

Luffarkavlen



Nummer 2 2021

Skogsluffarnas orienteringsklubb

Min stora idol

Nystart för
vuxenträningen

Intervju med Ruslan



Innehåll

LEDARE 2

NY I STYRELSEN 3

VINTER I SKOGLUFFARNA 4,5,6

NATURPASSPREMIÄR/VÅRYRA 7

MANNEN FRÅN REMBO 8

MIN STORA IDOL 9

NYSTART/VUXENTRÄNINGEN 10

POPULÄR FÖRÄLDRAKURS 11

KLUBBKÄDOR 12-13

KM TERRÄNGLÖPNING 14

LÅNG-KM 15

MEDLEMSKÄTEN 16

10-MILA 17

U-SERIEN 18

UNGDOMSTRÄNING 19

INTERVJU 20

UNGDOMSTRÄNING 21

INTERVJU 22

BUSLUFFARNA 23

INTERVJU 24

LILLA NATURPASSET 25

NYBÖRJARKURS I HÖST 26

25-MANNA 27

VÅREN I BROTORP 28

Redaktion

Tommy Ljusenius
Britt-Marie Skog

Redigering och layout

Malin Skals
malin.skals@gmail.com

Omslagsbild

Vanna Jarbo och Lovis Bergman på
U-serien vid Flaten 18 maj.

Foto: Michael Thulin

Tryck

Åsö Föreningsråd 08-644 72 10

Ledare



Foto: Kalle Lindqvist

Orientering – en verklig familjesport!

Skogsluffarna växer så det knakar, vi är nu en riktig storklubb mätt i antalet medlemmar, drygt 450 senast jag tittade. Vi har många äldre medlemmar men den grupp som växer mest är de under 10 år. Detta är mycket glädjande, barnen är vår framtid! Den stora utmaningen för klubben är att behålla intresset från dessa barn och få dem att utvecklas till aktiva orienterare. Tänk om dessa barn om drygt 10 år ingår i Skogsluffarnas 10-mila lag? Jag förstår att för många är det mysigt att komma ned till Brotorp på soliga lördagar, hänga med kompisar och förhoppningsvis lära sig lite orientering också. Men orientering är så mycket mer och det hoppas jag att dessa barn kommer att få uppleva och uppskatta.

Hur lyckas vi då med detta? Det är en sak att attrahera barn till orienteringsverksamheten, det är en helt annan att få dem att fortsätta upp i tonåren. En viktig nyckel att lyckas är naturligtvis att ha en attraktiv ungdomsverksamhet med roliga träningar och trevlig samvaro. Det tycker jag vi har lyckats med nu. Vi har fler barn än någonsin och massor med nya och engagerade ledare. Min förhoppning är att de som idag är tränare för de yngre barngrupperna kommer att följa sina grupper upp i åldrarna och på så sätt garantera att det finns tränare även i framtiden. Klubben har en god ekonomi och styrelsen ställer villigt upp med att bekosta de ledarkurser som arrangeras av Orienteringsförbundet för att badda för att så många tränare som

möjligt har en bred kunskap att stå på. Kommer det saknas orienteringskompetens i framtiden är vi inte främmande för att köpa in den. Idag har vi engagerat Ruslan Glebov, landslagslöpare för Ukraina, som tränare till vår äldre ungdomsgrupp, vilket baddar för en god teknikutveckling för dessa ungdomar. Läs om Ruslan på sidan 20.

Tänk att få sitta i bastun med sin 15-åriga son eller dotter och prata om livet

En annan viktig nyckel är föräldrarna. Och kanske den viktigaste. Jag upplever att vi genom åren haft många barn som slutar alldeles för tidigt. De som har stannat kvar och utvecklats till aktiva orienterare har i stor uträkning haft föräldrar som också börjat orientera. Kan man dela detta intresse är så mycket vunnet. Tänk att få sitta i bastun efter träningen med sin 15-åriga son eller dotter och jämföra vägval och prata om livet i stort. Den chansen tror jag de flesta skulle betala ganska mycket för. Bli man som förälder också engagerad i klubben lovar jag en fin gemenskap och mycket glädje.

Jag tänkte inte på det själv när jag var barn och åkte på orienteringstävlingar med min äldre bror och min pappa, förutom att jag uppskattade att vi var alla generationer tillsammans och man kunde gå igenom sin bana med Moje 80 år. Men med tre egna barn har jag insett att orienteringen ger dig möjlighet att utöva idrotten tillsammans med ditt barn. I hur många idrotter kan du åka på tävling och tävla samtidigt som barnet och mot män och/eller kvinnor i din egen ålder? I de flesta idrotter får du nöja dig med att stå vid sidan om och heja på. Det är också mysigt, men bidrar inte mycket till den egna hälsan. Orientering är på detta sätt tämligen unikt och något som jag gärna lyfter fram. I vår familj har vi också fått uppleva att den yngre generationen kommit ikapp. Vid senaste 25-manna som var hösten 2019 sprang vår äldsta son Sigge och min man Kalle samma sträcka, och Sigge gick som 14-åring vinnande ur striden.

För att få fler föräldrar intresserade vände sig klubben detta år till föräldrar till barn i de yngre träningsgrupperna med erbjudande om nybörjarkurs. Kursen blev snabbt full och ett gäng föräldrar har under senhösten lärt sig orienteringens grunder. Min förhoppning är att detta ska leda till att dessa föräldrar ger sig själva chansen att fortsätta orientera när tävlingarna kommer igång igen i höst. En ny nybörjarkurs

Ny i styrelsen

kommer att hållas i höst för fler hugade föräldrar och om intresse finns planeras även för en fortsättningskurs.

Tisdagarna är den stora träningsdagen för de äldre barnen och för vuxna med utgångspunkt från Brotorp. Vuxenträningen arrangeras av Karin Skog och Petter Lind och de kör gruppträning som passar alla som har grundläggande kunskaper i orientering. De kör oftast korta slingor med en gemensam samlingspunkt så att träningen ska passa alla oavsett konditionsnivå. Vissa träningar har lite mer fokus på teknik men de flesta är mest en kul kväll i skogen med glädje och gemenskap. Träningen på tisdagar börjar igen den 17:e augusti efter sommaruppehållet.

Med dessa ord önskar jag alla Skogsluffare en trevlig sommar och så hoppas jag att fler föräldrar dyker upp på tisdagsträningarna och deltar på tävlingarna till hösten!

Karin Fuhr Lindqvist

Bjarne Johansson, ny i styrelsen

Valberedningens sammankallande, Christer Moreau, ställde frågan till Bjarne som varit med länge i klubben, och ofta syns vid träning o tävling. Kunde han tänka sig att vara med i styrelsen?

