutet av oktober frågar man sig: får man ha det så här bra? Sensommaren har varit fantastisk och förhösten likaså! Men det goda som sker i stunden kan ju inte dölja ens för en gammal strakbent orienterare att det mesta är på väg åt vilse håll. I det stora hela, alltså! Klimatet, Putin, Netanyahu, Trump. Är det tillåtet att njuta, då? Även om man jobbat redoboget och idogt ett långt liv!? Njaej! Jag tillåter mig ändå att skamlöst glädjas åt 2024:

Sensommaren var vädermässigt en succé: fräsch och soligt för det mesta. Tveksamt för svampplockarna men idealiskt för oss som förberedde vår luffarligatävling den 18 september. Som skulle ordnas med vår Gömmarekarta och TC vid Segeltorps IP. Vi hade de bästa förutsättningar för att utan brådska fila på sträckningar, kontrollval och skärmplaceringar. 33 kontroller för fem banor. Som vi fick mer än vanligt mycket beröm för – utom  
*forts, sid 2*

## 70-iad i Augusti!

Gammelluffarna samlades i år för den traditionella 70-iaden först i slutet av sommaren, närmare bestämt den 15 augusti. Tanken var att fira jubileum, även om det visade sig att styrelsen tagit fel på två år – vi fyller bara 58 i år!

Vi var 24 förväntansfulla som samlades i Brotorp i fint väder och som vanligt inledde med en tipsrunda, i år signerad av Göran Hyttfors med frågor kring Skogsluffarna (1934 - 2008). Vi intog sedan en sommarbuffé inne i Brotorp och uppvaktade de fyra jubilarer som var på plats: Sten Bergstrand 90, Björn Stolt 85, samt Tommy Ljusenius och Ulf Ranhed 80 år.

Tipsrundan vanns av Kerstin Magnusson. Priset var karamellerna i burken där man skulle gissa antalet på fråga 13.

Leif Magnusson

(Bildtext: Vi hugger in på buffén)



Redaktionen: Leif Magnusson, Tommy Ljusenius o Per Liljeqvist

för en kontroll på de kortaste banorna som kanske blev lite mer krävande än nödvändigt. Det är bara att tacka alla som hjälpte till. Kanske i första hand Börje Lenas som med kritisk blick var ute flera gånger och kollade de snitzlar som jag hängt ut på alla kontrollpunkter som jag tänkt mig. Ina Widegren, Janne Hägerskog, Ulf Malmborg, Lars Mongård, Torsten Jansson är sedan gammalt stöttepelare i sådana här lägen, måste de hänga i. Ny i gänget var Eva Leffler som plockade ner en skrälldus skärmar efter tävlingen. Vi har nästa tävling 25 september 2025, förutom de arrangemang som Tommy L kommer att svara för. Jaha, så har vi romantiken, då. Er krönikör har nämligen rejäla drag av romantiker i sitt förhållande till naturen Och efter luffarligaprojektet blev det ju ett måste att besöka Nationalmuseums stora utställning ”Romantiken – ett sätt att se”. Det var ju under 1700- och 1800-talen som konsten och litteraturen upptäckte naturen och visade sina upplevelser. På utställningen kan man se och begrunda hur skickliga konstnärer redovisat sina känslor inför det vilda. Hur människan kände litenhet, skräck, undran och även samklang med även detaljer i den ofta ganska så vilda naturen. Det visas gott om exempel på även nutida konstnärer som har rejäla stråk av romantism i sina verk: Ola Billgren, Lena Cronqvist, Peter Tillberg för att nämna några

Underrubriken ”ett sätt att se” är välvald. Är man bara lite mottaglig så kan man inte undgå att dras med en liten smula i känslavallet. Så det blir en upplevelse där i museet. Det hjälps inte: plocka fram den romantiker som finns i er och gack åstad och besök utställningen, den tas ned 5 januari.

Vi lägger allt fler år bakom oss och det sätter sina spår. Även om vi är friska så drar vi på oss diverse mer eller mindre försmädliga krämpor i alla fall... Men vi lever ju vidare och har våra starka och våra svaga sidor. Så det borde bland de mindre svaga kunna hittas möjligheter att bekräfta att vi har förmögenheter kvar och kan glädjas åt livet. Det gäller då att gå ut och ta vara på de möjligheterna. Nånstans där man kan puffa upp sitt ego en smula. Jag fann behov att kolla att en av mina starkare sidor inte blivit alltför svag: att orientera rätt i skogen. (Vid flera tillfällen på sistone har jag bommat och kommit fel, i något fall rentav vilse!) Tillfälle gavs senaste onsdag ute i Tullinge, det var

strålade väder, nästan störigt att gå mot solen där skogen var gles. På min bana hade segraren – en dam – 35 minuter. Den som kom näst sist hade 79. Jag hade 123 !!! Jag är ju i särklass långsammast, särskilt när blåbärsriset är högt och jag inte ser var jag sätter fötterna. Eller i nedförsluten; jag litat inte på mina reflexer längre. Katastrof ??? Inte alls! Jag hade orienterat rätt hela tiden och spikat alla 14 kontrollerna! Och mitt ego är återställt.

Vi måste alla låta oss bli bekräftade! Det måste inte vara ute i skogen, det kan vara vid korsordet eller spisen, i konsertsalen, på en föreläsning hos senioruniversitetet eller i samtal med yngre, lärare personer!!?? Varhelst vi har våra starkare sidor! Men kanske i alla fall ute i skogen, de flesta av oss är ju gamla orienterare? Där finns i alla fall varken Putin eller Trump.

## **Vandring runt Riddarholmen**

Den 19 september samlades 19 Gammelluffare vid Riddarhuset för en vandring runt Riddarholmen med den auktoriserade stockholmsguiden Linnea Sallay, tillika operasångerska. Hon visade oss runt Riddarholmen på ca 1,5 timme och berättade om byggnaderna och historien. Vandringen avslutades vid Evert Taubes terrass där vi intog medhavd matsäck samtidigt som Linnea bjöd på en stund musik och sång.

För den som inte var med: på <https://linneasallay.se/riddarholmen/> finns en beskrivning med en del bilder från den intressanta turen.

*Leif Magnusson*



## Skogsluffarkunskap II (1934 – 2008)

Fråga 1. Vem valdes till Skogsluffarna OKs förste sekreterare 1934?

1. Gösta Öhrnell      X. Oscar Holm      2. Nils Andréé

Fråga 2. Vem var den första kvinnan i Skogsluffarna OKs styrelse?

1. Margit Pettersson      X. Margareta Moqvist      2. Eva Ormberger

Fråga 3. Hur mycket betalade Skogsluffarna OK i första årshyra för Brotorp 1936?

1. 240 kronor      X. 360 kronor      2. 480 kronor

Fråga 4. Vilket år nådde Skogsluffarnas OK över 100 medlemmar?

1. 1955      X. 1958      2. 1960

Fråga 5. Vilket år elektrifierades Brotorp?

1. 1960      X. 1963      2. 1965

Fråga 6. År 2002 nådde Gamla Skogsluffare sitt högsta medlemsantal. Hur många medlemmar hade föreningen det året?

1. 60      X. 65      2. 70

Fråga 7. Göran Hyttfors har varit medlem i Skogsluffarnas OKs styrelse under ett år. Vilket?

1. 1974      X. 1976      2. 1978

Fråga 8. Lennart Larsson, Göran Hyttfors och Björn Ekblom sprang de tre första sträckorna för Skogsluffarnas OK på Siljanskavlen 1971. I vilken ordning sprangs sträckorna 4-6 i laget?

1. Ingemar Löfqvist, Karl Erik Lennartsson, Leif Magnusson  
X. Leif Magnusson, Ingemar Löfqvist, Karl Erik Lennartsson  
2. Karl Erik Lennartsson, Ingemar Löfqvist, Leif Magnusson

Fråga 9. Marie Malmborg och Kristina Bergstrand sprang de två första sträckorna för Skogsluffarnas OK på damernas 10mila 1997. I vilken ordning sprangs sträckorna 3-5 i laget?

1. Inger Zetterström, Elisabeth Tollemark, Margareta Pehrs  
X. Margareta Pehrs, Inger Zetterström, Elisabeth Tollemark  
2. Elisabeth Tollemark, Inger Zetterström, Margareta Pehrs

Fråga 10. Siv Millbrant är Skogsluffarna OKs enda kvinnliga hedersmedlem. Vilket år blev hon det?

1. 1992      X. 1994      2. 1996

Fråga 11. När arrangerades den 30:e och sista vårstafetten Luffarkavlen?

1. 1999      X. 2004      2. 2006

Fråga 12. Skogsluffarnas OK vann S.t Erikskavlen en gång. Vilket år?

1. 1963      X. 1966      2. 1970

Rätta svar:      X X X 1 2 2 1 1 2 2 X X



## 60 år med 10MILA. Några av de starkaste minnena från de första 35.

**1961**

Debut. Några års tjtat i hemmaklubben Rembo IK. Till sist tog det skruv. Yngsten 18, äldsten 47. Jag fick juniorsträckan nr 7, 8,5 km. Varken succé eller katastrof. Sträckan i en OSO båge Beateberg – Riala. Tiden 1.15 innebar 67:e sträcktid. Bästa tid 59 min. Att vara med var en fascinerande upplevelse som gav mersmak. Södertälje IF vann, vi i Rembo IK på 80:e plats slagna med knappt två timmar.

**1971**

”Följa John” på Bogesundlandet. Min uppgift var sjätte sträckan. 10 km i mörker före ”långa natten”. Ändlös kö ända till sjätte kontrollen. Plötsligt försvinner nästan alla när vi skall finorientera sista biten in från en stig. Jag ser lyktan först och tillsammans med ett tjugotal stämplar jag först. Häftigt. På väg mot sjuan ser vi hela den vilsna klungan som försöker läsa in sig ca. 100 meter fel. Jag hinner fundera ”Där fick vi ett par minuters försprång”.

Fyra kontroller kvar. Ganska korta sträckor som går utan problem och vår i sammanhanget lilla klunga kommer till växeln med ungefär fyra minuters försprång. Själv i slutet av klungan som 14:e, men vid sjätte var jag allt först en liten stund. Sen blir Björne och de övriga upphunna på nästa sträcka och kö10MILA återuppstår. Vi slutar som 21:a.