Det hängde på om Ture skulle sluta spela fotboll med BKBK, där Bjarne ställt upp som tränare. Det bar sig inte bättre än att alla Tures kompisar från Bagarmossen slutade. Ture ville inte stanna kvar ensam, vilket gjorde att Bjarne plötsligt fick lite mer tid att ägna sig åt annat.

Så Christer tog ett glädjeskutt när han ett par dagar innan årsmötet fick ett positivt besked från Bjarne per telefon.

Drive i Brotorpsskolan

Bjarne har ju verkligen kvalifikationer för att kunna bidra i styrelsearbetet. Han har varit revisor i klubben och har en kunskap om klubbens räkenskaper, som inte är helt lätt att hänga med i, när kassör Olle ska redovisa budgetarbetet.

Han har också varit medlem sedan 2010 då sönerna Albin och Ture ville börja orientera, när klubben hade en drive på Brotorpsskolan och så gott som alla Albins klasskompisar gick med i Skogsluffarna. Man hade Erika Carlinger som ledare på lördagar.

Ture fortsätter nu träningen och är med i Ruslans grupp på tisdagar och teknikträningen på torsdagar. Albin är fortfarande med i klubben, men orienterar mer sällan, men hänger med på tävlingar ibland.

Gillar nya vuxenträningen

Ingrid Paulsson, Bjarne's fru, är ungdomsledare tillsammans med Charlotte Pruth på tisdagar.

Då tränar Bjarne gärna med den nystartade vuxengruppen med Karin Skog och Petter Lind.

Förutom orienteringen som Bjarne gillar, så jämför han med fotbollen som han själv växte upp med och fortsatte med till 35-årsåldern. Orienteringen är så mycket mer social, med allt runtomkring, där hela familjen kan vara med. Och det uppskattar verkligen Bjarne.

Nära till Brotorp

Till vardags jobbar han som controler på ett kommunalt fastighetsbolag, med kontor i Hammarby sjöstad, vilket han trivs med. Familjen har för något år sedan flyttat från lägenhet i Bagarmossen till ett radhus på Skarpnäcks gårdsväg vilket gör att Brotorp fortfarande ligger bra till.

Han har nu varit med på några styrelsemöten och tycker att det är intressant med den bredd som klubben har. Så mycket som görs som man som medlem inte känner till. Så han ser fram emot det fortsatta arbetet i styrelsen. Välkommen Bjarne!

Britt-Marie Skog

Foto: Ingrid Paulsson



Kalender

Juli

5-7/7 Ravinens trekvällars

13-14/7 Sommarskubb vid Ulvsjön

Augusti

17/8 Vuxenträningen i Brotorp startar
21-22/8 För-USM-Nynäshamn, Luffarna är med och arrangerar
21/8 Busluffarna startar i Brotorp
24/8 Ungdomsträningen i Brotorp startar

September

Prova på-orientering vid Brotorp 4/9, 11/9, 18/9, 25/9
8/9 Luffartjejnarnas Höstträff
22/9 NattKM, Luffarligan
26/9 Brotorp Trailrun
27/9 KM-medeldistans

Oktober

2/10 U-seriefinal
9/10 25-manna
16-17/10 Daladubbelen
23/10 Fixardag i Brotorp
24/10 Handikapploppet

November

21/11 Planeringsdag
27/11 Blotet
12/12 Skinklopp och Pepparkaksjakt
14/12 Sista träningen före jul
Brotorps Lilla Julbord

Löpande info finns på Hemsidan

www.skogsluffarna.se

Vinter i skogsluffarna

Puderlätt snö, bistert och solsken i Orsa

Varje år sista helgen i januari åker ett 100-tal skogsluffare till Orsa Grönklitt för skidåkning, skidskola för barnen, trevlig gemenskap i skidspåret och åtminstone en gemensam middag. Vanligtvis åker vi i två bussar som kör upp torsdag och är tillbaka söndag kväll.

Årets vid det här laget klassiska "Skogsluffarna-på-äventyr-i-Orsa-Grönklitt-resa" blev ju som alla kan förstå en lite annorlunda resa jämfört med tidigare år.

Efter överväganden och diskussioner hade styrelsen beslutat att resan kunde äga rum men att Folkhälsomyndigheternas och Dalarnas rekommendationer skulle följas. Så det blev ingen gemensam buss utan alla åkte upp på egen hand, och heller inga delade stugor eller gemensam middag. Men det blev så mycket annat! Ett vackrare Orsa Grönklitt än på länge, med massor av puderlätt snö och en välsignad sol och fullmåne som följde oss genom hela långhelgen. Och rejält med minusgrader, sisådär 20 minus när vi drog igång träningspassen på morgnarna. Telma dos Santos Pruth är inne på sin sjunde klubbresa till Grönklitt.

- I år var det kallt! konstaterar hon.

Träningspassen och den gemensamma grillningen kunde äga rum även i år, liksom en kylslagen tipsrunda bland stugorna i månskenet en kväll och gemensam lek för de mindre barnen en annan kväll. Vad var roligast i Orsa i år då, frågar jag Telma?

- Ja, alltså det var inte superroligt i år för den här corona-grejen, men om jag ska välja något så var det när jag och Alicia körde utsiktsspåret. Det spåret hade jätte-



Orsa-Grönklitt t från ovan.
Foto: Albin Paulsson.

roliga backar! Jag stavade på som attan, så det gick undan. Och jag ramlade inte.

Det var inte dåligt! Gick det bra med skidåkningen i år?

- I år gick det faktiskt jättebra, för att nu hade jag nämligen hunnit växa i mina pjäxor. Jag har sagt till min mamma i tre år att pjäxorna är för stora men hon har bara sagt att de passar fint. Men hälen har åkt upp. Fast i år var de lagom, då gick det mycket bättre att skejta.

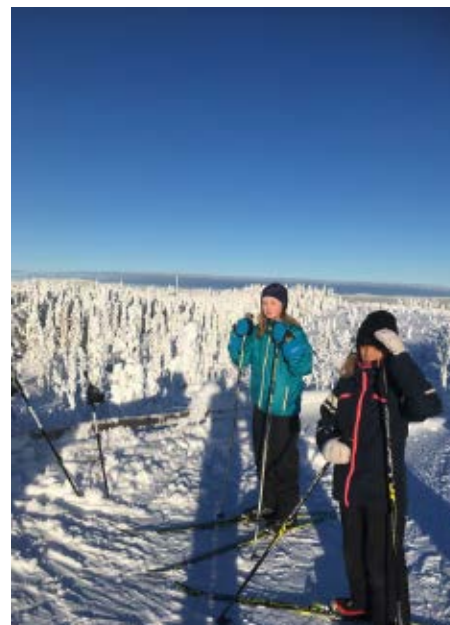
Vad saknade du mest från Orsa-resan som den brukar vara, innan corona?