**1977**

Funktionärspremiär. Åtog mig att fungera som pressansvarig. Ingick i tävlingsledningen och fick på så sätt inblick i planeringen i ett tidigt skede. TC vid Tyresta by. Premiär för damkavlen och bussning från Handen var spännande inslag. Denna medverkan blev ett lyft. De två sista åren som aktiv kändes mycket slentrianbetonade. Men det var mycket jobb. Inte minst före tävlingen med pressreleaser, presskonferenser och sammanträden. Massvis med möten. Jag trodde inte det fanns så många sådana. Tryggt ändå med alla erfarna ringrävar som fanns i 10MILAorganisationen Men nog gick mycket i gamla hjulspår.

**1988**

Premiär för Apotekets medverkan som innebar avsevärd ökad ekonomisk trygghet. Själv fungerade jag som pressansvarig för fjärde gången. Detta år dock i ny ansvarsgrupp med Fritz Danell som tävlingsledare. En annan och mer auktoritär kultur än tidigare tävlingsledningarna som jag verkat i under Folke Franzons ledning.

Det blev ett förnämligt arrangemang i Långdunker med ett för mig något bisarrt bestående minne. Efter tävlingen kom nämligen tackbrev från flera journalister avseende den förnämliga toalettsservicen. 1988 var första året med baja-major. Slut på latringropar i skogen.

1989

Dags att ta överordföranderollen i styrelsen efter Erik Bjursäter som med ålderns rätt tyckte sig ha gjort sitt. 10MILA återvände till samma TC på Bogesundlandet vid Söderby gård som 1971. Tävlingsterrängen var densamma men i och med James Engmans gafflingsmetod som införts efter det årets ”följa John” fungerade det bra.

**1991**

Som styrelseordförande minns jag mest detta år min uppgift att inför herrstarten framföra 10MILAs minnesord och tack till dess skapare Alvar Kjellström som tidigare under våren gått ur tiden. Ett stämningsfullt och starkt minne. Annars var tävlingsdygnet för min del fullt av VIP-hantering. Arméchef, Apotekshöjdare, Landshövding och kommunrepresentanter skulle alla ha sitt. Och det fick dom genom ett flertal besök ute i tävlingsterrängen, men även hemma hos markägaren på Ånhammars gods.

*forts. nästa sida*

forts. 60 år med 10MILA

## 1995

Jubileum! 50 år och 50 gånger. Det var ju uppehåll 1962. Ännu en gång i Riala. Och som det skulle visa sig, mitt sista år i styrelsen och alltså även som ordförande.

Debut för digital stämpling. Ett krav från huvudsponsorn Telia som ville framtona som ett företag i teknisk framkant i idrottssammanhang. Men inget lätt krav att leva upp till.

Tillsammans med tävlingsledaren Tommy Ljusenius satte jag huvudet i pant och drev igenom det hela. Bankkontrollanten fick kalla fötter och avgick. Banläggaren Lennart Stenberg räddade både mitt och Tommys huvud genom ett fantastiskt jobb. Tack!

Jag och Tommy drev också efter att ha presenterat idén och fått årsmötets uppdrag, frågan om att utlokalisera 10MILA. Till halvårsmötet i september hade vi klappat och klart med orienteringsklubbarna i Falun och med Falu Kommun att de skulle genomföra arrangemanget 1998 med TC på riksskidstadion Lugnet. Efter ajournering av mötet och träff igen några veckor senare förlorade vår linje med 5-7 i omröstningen. Min lärdom: ”Ingen idé är så bra att den säljer sig själv.” Vi hade brustit i förankringen. Traditionens makt är stark. Just då hjälpte det ju inte att utlokaliseringen blev verklighet med sex års fördröjning. För egen del innebar detta att jag tillsammans med Tommy avgick vid årsmötet i mars. De som drev den vinnande linjen fick ta över.

*Göran Hyttfors*

## Mitt liv med 10-mila

År 1986 lyckades Gunnar Liljedahl att få mig att ställa upp som kandidat till att bli tävlingsledare för 10-milas A-grupp som då bestod av Hammarby, Stigfinnarna, Hellas och Skogsluffarna. Egentligen åtrådde han själv att få den positionen, men han var osams med de flesta representanter från övriga klubbar och insåg att han aldrig skulle bli vald. Så började mitt liv i 10-milas ledning, eftersom jag blev vald. Därefter blev det en intensiv period, där jag var tävlingsledare på Bogesund 1989, i Sorunda 1992 och i Riala 1995. Redan innan dess hade jag tillsammans med Göran Hyttfors skrivit en klubbmotion om att införa en damtävling, vilket vi skulle få göra på försök i Tyresta 1977. Vi vet alla hur det försöket utföll. Inför tävlingen 1992 i Sorunda lämnade vi en motion att införa en ungdomskavle. Även detta skulle vi i nåder få göra på försök. Vi vet även hur detta projekt avlöpte.

Nästa projekt blev få beslut om att 10-mila vart fjärde år skulle hållas utanför Stockholm för att minska arbetsbördan för Stockholmsklubbarna. Där hade vi ett färdigt avtal med Falun, men där sprack det, och både Göran, som då var ordförande, och jag själv avgick ur 10-milas ledning, vid sittande möte i Markuskyrkans lokaler i Björkhagen. Till saken hör att det sedan inte dröjde länge innan utlokaliseringen blev ett faktum, även om det var andra som tog på sig äran för detta. Nu gör jag ett raskt hopp till modern tid. Då blev jag nämligen beskylld för att vara en bakåtsträvande gubbe. Det var så att jag som ordförande i Skogsluffarna hamnade i det som kallades ”ägarrådet”, och som skulle lämna synpunkter på förslag om införande av nattsträckor för damer. Redan när jag var

banläggare för 10-mila i Nynäshamn 2018 blev jag kontaktad av elitdamer, som ville att jag skulle verka för införande av nattsträckor för damerna. Då undersökte jag hur många klubbar som hade minst 5-6 damer som regelmässigt sprang natt. De allra flesta klubbar i Stockholm hade inte det. Utifrån detta gjorde jag bedömningen att vi skulle få avsevärt färre damlag på 10-mila om vi införde nattsträckor. Detta framhöll jag kraftfullt i det så kallade ägarrådet, där jag motsatte mig förslaget om nattsträckor för damer. Därvid blev jag alltså anklagad för att vara en bakåtsträvande gubbe. Givetvis kunde jag inte tiga still utan tog några minuter på mig att berätta vilka förändringar av 10-mila, som Göran och jag varit pappor till. Detta gjorde jag nog t o m med i något upprörd ton. Nåja, delvis fick jag ändå fel, när jag förutspådde att antalet damlag skulle minska, när nattsträckorna infördes. Antalet lag blev nämligen ungefär oförändrat, och det får jag nog ändå säga att jag är väldigt glad över. För en gångs skull var det riktigt trevlig att ha fel! Jag förstår också att man genom att införa nattsträckor på 10-mila vill locka flera damer att springa natt. Detta är förstås ett gott syfte, och jag hoppas av hela mitt hjärta att det kommer att få den effekten. När jag lade natt-KM från Brotorp i september för Skarpnäck, Södertörn och oss själva hade det dock ännu inte hänt. Då sprang nämligen sammanlagt ett halvdussin damer från tre klubbar med tillsammans närmare 1000 medlemmar.

*Tommy Ljusenius*

## Hon och jag Ur "Långa nattens folk" 2011 skrivet av Göran Hyttfors

Första mötet. Själv skulle jag fylla 19. Hon passade på att fylla 17 samma dag. Spännande.

Annorlunda, fast så välbekant. Man hade ju varit med förut. (Det hade man ju i den åldern.) Men inte med så många inblandade samtidigt. Tio stycken. Före träffen handlade funderingarna om vem i ordningen jag skulle vara och hur lång tid jag skulle hålla på. Vi träffades i Riala. Mötet gav mersmak. En timme och en kvart tog det för mig plus att jag fick se delar av de andras ansträngningar. Mer än ett halvt dygn.

Nästa år – ja möjligheten att träffa henne ges bara en gång om året just när våren är som vackrast i lövsprickningen – blev det inget av. Hon var sjuk fick jag höra, och tog inte emot. Kanske lika bra det. Jag tog studenten just den veckan det skulle ha skett, så det hade nog inte blivit något möte ändå. Ytterligare ett år gick. Lumpen i Karlstad för min del den våren. Längtan var stark. Några av oss på luckan som träffat henne tidigare tjtade på de andra, och till sist fick vi ihop full grupp. Ja, tio alltså. Det måste man vara, annars tog hon inte emot. Hon hade flyttat till Trosatrakten. Vårt möte blev delvis ett misslyckande. Vi höll på för länge. Till hennes egenheter hör, att ju snabbare man är desto bättre tycker hon att man har lyckats. Och som sagt, den här ljumma vårnatten var vår grupp för saktfärdig.

Under de år som närmast följde glömde jag sänbart bort henne. Dels beroende på misslyckandet men även på att jag flyttat till Göteborg. Mina kamrater där hade liten förståelse för min passion. Så det dröjde. Fem hela år innan jag fick träffa henne igen.

Flytten hade då gått till Stockholm. Där var man galen i henne. Själv hade jag hunnit bli tjugofem och vuxen, så nu skulle det satsas. Full fart för att ta sig längst fram i kön. Inställningen hos mina nya kompisar var densamma. Drygt fem år höll vi på. Härliga möten. Vi nådde nästan vårt mål, men hon gäckade oss alldeles på slutet den gång vi var som

allra närmast.

Vid fyllda trettio gav jag upp. Insåg att jag nog inte skulle få vara med om någon fullständig triumf. Andra satsade hårdare och lyckades bättre. Själv upplevde jag några riktigt långa nätter. Jodå, jag åkte allt till våra årliga nattliga vårmöten Kompisarna ville. Och jag ställde upp. Hennes attraktionskraft var stark fast jag själv inte var bra förberedd och mötena därför flera gånger blev alltför långa. Du kommer väl ihåg det där att hon ville att det skulle gå snabbt för att vara riktigt nöjd.

Vi hade snart båda passerat trettio. För egen del hade jag nu både fru och barn. Det kändes nästan som förbjudna möten att tänka på. Ja, förresten, jag frågade mig också vart hon var på väg. Snacket gick att hon skulle börja ta emot kvinnor också. Och då blev det ju fråga om vad hon egentligen var i mina ögon. Nä, det fick nog vara i fortsättningen även om kompisarna skulle komma och tjata.

Men att helt släppa kontakten gick inte. Tvärtom gick vårt förhållande in i en annorlunda och delvis intensivare fas. Vi inledde så att säga en ny relation. Efter elva intensiva, i förväg till stor del hemliga möten. Det sista förresten i Riala på samma plats där vi först sågs. Nu handlade det om att hjälpa till, att vara något slags mötesfixare för nya uppvaktare till hennes årliga vårmöte. För hon tänkte minsann inte lägga av.