- Jag saknade mest när vi äter på Ugglan och Björnen, när man får göra frågesport och kasta pil och sånt. Men som tur var så tjatade jag och mina syskon så mycket att vi i alla fall stannade på Lugnet på vägen hem och fick äta deras pannkakor. Det var typ ingen där så det var helt corona-säkert. Och jag fick två vuxenportioner pannkakor. En vuxenportion är fyra pannkakor. Jag förstår inte hur de tänker att en vuxen ska bli mätt på det.

Vad längtar du mest efter inför nästa Orsa Grönklitt-resa?

- Att jag inte har för stora pjäxor.

Nedtecknat av mamman i fråga, Charlotte Pruth



Alicia och Telma i utsiktsspåret.
Foto: Charlotte Pruth



Den vinnande bilden i fototävlingen från Orsa Grönklitt. Foto: Jenny Axelsson

Vinter i skogsluffarna

SKID-KM 2021

Vintersäsongen bjöd på ovanligt mycket minusgrader med snö och vi fick många härliga tisdagsträningar med skidåkning. Den 9 februari var det så dags för årets KM i skidor där start och mål var vid Björkhagens utegym. Skogsluffare i alla åldrar dyker upp och det testas skidor, snackas strategier och vallas om i det sista. Och när det är dags för start så står 20 glada skogsluffare på startlinjen redo att kasta sig ut i spåren och slåss om KM-titeln.

Vuxna och äldre ungdomar körde ett varv på Kärrtorpsspåret och sen ett varv på Björkhagensspåret (ca 5,6 km sammanlagt). De yngre ungdomarna körde ett varv på Kärrtorpsspåret (ca 2,6 km). I herrklassen vann Jan Stridh, i damklassen var det Lisa Behrenfeldt som tog hem segern. Bland de äldre ungdomarna vann Ture Johansson och bland de yngre så var det Arthur Rehndal som var snabbast i mål.

Tävlingsledare var Bjarne Johansson och Peter Claesson som också fick hjälp med tidtagning av Albin Johansson.

TEXT och FOTO: Ingrid Paulsson



Tävlingsledare för årets skid-KM var Peter Claesson och Bjarne Johansson.



Starten har gått för ungdomarna. Majken Lindqvist, Arthur Rehndal och Elis Östborg jagar Caio Pruth uppför backen.



Petter Lindh och Ture Johansson laddar upp och diskuterar strategier inför loppet.



Charlotte Pruth och Lisa Behrenfeldt på väg uppför första backen.



Ture Johansson på väg in på andra varvet.



Arthur Rehndal susar nerför backen och är snart i mål.



Ture Johansson pustar ut efter sitt lopp i den äldre ungdomsklassen.



Majken Lindqvist, Arthur Rehndahl och Sofia Malmcrona som alla körde i den yngre ungdomsklassen är nöjda med sina lopp.



Eftersnack efter loppet.

Vinter i skogsluffarna

En annorlunda cafésäsong



Adam Dahlin. Foto: Johanna Dahlin



Försäljning via gavelfönstret. Foto: Johanna Dahlin



Ivar Dahlin. Foto: Johanna Dahlin

Skulle vi kunna öppna?

Inför att smittspridningen av covid-19 under hösten -20 tog fart, blev vi alltmer tveksamma om Café Brotorp skulle kunna öppna som vanligt till trettonhelgen. Skulle vi kunna öppna överhuvudtaget?

Efter mycket diskussioner fram och tillbaka, och efter samråd med den nystartade kafékommittén beslöt styrelsen i december att en covidanpassad servering skulle kunna fungera. Men öppningen sköts fram till februari för att hinna förbereda för en genomtänkt caféverksamhet. Endast utomhusservering skulle ske, och försäljning och väffeltillverkning vara skilda åt, så att cafévärdarna skulle kunna arbeta i en mindre grupp, med personer som man kände sig trygga med.

Ingen servering i stugan

Det blev en annorlunda servering: Försäljningen skedde genom gavelfönstret mot omklädningsbyggnaden. Endast betalning med swish eller kort, (bara kontanter i undantagsfall), Kaffe o te fick gästerna ta på bänken utanför farstun.

Väffleriet fanns i herrarnas omkläd-



Var rädda om varandra!



Håll avstånd

ningsrum, där de som ville ha väfflor stod i ytterligare en kö. Gästerna blev servade av 2-3 personer som langade ut väfflor på löpande band, under plexiglasfönster som hängt upp i dörren.

Vid vackert väder var ängen fylld av bord, och trädäcket välbesökt. Som tur är har vi stor tomt och gästerna höll i allmänhet avstånd i köerna, uppmanade av skyltar, där älgen fick vara måttstock och fåglarnas käbbel om att hålla två jäkla meters avstånd fick några att dra på munnen.

Mindre antal cafévärdar men fler fixare

Ett mindre antal medlemmar än vanligt hade anmält intresse för att kunna hjälpa till som cafévärdar, vilket var väntat utifrån de restriktioner och rekommendationer som fanns. Kafékommitténs bemanningsgrupp kunde dock få ihop tillräckligt många funktionärer för att täcka med minst fem cafévärdar per cafédag, med ett visst trixande vid sjukdomsfall eller andra hinder som dök upp i sista stund.

En ny funktion, fixaren, hade ett tjugotal medlemmar anmält sig till. Det handlade om att hjälpa till en helg med tvätt av handdukar och förkläden, och förbereda inköp av varor till caféet. Denna roll skulle

säkert kunna utvecklas till kommande säsong med vissa andra uppgifter.

Inte så stressigt och många nöjda gäster. Samtliga cafévärdar gav uttryck för att det var mindre stressande arbetsmiljö att inte ha cafégäster i stugan. Det blir lätt trångt och köer framför disken, där 3-4 personer tidigare har skött försäljning, väffeltillverkning och kaffetillverkning på en liten yta. Nu arbetade två personer inne i stugan med försäljning och kaffetillverkning, och 2-3 personer stod i väffleriet.

Även gästerna gav uttryck för att det fungerade väl med kösystemet runt stugan och till väffleriet.

Sopsorteringen vid förrådsbyggnaden fungerade men det behövdes en "löpare", som höll ordning, då det var mycket engångsmaterial att sortera.

Hur kommer caféssäsongen 2022 att se ut?

Kafékommittén kommer att träffas i början av oktober för att börja planeringen. Det vi lärt oss är att inte ta något för givet. Att utgå ifrån att många medlemmar vill hjälpa till på olika sätt, då caféverksamheten är mycket uppskattad verksamhet som mötesplats för boende i närområdet, den ger klubben inkomster och möjlighet att sprida information om klubbens verksamhet.

Britt-Marie Skog

Naturpasspremiär och Våryra

Våren är här - Naturpasspremiär

Itt härligt vårväder ägde årets premiär rum, denna gång lite vid sidan av Brotorpstomten, vid parkeringen ovanför backen västerut från Brotorp sett. Och varför det?

Jo, överallt på tomten fanns busluffare och grönvita lite större barn i färd med att lära sig orienteringskonstens alla grunder och hemligheter, alla med föräldrar och småsyskon i närheten njutande av vårsolen. Så för att inte riskera smittspridning höll vi oss i år en bit ifrån tomten.

Det är så roligt med Naturpasspremiären, man kan jämföra med de arrangemang som en del bondgårdar har på våarna, nämligen när korna släpps ut efter att ha stått inne i laggårn över vintern.

Sak samma med naturpassdeltagarna, lika glada att äntligen få komma ut i skogen, ta kontroller och njuta av naturen. Skillnaden är att de inte skuttar lika intensivt som korna.

Roligt också att så många kommer tillbaka år efter år, skannar in swish-koden, tar ett naturpass och ger sig ut för att ta några kontroller. För att sedan efter en eller annan timme dyka upp igen, skriva upp sig på listan som gör att man är med i en lottdragning, ta sig en dricka och slå sig ner en stund, pusta ut och prata lite om nya och gamla tider, segrar och bommar bland punkthöjder och sänkor.

Sen finns det andra som kommer för första gången, och inte vet så noga vad naturpasset är. Då får man förklara och tänker att de kanske också kommer att komma tillbaka nästa år och många år efter det. Förutom det vanliga naturpasset såldes även lilla naturpasset för vetgiriga barn och deras föräldrar. Skaffar man det så får man inte bara orientera utan också lära sig mer om skogens djur och växtliv.

Lars Mongård



Luffartjejernas VÅRYRA för 5:e året...

Tänk vad olika det kan vara. Förra årets yra gick av stapeln 22 april på vårens varmaste dag.

I år satsade vi på 14 april, som blev en riktigt kylig vårväll när björken inte hunnit slå ut, men koltrastarna sjöng ändå som vanligt. Och pandemin satte även i år stopp för middag inomhus.

Det blev rekord i deltagande, över 30 tjejer i alla åldrar sprang Hans-Christians Höies banor. Vi struntade i tävlandet, inga vinnare utsågs, men alla tog sig runt och fick anteckna sig och tiden så att vi hade koll på att alla kommit i mål.

Flera nya medlemmar deltog, vilket kändes extra kul.

Någon bastu blev det inte, men alla hade varma ytterkläder med, och tog för sig av maten, som i år blev nässelchips, laxpaj o sallad och som dessert tiramisu.

Många var samtalen runt borden, bland annat om den nya träningsgruppen för vuxna som kommit igång, som leds av Karin Skog o Petter Lind.

Höstträffen är redan inbokad till 8 september.

Då ser vi fram emot att alla är vaccinerade och att vi kan duscha och basta tillsammans!

Brittis



Foto: Britt-Marie Skog



Kö till försäljning av naturpass. Foto: Michael Thulin

Mannen från Rembo

Skogsluffare i förskingringen – Göran Hyttfors



Syns man inte så finns man inte. Alltså finns jag troligen inte för merparten av medlemmarna i Skogsluffarnas OK. Ändå är jag medlem, jag också. Fast jag bor 17 mil från Brotorp och inte har syns till varken där eller ute på tävlingsplatser på många år. Varför medlem?

Ja, det handlar väl om klubbkänsla på något sätt. Den här är en berättelse om hur det blev Skogsluffarna och hur det har varit. Inte om hur det är nu här i förskingringen. Vi tar det från början.

En del bakgrund.

Uppvuxen i orienteringsmiljö i Rembo IK mellan Avesta och Hedemora i rumpdalarna, mitt i en liten by med "egen" idrottsförening. Med en idrottsintresserad folkskollärare som klubbmedlem och "coach" blev det i unga år mycket skidåkning och orientering. Dessutom backhoppning eftersom hoppbacken stod femtio meter från vårt hus. Jag lyckades då och då ganska bra i de idrotterna upp till och med junioråldern.

Därefter flytt till Göteborg för studier. Slut med backhoppningen. Men desto mer av orientering och skidåkning under åren 1964 - 1967. Jag lyckades bl.a. vara med och vinna DM i skidbudkavle samt ta mig i mål på träskidor i Vasaloppet på den hyfsade tiden 5.30.

När studierna var klara på hösten 1967 fick jag jobb i Stockholm, så då gick flyttlasset dit. Vilken klubb? Jo, det blev Skogsluffarna i oktober 1967. Jag kände Lennart Spetz från skolan, och Björn Ekblom från europaturnén i orientering 1966. Dess-

utom hade Gustaf Richert lagt en av de svåraste orienteringsbanor jag dittills löpt. (Jubileumstävlingen norr Åkersberga april -64) och det bidrog kanske också.

Boende mitt i stan på Kungsholmen fungerade det bra även med en klubb söder om Söder. De närmsta åren 1968 – 1972 var mina mest aktiva som tävlande och deltagande i andra klubbaktiviteter. Bland annat som deltagare i tiomilalaget, ansvarig för julgransförsäljning 1968, tävlingsledare för natt-DM 1969 och Luffarkavlen 1970 och som styrelseledamot 1972.

Från 1972 i samband med flytt till Upplands Väsby avtog mitt deltagande i klubbaktiviteter markant. Det var för långt till Brotorp för frekvent resande dit. En hel del orienteringstävlingar blev det ändå under 70-talet men med betydligt lägre ambitionsnivå. Jag minns dock med glädje min seger i H35B i O-ringen 1979. Fem dagars tävlande utan någon bom att tala om. Helt unikt för egen del.

Mina sextio år med tiomila.

Deltog som aktiv elva gånger i tiomila mellan 1961 och 1976, varav nio gånger för Skogsluffarna. Som bäst var jag med och blev femma 1971, som sämst diskvalificerad på grund av överskriden respittdid 1963 då jag sprang i ett lag som vi knäpade ihop ur plutonen på I2 där jag gjorde rekryten.

Inför tiomila 1977 övertalades jag att delta i tävlingsledningen som pressansvarig. Det blev början till en lång medverkan. Pressansvarig igen 1980, 1983, 1988, 1989 och 2001. Medlem i tiomilaföreningens styrelse 1986 – 1995 och 2001 – 2009. Därav som ordförande 1989 – 1995 och vice ordförande 2006 – 2009. Tävlingsledare 2007. Funktionär på ett eller annat sätt alla övriga år 1977 – 2010. Jag har gjort det mesta i funktionärsväg utom att lägga banor. Mitt engagemang har bottnat i en önskan att kunna vara med och bidra till ett bättre samarbete mellan flera klubbar i ett stort projekt. Detta har varit det främsta drivmedlet under hela tiden. Och naturligtvis innehållit en mångfald såväl "toppar" som "dalar."