Ja, så har det fortsatt. Det är snart dags att vara fixare för trettiofemte gången. Få se, hon fyllde sjutton när vi först sågs. Och så tio hemliga möten till på det. Det blir tjugosju. Fast jag missade fyra vårar under de där Göteborgsåren. Det blir trettioett. Plus de trettiofyra som jag varit med att fixa. Det blir totalt sextiofem. Jösses! I vår fyller hon sextiosex. Det blir någonting det. Du kommer väl. Hon är oemotståndlig.

*Göran Hyttfors*

## Ur Gammelluffaren 3/2014 skrivet av Göran Hyttfors

Vådan av ett telefonsamtal

Utslaget är väl högt. Men riktningen är bra och längden hyfsad. Bollen går något åt höger på slutet och landar i den högra av två sandbunkers som ”vaktar” det kortklippta området där flaggan står.

Bara att ta sig ur bunkern med ett kort slag och så en putt i håll.

Så tänker jag medan jag går nedför den 30 meter höga slänten från utslagsplatsen på 8:e hålet hemma på Avesta golfbana sen eftermiddag den 31 juli.

Jag går en träningsrunda i min nya idrott sedan två år. I första hand för att vara i bra slag och inte göra bort mig i årets viktiga tävling den 18 augusti mot sex gamla studiekompisar från 60-talet.

Medan jag går där starkt koncentrerad ringer telefonen i byxfickan. Farväl koncentration på bunkerräddning och putt. Det är redaktören för Gammelluffaren i ”luren”. Jag ber honom så vänligt som möjligt att få ringa upp om en stund. Han upplever mig antagligen som helt avspisande. Men koncentrationen är bruten. Jag får skylla mig själv som har telefonen på. Det blir två slag till innan jag är ur bunkern. Det sista dessutom för hårt så det går år två puttar innan bollen är i håll. Alltså fem slag totalt i stället för lockande tre = par = vad en duktig spelare förväntas nå på detta korthål. En femma är vad jag med min handicap förväntas ha, så rättvisa är skipad. Men en liten stund, just innan redaktören ringde, trodde jag att chansen fanns till en trea. Det är sådana stunder som gör det värt att spela golf. Ungefär som strax innan en bom i orienteringsskogen.

## Ur Gammelluffaren 4/2014 skrivet av Gustaf Richert

Gustafs höstkrönika

Det var ju torrt i skogen. Men i början av oktober blev det ändå höst. Lågskor fick bytas mot stövlar och det blev blött uppåt smalbenen. Och omväxlande kallt och varmt.

Vi lyxade till oss och åkte till New York, Annika och jag. Konst och musik och en promenad i Central Park där det skulle vara kul att ordna en Luffarligetävling, faktiskt. Småkuperat och förvillande stigar/gångvägar.

Men då hade vi redan klarat av vår hemmatävling vid Visättra. Ruskväder medförde att många stannade hemma. Kanske också Visättraområdets kända tuffhet avskräckte en del. Men de som kom strödde beröm över våra arrangemang och vår ambitiösa banläggning. ”Det är kärlek i banorna!” sa Marianne Bergstrand. Insiktsfullt och igenkännande. Hon anade kanske inte hur rätt hon hade – eller gjorde hon det? Vi får se: Kanske vi tjänar ihop till en kärleksförklaring nästa år också!? Och nu är vi i november. Moderklubben har pengabekymmer efter fördyringar med VA-projektet. Kanske vi skulle ordna en extra Luffarliga i vår där hela överskottet ges som donation från Gamla Skogsluffare. Alltid ett litet bidrag.

Den mörka årstiden är användbar. Sommarstället är nedstängt och snön har inte kommit än. Man kan läsa böcker. Mina ögon orkar inte läsa så länge. Men det blir bättre till vintern. Snart skall jag opereras förbesvärande skelning.

Harry Martinsson hade många känselspröt ute. <vägen till Klockrike är en av hans mer lättlästa böcker. Den handlar om luffaren Bolles vandringar i landskapet, mest Östergötland. Jag suger ofta på ett avsnitt som handlar om varför Bolle tyckte bättre om att vandra i skog än i öppna landskap. Skogsvägarna var fulla av nyfikna undringar – och överraskningar. Hur ser det ut bakom krönet där, vad döljer sig bortom kröken? Långa rader av frågor och svar. Och de egna rummen – där man kan vara för sig själv, med egen känsla just där. Och sedan dra vidare – strax möta nästa upplevelse i nästa rum.

Viss är det så vi känner, vi som kallar oss orienterare. Skogsluffare. När vi inte letar Karljohansvamp eller orienteringsskärmar på tid.



## Några orienteringsminnen

Vi har nog alla minnen från orienteringar som på något speciellt vis skiljer ut sig. Detta oberoende av vilken nivå vi uppnått som orienterare. Jag läser med behållning om elitens berättelser och erfarenheter. Både framgångar och misstag. Det jag kan bidra med är några av motionärens upplevelser. Jag inleder med min formellt sett främsta orienteringsmerit. Nämligen en seger i H45B vid ett DM något av de första åren på 1990-talet.