Mina bästa tiomilaupplevelser är som aktiv 1971 på Bogesundslandet när jag såg det blinka svagt rött mellan trädstammarna vid sjätte kontrollen på sjätte sträckan. Jag visste att jag var först. Det var riktigt häftigt. Som ledare 1995 vid femtioårsjubileet i Riala när jag upplevde att den

digitala stämplingen som vi hade vågat oss på fungerade.

Några andra höjdpunkter som fastnat i minnet: 1977 premiär för damkavlen och 1992 premiär för ungdomskavlen, 1980 och 1983 heldagsrekognoseringar med TV-sporten, 1991 framförandet av minnesord och tack till tiomilas skapare Alvar Kjellström som avlidit, 1992 arméchefen Åke Sagréns otroliga promenadtempo i obanad terräng.

Negativa upplevelser stannar inte lika bra i mitt minne, men frågan om utlokalisering där mitt och Tommy Ljusenius i stort sett färdigförhandlade förslag 1995 om att 1998 års arrangemang skulle genomföras i Falun röstades ner smärtade förstås. Vi två avgick vid kommande årsmöte. De som drivit den vinnande linjen fick ta över. Min lärdom: Ingen idé är så bra att den säljer sig själv. Vi hade brustit i förankringen. Just då hjälpte det inte att utlokaliseringen blev verklighet med sex års fördröjning.

Långa nattens folk

I samband med att jag avgick ur tiomilaorganisationen våren 2010 och flyttade från Stockholm tillbaka till barndomshemmet utanför Avesta tog jag på mig ansvaret att producera en tiomiladokumentation. Det blev en bok som kom ut 2011 som vi döpte till "Långa nattens folk" och som trycktes i 1 600 exemplar. Om du läsare inte har den finns den förhoppningsvis att tillgå i Brotorp. Den är i alla fall slutsåld. Den fick fem år senare en uppföljare med namnet "10MILA-minnen." Även den trycktes i 1 600 exemplar varav jag har ett tiotal kvar om någon är intresserad.

I och med att böckerna sålts slut under hösten 2019 slutade även mitt tiomila-engagemang. Nu tickar min tid fram här uppe i rumpdalarna utan nämnvärd orienteringsmedverkan. Jag håller kontakten med Skogsluffarna främst genom medlemskap i och medverkan vid Gamla Skogsluffares arrangemang.

Om du färdas upp till Dalarna är du välkommen på resefika. Efter passage av Dalälven och strax därefter världens största dalahäst fortsätter du drygt 6 kilometer, passerar Rembostugan och kör ytterligare 400 meter innan du ser vår fastighet till höger. Sväng upp runt ladan.

Välkommen.

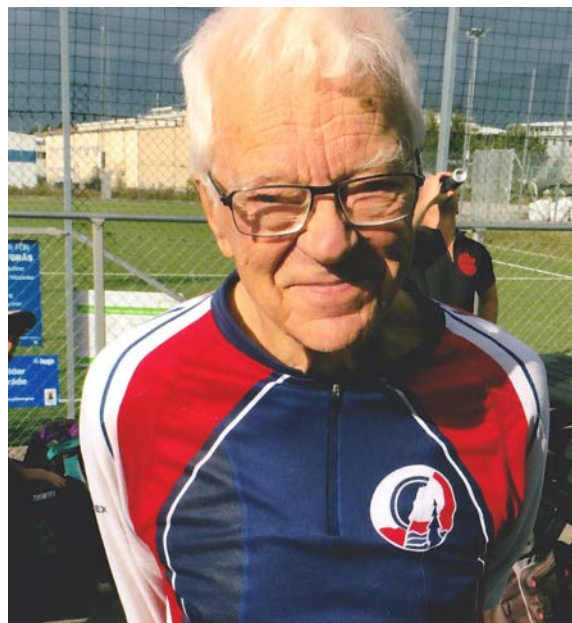
Göran Hyttfors

Min stora idol

Ett särskilt förhållande



Barbro



Gustaf

Min stora idol är Barbro Bransome. Varje vår (då jag lägger veckans bana vid Brotorp). Jag har aldrig träffat Barbro, inte pratat med henne heller. Men ändå.

Hon städar upp efter mig. Varje år har hon lovat att plocka in kontrollerna efter genomförd vecka. Jag har uppskattat att Barbro plockar in cirka 200 kontroller per år, år ut och år in. Totalt kanske 150 av

”mina” kontroller!

Det är roligt att lägga bana. Först att stränga banan hemma vid skrivbordet, sedan att reka kontrollpunkter och så att hänga ut skärmar på ett bra sätt. Det där med att plocka ned kontrollerna efteråt är nog minst intressant för banläggaren. Men Veckans Bana, den fixar Barbro.

Jag tänker mycket på henne då jag hänger ut skärmarna. De skall sitta stadigt, men

inte vara svåra att få loss. Det skall vara entydigt och vackert vid kontrollen. Vad kan jag göra för att ge Barbro en trivsam dag i skogen? Hoppas hon känner min varma omtanke. Hon är en av de många som på sitt sätt bidrar till att vi lever väl i Skogsluffarna. Ära vare henne!

Gustaf Richert

Orientering i coronatider

Det här året har inte liknat andra år. Alldeles nyligen blev jag pensionär. För en som har varit gift med arbetet är det en omvälvande händelse. Men - inte nog med att den struktur jag har haft i mitt liv i form av arbete försvann - dessutom kom corona. Det innebar att man därutöver skulle sluta träffa andra personer inomhus. Så vad återstod? Utomhusaktiviteter förstås. Och alldeles nära vårt hus har vi Brotorpsstugan och Skogsluffarna med erbjudande om orientering. Så jag har orienterat mer än någonsin förr. Jag har orienterat med Luffarligan på onsdagar och Naturpasset de andra dagarna.

För första gången någonsin har jag tagit alla kontrollerna i Naturpasset. Och inte nog med det! Plötsligt har alla gran-

nar också blivit orienterare. Vi har träffat dem i skogen och morsat. “Har ni hittat kontrollen!? Javisst! Och inte bara grannarna - även andra har stoppat oss och frågat var man kan köpa Naturpasset. Barn- och ungdomsverksamheten har varit fulltecknad som aldrig förr. Skogen är nu full av orienterare. Så coronaåret har också blivit orienterarnas år.