Distriktsmästare blev jag förvisso inte (för det hade krävts start på A-banan), men klassen vann jag. Att jag ännu kommer ihåg just den tävlingen visar hur stolt jag var över mig själv. B-bana säger du – jovisst, men hade jag valt den riktiga klassen hade jag idag inte haft en aning om min placering. Jag kommer t o m ihåg vem som kom tvåa! Man kan glädjas åt en liten framgång även som motionsorienterare.

Sedan är det dags att bekänna att jag en gång försökte förbättra min placering genom att hänga på en VM-medaljör och flerfaldig O-Ringenvinnare, nämligen Björn Nordin från Gustavsberg. Men det gick åt pipsvängen. Vi tävlade då i samma åldersklass, H50, och jag var en ganska flitig deltagare i STOF:s söndagstävlingar. Samme Björn Nordin, som sorgligt nog gick bort något år senare innan han ens hade hunnit fylla 55. Björn var ju alltid med i toppen på H50. Så hände det sig att han kom ifatt mig i skogen (i och för sig inte alls ovanligt) när jag orienterade sakta men tämligen säkert. Vilken tanke kan ha kommit upp i amatörens huvud när elitmannen passerar? Det är väl en tanke du aldrig själv tänkt? Kunde väl tro det: Jag hänger på så länge jag orkar följa med. Sagt och gjort.

Tempot ökade markant och jag fick verkligen ta i. Att följa med på kartan var inte att tänka på. Men snart blev syndaren straffad. Björn stannade till en kort stund, studerade kartan och tog sedan av 90 grader till vänster och försvann. Där stod jag övergiven i skogen med bara en ungefärlig uppfattning om var jag var. Men så småningom redde det upp sig och jag kom i mål på en även för mig dålig tid. Sensmoral. Det lönar sig inte att fuska. Så i fortsättningen har jag skött mig själv. Ett annat minne som etsat sig fast hos mig, och även Per, min kompanjon i höstlunken: Det var en kall novemberdag med några centimeter snö på marken. Vi försökte vara noggranna med orienteringen och

inte bara följa de fotspår som redan fanns i snön. Men så helt plötsligt. På ett ställe där vi bägge var övertygade om att vi skulle till vänster, vek fotspåren av till höger. Och devisen ”självväld väg i okänd mark” gjorde sig påmind. Sagt och gjort. Vi visste bättre och litade på oss själva. Det måste vara till vänster vi ska. Efter några minuter var det smärtsamt att inse att vi skulle fortsätta att följa spåren. Det var bara att vända tillbaka.

Ett tredje orienteringsminne är från Linneaberg (Ormpudden-terrängen). Den gång jag tänker på är när vi startade klassvis i omgångar och var uppställda bakom de på marken utlagda uppochnedvända kartorna. Vi instruerades av arrangören att ställa oss i en viss riktning (kartan i startögonblicket alltså). Klasserna före min fick startsignal, tog upp kartorna och försvann iväg rakt fram och det blev lugnt på startplatsen. Allt väl. Så blev det då vår tur. Startsignal, upp med kartorna och praktiskt taget alla stack iväg rakt fram innan kartläsningen påbörjats. Själv ville jag inte börja springa förrän jag hjälpligt läst in mig till första kontrollen. Men jag fick inte riktigt ordning på det. Då kommer överraskande nog hela gänget i min klass tillbaka i full fart. Även jag inser då att arrangören hade ställt upp oss i motsatt riktning mot den i vilken vi skulle. Men jag hade jag ju nu hunnit studera kartan så pass att jag var lite förberedd på vad som väntade. Denna min tvekan i starten kostade mig alltså ingen tid alls i resultatlistan, eftersom segraren ju var bland alla dem som startade i 180 grader fel riktning. Ett sent tack till arrangören för att han gav mig extra betänketid! Det kan det löna sig att tänka efter före.

*Tomas Bruce*



## Björn Ekbloms forskning. En intervju

*Kerstin:*

*Först en fråga om en långväga resa i början av din karriär, en resa ända till Påskön. Att forska i arbetsfysiologi på Påskön måste vara en utmaning på många sätt. Berätta!*

*Björn:*

En kväll när jag tränat och sedan återvänt till jobbet ringde det i telefonen på jobbet, och man frågade efter Bengt Saltin. Bengt var inte där, och då frågade man istället Vem är du? Jobbar du på GIH? Samtalet kom från Norge, och man planerade en forskningsresa till Påskön! Jag var naturligtvis också intresserad, och norrmännen återkom senare och frågade om jag kunde komma till Oslo. Där berättade de att de sökte någon som kunde göra arbetsfysiologiska tester. Och så i november 1964 reste jag med ett forskningsfartyg till Påskön. Resan tog drygt två veckor, och under den tiden fick jag varje dag lektioner i spanska för att kunna prata med de som testades.

Man ville testa folk som inte riktigt var en del av vår kultur - befolkningen på 800 personer hade på den här tiden kontakt med yttrevärlden bara en gång varje år.

Det var lätt att hitta folk att testa, det var stor kö på morgonen, och de som testades fick populära presenter. Under drygt 4 månader testades nästan 200 personer, av mig och en norsk kille. Det blev 4-5 tester/dag. Nästan all bearbetning blev avklarad på hemresan, och resultaten om syreupptagningsförmågan hos människorna på Påskön publicerades. Det visade sig att deras syreupptagningsförmåga var mycket låg. De var extremt dåligt tränade, de levde på fiske och hade husdjur, de satt mest på hästar.