Jag tror att jag kommer att fortsätta orientera

Ann Liljeqvist



Foto: Per Liljeqvist

En nystart för vuxenträningen

Vuxenträningsfilosofi



Karin Skog och Petter Lind med dotter Stina. Foto: Britt-Marie Skog

Det finns såklart många olika anledningar till att man kommer på tisdagsträningen. Många har säkert som mål att få resultat av sin träning, bli mer vältränad, springa snabbare eller bli en bättre orienterare. Anledningarna är såklart många och varierande, några kommer kanske bara för att snacka lite strunt, äta soppa och ha en skön kväll i naturen. När vi tog över träningen pratade vi en del om detta. Vi pratade om vad som ger oss träningsglädje och vad vi vill träna. Det viktiga för oss båda var att känna att vi får delta på våra egna villkor och att man känner att man är med i en grupp. Snabbt togs beslutet att helt stryka långa banor från träningsplaneringen. Istället tog vi fram två grundpelare som vi sedan har försökt jobba utifrån:

1: Alla deltar på samma villkor

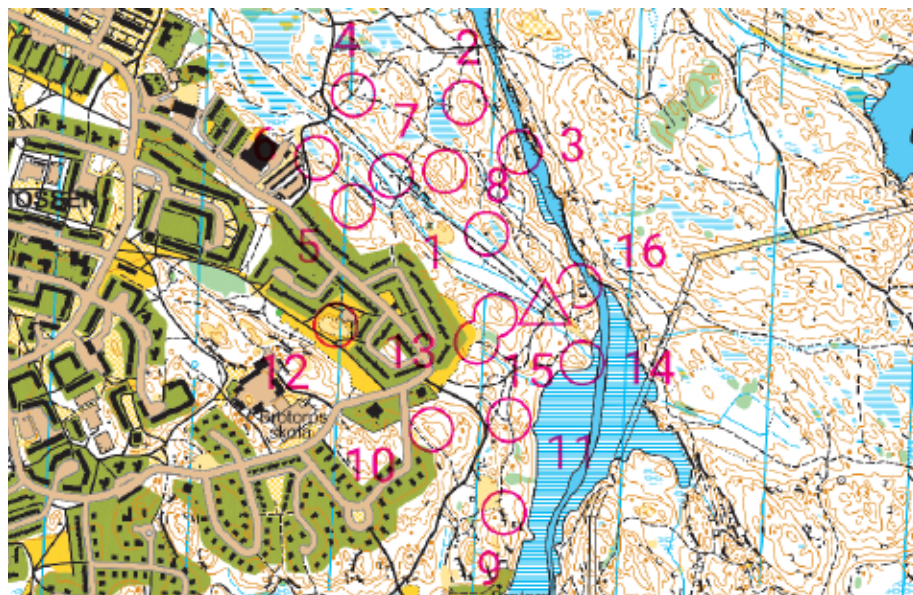
Vi har försökt göra träningar med mål att varje deltagare ska tycka att träningen är anpassad efter just dem. Det måste alltså gå att springa fort, eller långsamt, utan

att för den delen känna att man inte är med på samma premisser som alla andra: Att man inte hinner banan fullt ut, eller att man inte klarar av svårigheten. Men träningen ska förstås också bjuda på något även om du är snabb och har god orienteringsvana. Ofta löser vi detta genom att göra någon form av slingor där man passerar startpunkten flera gånger eller återvänder efter en bestämd tid. Ett exempel var vårens första träning där vi körde Bingo-orientering (bild).

2: Tydliga rutiner

Vi försöker komma iväg kl 18:00 och avsluta passet 19:00. Samlingen sker vid trädäcket vid Brotorp och avslutningen är på samma plats. Vi kör alltid en gemensam uppvärmning/jogg och gemensam avslutning. På sista träningarna har det börjat smyga sig in ett moment med styrkeövningen plankan på trädäcket precis innan soppan.

Tydlighet tror vi skapar trygghet. Ingen information missas och alla vet vad man kan förvänta sig.



1 BINGO-orientering. En bingobricka är tryckt på baksidan av kartan, vid varje kontroll sitter en siffra (ej kodsiffran). Först till bingo vinner!

Träningsglädje

Det är lätt att börja tänka att träningen måste vara rolig för att vi som tränare ska vara nöjda. Det är då märkligt att löpargrupper i city lockar rekordmånga deltagare med riktigt hjärndöda pass såsom 10x1000 meter. Så glädje kanske inte alltid kommer ifrån att ha "roligt". Jag tror att man får mycket träningsglädje av att utmanas på sina egna villkor och efteråt få känna sig nöjd över sin prestation, eller varför inte se andra utvecklas och känna att man bidrar genom att vara en i gruppen.

Vi hoppas och tycker oss redan se att vi får en större bredd i vuxengruppen, det är viktigt. Träningsglädjen ska inte handla om att vara snabbast utan om att utmana sig själv. En varierad grupp är lite av ett kvitto på att vi är på rätt spår.

Välkommen till vuxengruppens första träning efter sommaren, tisdag 17 augusti!

Petter Lind och Karin Skog

Ta chansen att vara med på
Brotorp Trailrun söndag 26 september!
Tävlingsledare Petter Lind.

mer info kommer på luffarnas hemsida



Populär föräldrakurs

Föräldrakurs

I vintras fick jag idén att bjuda in till en "föräldrakurs" i orientering. Då avser jag alltså vuxna som har barn eller ungdomar med i klubbens verksamhet. Det blev väl mottaget och 10 av 12 deltagare har sina telningar med i olika grupper.

Några har för övrigt redan ansökt om medlemskap. Det är känt att orientering är en familjesport mer än de flesta andra. Det finns olika banor och klasser för alla. När det gäller det till exempel bollsporter anordnas det ju knappast en "föräldramatch" parallellt med att ungdomarna spelar sin match.

Det har för övrigt visat sin mer än en gång att barnens föräldrar fortsätter att orientera även när deras ungdomar slutar.

Den här gruppen fick stå ut med att undervisningen skedde utomhus på en coronariskan. Det gjorde ju att de var utsatta för myggor och vädrets makter och inte kunde sitta inne i stugvärmerna, som vi normalt gör på de teoretiska genomgångarna.

Det gällde sålunda att klä sig för rådan- de förhållanden. En gång var det dock 6

grader varmt och regn. Då delade vi gruppen i mindre grupper och höll till under tak väl utspridda i omklädningsrummet och i stugan. Vid kursavslutningen rådde sedan sommarvärme.

Blandning av teori och praktik

Det var förstås en blandning av teori och praktik och vi lät deltagarna även prova på att springa enklare banor. Vid ett tillfälle var vi ute i mindre grupper ledda av mig och Björn Ekblom, där vi jämförde kartan med verkligheten och besökte olika punkter som finns som karttecken för att se hur de ser ut i verkligheten.

Björn och jag var "Levande kontroller", som rätt som det var bara stannade och frågade "nå var är vi nu då"? Det visade sig att vi hade att göra med mycket receptiva elever, som snabbt fattade galoppen och satte sig in i kartläsningen. Det är lovande, eftersom deras goda fattningsförmåga förhoppningsvis ärvs av deras barn.

Vid det sista av 5 kurstillfällena fick deltagarna att få prova på en riktig bana

med elektronisk stämpling och med den svårighetsgrad som kursen ville få dem att behärska. Detta för att de skulle få en uppfattning om hur det går till när man deltar i en tävling. Det är ju vår förhoppning att de ska kunna bli aktiva orienterare på en nivå som passar var och en. Flera har redan efterfrågat en fortsättningskurs.

Vi planerar att inbjuda till ytterligare en nybörjarkurs efter sommaren och att sedan bjuda deltagarna från vårens och sensommarens kurs till en fortsättningskurs senare under hösten.

Då är vår förhoppning att vi rent av kan hålla till inomhus med teoridelarna. Annars krävs kanske både dunjackor, regnställ och pannlampor? Nämnas bör att 10 av 12 deltagare räckte upp handen, när jag frågade om de var intresserade av att gå fortsättningskursen i höst! Det får kanske även ses som ett gott vitsord för oss som ledde kursen?

Tommy Ljusenius



Foto: Britt-Marie Skog



Kursledare Tommy går igenom banan med Ellinor. Foto: Michael Thulin



Tommy Ljusenius och medhjälpare Björn Ekblom. Foto: Michael Thulin

Klubbkläder

När du har vägarna förbi Brotorp är du alltid välkommen in och köpa klubbens fina kläder.

Vi har linnen (dam och unisex), kortärmade och långärmade tröjor, pannband, mössor, halsduk (buff), jackor och byxor med klubbens färger och logga.

Kortärmade tröjor finns i fyra olika typer och långärmade finns i två.

Löpartröjan är vår enklaste och billigaste tröja. Den saknar dragkedja och ventilationshål. Tröjan är gjord i funktionsmaterial och är en utmärkt starttröja.

OL-tröja, Enklare långärmad tröja i funktionsmaterial.

Trail är en mer avancerad tröja med god ventilation och dragkedja. Tight passform med stretch.

Extreme är vår mest avancerade tröja. God ventilation och dragkedja med tight passform och utan stretch. Finns även som långärmad.

Rapid 2.0 är som Extreme men med normal passform.



Våra kläder levereras av Trimtex och de flesta kläder

finns i barnstorlekarna 130 – 160 samt i vuxenstorlekarna S – 3XL, med möjlighet att beställa större storlekar. Alla kläder i klubbens lager (förutom linnen i dammodell) är unisexstorlekar.



Tänk på att storlekarna är relativt små i storlekarna. För barnkläderna innebär det att storleken anger maxlängd, d v s med 130 menas orienterare upp till 130 cm över havet. För storleksguide se www.trimtex.se.

När du köper klubbkläder till barn så sponsrar klubben 50% av priset.

Prislista samt lista med senaste inventering finns att finna på klubbens hemsida www.skogsluffarna.se/foreningen/

klubbkläder/

Klubben har ett lager av kläder i Brotorp. Det går alltid bra att köpa kläder från klubbens lager, även om jag inte är där. Fråga någon av ledarna. Prislista, Swish-kod samt lista finns i en vit pärm som ligger ovanpå en av klädådnerna. Fyll i listan i pärmen när ni köper kläder när jag inte är där. Kläderna ligger i lådor och är ordnade i storleksordning med minsta storlek överst. Vänligen hjälp till att hålla ordning i lådnerna.

Det finns en låda för begagnade klubbkläder. Kläderna där är gratis. Ta och återanvänd! Vill du lämna begagnade klubbkläder till denna låda, kontakta mig. Jag tar emot hela och tvättade kläder av klubbens nuvarande stil och utformning.



Klubbkläder

För mer information om våra klubbkläder se tillverkarens hemsida www.trimtex.se



Normalt gör jag två inköp per år. Första inköpet görs i februari för att få kläderna i tid till vårstarten och det andra inköpet görs innan sommaren så kläderna hinner fram till höststarten. När tillräckligt många vill köpa något annat än det som finns i lager kan jag göra en extra beställning. Det krävs minst 5 plagg av varje typ för att kunna lägga en beställning. Leveranstiden är normalt sex till åtta veckor.

Till våra ledare finns ett begränsat antal med ledarvästar att låna.

Tomas Eklund

tomas.eklund1@bredband.net

070-5805264



Thomas Eklund i tävlingskläder på 25-manna, 2019.
Foto: Michael Thulin

KM Terränglöpning

KM i terränglöpning två broar runt kanalen

Årets klubbmästerskap i terränglöpning gick av stapeln den 27 april och 20 stycken Skogsluffare stod på startlinjen. Banan går runt Brotorpskanalen och springs 1, 2 eller 3 varv beroende på klass.

Ett varv är ca 2,6 km, banan är osnittslad så vägvalet är ditt. Flest personer sprang 3 varv, snabbast av dem var Erik Rydvall som gick i mål på tiden 37:51. Först i mål av alla var Majken Lindqvist, som sprang ett varv, på tiden 18:52.

Karin Skog



Först i mål på ett varv, Majken Lindqvist
Foto: Michael Thulin



Starten. Foto: Tommy Ljusenius.



Först i mål på tre varv, Erik Rydvall.
Foto: Michael Thulin

Sprint-KM i Hagsätra

Den 22 maj ordnade IFK Enskede klubbmästerskap i sprint i Hagsätra med TC vid Älvsjöbadet.

Ett 20-tal luffare deltog

Hagsätra är huvudsakligen byggt på 1960-talet och i delen där vi sprang finns det flera långa hus, som det gällde att välja rätt väg runt. Glanshammarsvägen fick vi inte springa på men den har undergångar. Sedan är det små skogspartier mellan kvarteren och ett runt Älvsjöbadet. På så sätt var terrängen varierande.

Ett problem var två kontroller vars siffror hade hamnat på kartan så att de var lite svåra att läsa. Den slingan ströks sedan. Vädret var bra när vi sprang. Sedan kom det ett kraftigt regnväder.