*Vilka olika områden har du forskat i?*

Huvudsakligen i fysisk prestationsförmåga och dess konsekvenser. Vad händer när man tränar?

Träning var inte ett speciellt intressant forskningsområde före mitten av 1960-talet. GIH stod i motsatsförhållande till Karolinska Institutet (KI). KI tyckte att de var experterna och att GIH inte var så akademiska. Professorerna på KI hade inte insett träningens betydelse för prestationen, och de hade aldrig mätt syreupptagning.

*Du har ju haft internationella kontakter och även bott utomlands. Är det något internationellt samarbete som har varit särskilt viktigt för dig?*

Tack vare PO Åstrand fick jag kontakter över hela världen, som en av POs lärjungar. Det blev till exempel Australien, Sydamerika och USA. Jag deltog i ett stort TV-program i USA, där en professor från Harvard sa att människorna inte blir friskare av träning, det är medicinerna som gör en människa friskare!

*När slog det igenom, det här med forskning om syreupptagning?*

I slutet av 50-talet, med PO och Irma Åstrand. Man visste redan att skidåkarna, som ju tränar mycket, kunde ha mycket höga värden för syreupptagning.

*Hur vill du själv beskriva dig som ledare när du forskade på GIH?*

Jag är ingen ledartyp. PO Åstrand var däremot en ledartyp.

*När blev du professor? Blev det några skillnader i ditt arbete på GIH i och med professuren?*

Jag blev professor 1974. Det blev ingen större skillnad i arbetet då.

KI ville ta över GIHs forskare, men jag flyttade min professur från KI till GIH, så forskningen om fysisk aktivitet och hälsa kom till GIH. GIH fick ständigt en fråga från KI: Vad kan GIH om hälsa?

Motfrågan från GIH till KI var: Vad kan KI om träning?

1992 startade jag forskarutbildning på GIH, där först min son Örjan och senare dottern Elin blev elever. Örjans fru, Maria Ekblom är nu studierektor för utbildningen.

*Är det någon forskning du är särskilt nöjd med?*

Bloddopingen är den som fått stor betydelse. Den första genomfördes redan 1966. Ett fel man gjorde i början var att man inte hade klart för sig att det tar längre tid än man trodde för blodet att återbildas. När jag höll ett föredrag om bloddoping i Washington blev jag inte trodd, man tyckte nog att någon från USA borde

ha kommit på detta.

Ännu viktigare var träningsstudierna. Man arbetade med muskelbiopsier. Här var man först, och det blev många efterföljare. Det finns 400 publikationer av Björn Ekblom, och 100 av dem är om träning. Om nutida forskning: ”Övergripande kunskaper finns ej längre i forskningen, nu koncentrerar man sig på små detaljer som man specialstuderar. Man ser ej helheten.”

*Hur är det med Umeå och Luleå, finns det forskning som tar upp teknik och rörelse?*

Umeå har en del bra forskning, Örebro och Malmö har haft. Det är sorgligt att forskningen ofta saknar de stora perspektiven och blivit så specialinriktad.

*Hur går det med Elins forskning om äldre orienterare, där du också är med och arbetar?*

Den pågår. Nu har man gjort 230 mätningar, och man vill ha 300, så mätningarna fortsätter i vår.

*Finns det något du vill komplettera med?*

Samarbete! ”Att göra det vi gör tillsammans, i ett sammanhang.”

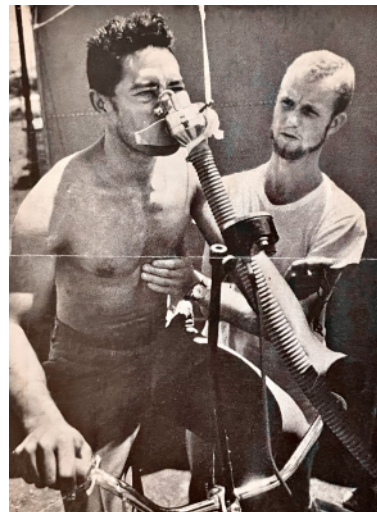
Det givande samtalet avslutade vi med att Björn tog upp slumpens betydelse i livet. Ett huggormsbett gjorde att Björn kom i kontakt med sin senare arbetskamrat Bengt Saltin, som var verksam vid GIH och fick Björn att söka sig dit. Och så den där gången när han tog fel buss och då inte hamnade på Hellasgården utan i Brotorp och blev Skogsluffare!

Vi har här inte tagit upp Björns orienterande, det kan bli en senare historia.

*Kerstin Magnusson intervjuade och skrev,  
Leif assisterade*



Ung Björn i labbet



Mätning av syreupptagningsförmåga



”Muskelbiopsi för att undersöka effekt av ansträngning

Bilderna kommer från Björn

## Mina funderingar kring Gamla Skogsluffare och framtiden

Gamla Skogsluffare är en fin förening som ger mycket glädje och intressant umgänge när vi träffas några gånger per år – på 70-iad, olika vandringar, museibesök och jullunch. Men tiderna förändras. För en del år sedan var onsdagarna med Luffarligan en central del i Gammelluffarnas värld, det var flera som ställde upp på onsdagar och efter att ha klarat av sin bana fikade tillsammans och pratade om både banor och missar, och mycket annat.

Sen kom pandemin när 70+ inte längre skulle orientera, även om det blev 70+ -banor man kunde springa när det passade. Några få höll då fast vid onsdagstiden. För Gammelluffare blev det nog mest individuella lopp på olika tider under veckan.

När sen restriktioner upphörde och arrangemangen återgick till det normala var vi ganska få som fortfarande sprang Luffarligan. Det återstod inte mycket av den gamla traditionen att mötas och fika efter loppet. Kontakterna mellan Gammelluffare blev därför mycket mer sporadiska, förutom vid våra egna arrangemang. Gänget som nu är typ 85+ har dessutom med få undantag fått olika krämpor och har slutat orientera.

Ett kitt vi hade tidigare var den fina klubbtidningen Gammelluffaren som Omar regelbundet producerade. Vi har fortsatt ge ut tidningen två gånger per år, men med lägre ambitioner. (Tack för alla fina bidrag till det senaste ”jubileums”numret!) Vi har fått några nya och yngre medlemmar, men tyvärr haft en svag nyrekrytering i övrigt – de som skulle kunna vara aktuella som nya medlemmar i Skogsluffarna verkar inte intresserade. I listan med medlemmar är vi nu 36 Gammelluffare, varav en del enbart får Gammelluffaren, men inte får inbjudningar till träffar då de inte längre kan komma av olika skäl.

Några funderingar:

Vi har blivit få som delar på arbetet med arrangemang, särskilt som styrelsen inte är komplett. Finns det några utanför styrelsen som vill ta initiativ till och bjuda in till träffar, vandringar eller andra aktiviteter?

Ska vi fortsätta ge ut Gammelluffaren? Vilket värde

har den i nuvarande form? Har tidningen ett värde för att informera om vad vi gjort och vad som beslutas på årsmötet? Finns det någon med journalistisk ådra som vill ta över och utveckla tidningen? Insatsen att ta fram underlaget, skriva, redigera, trycka och sända ut brev med tidningen är rätt tidskrävande och kostar dessutom en hel del!

Det finns en del äldre som vi har mycket liten kontakt med, varav flera bor utanför Storstockholm. Vad får de ut av föreningen? Mer än Gammelluffaren i brevlådan?

Behövs det hela den organisation som föreningen Gamla Skogsluffare innebär för att fortsätta träffas och umgås? Som ekonomisk förening behöver vi ju stämmor, styrelse, bankkonton, ekonomisk redovisning, årsredovisning, medlemsregister, firmatecknare. Och ett ansvar mot alla medlemmar, inte bara de aktiva.

Å andra sidan, för att hantera överskott från Luffarligan och kunna använda det för att subventionera 70-iad, jullunch, visningar mm så behöver vi en organisation. Men behövs hela hanteringen som föreningen innebär? Hör av er om ni har synpunkter på mina frågor och funderingar. Och hör av er om ni vill hjälpa till mer aktivt med Gammelluffaren, eller har förslag till träffar! Och kom till årsmötet där vi tillsammans kan diskutera vägen framåt!

*Leif Magnusson*



## Hur är läget?

Som ordförande förväntas jag kanske att hålla en lättsam och glattig ton. Faktum är dock att jag är bekymrad över framtiden för oss Gamla luffare. Om vi går tillbaka cirka 10 år i tiden var vi ju en stormakt ute på Luffarligan, som var det ställe där många träffades vecka efter vecka. Även när det gällde jobb som skulle utföras vid Brotorp, kunde ett gäng Gamla luffare ofta dyka upp och göra gedigna arbeten. På fixardagen i Brotorp i oktober dök bara tre upp. Men åren går och vi blir äldre. Sedan jag blev ordförande har vi, såvitt jag vet, bara lyckats rekrytera Uffe Malmborg. (Här skulle jag kanske inte använda ordet "bara", eftersom Uffe är en hedervärd gammal Skogsluffare, som dessutom ännu är klart terränggående.) Nåja, det är i alla händelser för få nya och lite yngre. Alla försök att rekrytera Luffare, som nu varit medlemmar länge och börjat komma upp i åren har skändligen misslyckats. Dessutom får vi konstatera att det inte kommit upp några förslag till aktiviteter från er som ändå är medlemmar. Detta trots att vi gång på gång efterlyst idéer och förslag.

Ja, så frågan är: Hur är läget? Nu är vi ett halvdussin, som fortfarande försöker att orientera, och eftersom vi blir äldre, lär det knappast bli flera när vi inte lyckas rekrytera. Då återstår frågan vilka andra aktiviteter kan vi erbjuda? Och framför allt vad finns det som kan locka er medlemmar? När jag var ny som ordförande var jag rätt entusiastisk och tänkte att vi nog skulle kunna blåsa friskt liv i vår verksamhet. Vi hade ju även en "idéträff" i Brotorp där många deltog, och där en del idéer lades fram. Efter detta har jag tvingats att konstatera att det bara inom själva styrelsen, som några som helst initiativ har tagits. Det gör att jag för min del känner att jag börjar "krokna". Det är, som många vet, svårt att bibehålla en "hög svansföring", när man möter ointresse och rent av likgiltighet.

Jag skulle önska att jag kunde skriva en lika positiv krönika som Gustaf har bidragit med. Detta är dock känslor och funderingar som jag har, och som jag ville yppa för er. Ska vi se en ljus tid framför oss som förening, krävs ett större engagemang hos er medlemmar! Då avser jag dels att ta initiativ till aktiviteter, dels att delta i de aktiviteter som vi anordnar.

*Tommy Ljusenius*