Per Westerlund

Foto: Per Westerberg
Från vänster: Thomas Eklund,
Bjarne Johansson,
Fredrik Palmgren



Från vänster: Ture Johansson,
Ingrid Paulsson,
Bjarne Johansson,

Från vänster: Caio, Elis och Sandro



Lång-KM

Petter klubbmästare



Normalt skulle 10MILA avgöras den här helgen, men det satte covid-19 stopp för. I stället fick en del entusiaster möjlighet att springa Lång-KM ute i Vendelsö. Vi har nu ett (förhoppningsvis) fungerande samarbete med IFK Enskede, Skarpnäck och Södertörn, när det gäller KM-arrangemang

Det innebär att alla klubbar ansvarar för ett KM-arrangemang varje år, och att

de övriga klubbarna då bjuds in. Förr i världen var KM det som ansågs näst viktigast, övertrumpat endast av 10MILA, och många deltog. Så är det ju inte alls längre, utan ganska få ger sig i kast med att springa KM.

Därför är det förstås tacksamt för en arrangör att få in startande från fyra klubbar. Dessutom behöver ju varje klubb bara sköta ett KM-arrangemang varje år. I fjol var det lite strul med denna samverkan men inför i år har alla klubbar lovat att sköta sina åtaganden. Det ser vi fram emot!

Den första maj gällde det alltså lång-KM och det var Mattias Skeppling i OK Södertörn som både lade banorna och var tävlingsledare. Det ska han ha både tack och erkännande för. Det var utmanande terräng och trevliga banor, som ställde prov både på fysik och orienteringskunnskap. Ett 25-tal Skogsluffare deltog. H 21 vanns av Petter Lind med Douglas Lundin strax i hasorna. I damklassen var Charlotte Pruth ohotad segrare närmast före Karin Skog. I H 16 tog Simon Palmgren en säker seger med Ture Johansson som tvåa. H 14 vanns av Elis Östborg med Allan Herrulf som god tvåa.

Övriga klasser innehöll för få startande för att en klubbmästare skulle kunna koras. Det var i alla händelser en trevlig tilldragelse, som vissa av oss avslutade med att sitta bland vårblommorna och inta vår matsäck och samtala i godan ro, innan vi for hemåt. I dessa tider, när så lite händer, hade man förstås gärna sett att flera tog tillfället i akt att springa KM. Med ålderns rätt tar jag mig friheten att bli lite nostalgisk. När jag var ny i klubben för 50 år sedan kunde KM locka upp till 100 startande trots att vi då var cirka 300 medlemmar (Nu är vi över 400).

Nåja, vi får se om vi kan upparbeta ett större intresse igen? Just nu är det mycket på gång. Det märker man icke minst när man kommer ned till Brotorp en lördag förmiddag nu på våren. Då sjuder det av liv och aktivitet och det är säkert 100 barn och ungdomar igång med aktiviteter i sina grupper. Vad månede det bliva?

Tommy Ljusenius



Från vänster: Bjarne Johansson, Majken Lindqvist, Tommy Ljusenius, Kalle Lindqvist, Adam Malmcrona, Ture Johansson, Ingrid Paulsson
Foto: Britt-Marie Skog



Elis Östborg

Medlemsenkäten

Många goda idéer och förslag att ta vidare från medlemsenkäten



Under januari och februari skickade Skogsluffarnas styrelse ut en enkät till medlemmarna för att få veta vad de tycker om klubbens verksamhet och vad som kan bli bättre. 59 svar kom in, och många tog sig tid att svara utförligt i de öppna kommentarsfälten. Johanna Dahlin från styrelsen berättar mer om upprinnelsen till enkäten och resultatet.

Tanken på att göra en medlemsenkät väcktes i samband med planeringsdagen i november förra året. Vi som var med fyllde som vanligt på 2021 års kalender med tävlingar och klubbaktiviteter. Vi var cirka 15 personer på plats, och det var många bekanta ansikten, styrelsen och någon representant från varje kommitté. Samtidigt har Skogsluffarna har drygt 400 medlemmar, många nya medlemmar som många av oss aldrig har träffat. Andra har varit med länge, men vissa ser vi aldrig till, varför då? Frågan som väcktes där och då var om vi inte missar något. Vad vill medlemmarna ha ut av sitt medlemskap, tycker de att det som anordnas är värt att vara med på? Kanske finns det medlemmar där ute som vill bli mer engagerade och ta mer plats i verksamheten.

Jag som är ledamot i Skogsluffarnas styrelse tog på mig att för styrelsens räkning ta fram en enkät. Den gick sedan ut via mejl till våra medlemmar någon gång i februari med en hälsning från vår ordförande. Vi visste väl egentligen inte vilken typ av svar vi skulle få in, det har ju varit många inställda tävlingar och förändrade träningar under året med anledning av pandemin. Men vi bestämde oss för att köra på ändå.

Både uppskattning och förbättringspotential

Summa summarum fick vi till in 59 svar, med en stor spridning i hur många år respondenterna har varit medlemmar och om de anser sig vara aktiva eller inte. Det vi kan konstatera är att många medlemmar uppskattar klubben och de tycker att verksamheten är bra, sen finns ett par områden med förbättringspotential.

Några svar på frågan om vad som är bäst med Skogsluffarnas Ok:

”För mig är Skogsluffarna en fin mötesplats för många olika människor i olika åldrar”

”Orienteringsträningen för barn och ungdomar”

”Orsaresan varje år”

”Trevlig stämning, bra sammanhållning”

På frågan om vad som kan bli bättre i klubben så fick vi som väl var färre svar än på frågan vad som är bra, men ack så viktiga svar. Ett par kommentarer handlar om att det kan vara svårt att komma in i klubben, att det inte är tydligt hur man som ny medlem får information om träningar och andra aktiviteter och att vuxenträningen kan bli bättre.

Mer uppstyrd vuxenträning efterfrågades

Frågorna om träning engagerar. Många kommenterade våra duktiga ungdomsledare på tisdagar och lördagar och att det är mysigt med lördagsträning vid Brotorp. Medan andra saknade uppstyrd vuxenträning på tisdagar. När det gäller tävlingar finns en tydlig skiljelinje i svaren. Vissa tycker bäst om när- och klubb tävlingar medan andra nämner ökat deltagande i nationella tävlingar och stora budkavlar.

Fler vill engagera sig

En viktig fråga i enkäten var givetvis den om fler kan tänka sig att bli aktiva i Skogsluffarna. Här tycker jag att vi ska vara nöjda med att ett tiotal personer anmälde sitt intresse för att till exempel vara med i arrangörskommittén, Brotoppskommittén eller cafékommittén. Fantastiskt!

Styrelsen har hunnit diskutera de förslag som har kommit in i enkäten och flera av dem har vi valt att jobba vidare med. Till exempel har vuxenträningen på tisdagar styrts upp med hjälp av Petter Lind och Karin Skog. Det är nu lättare att hitta information på hemsidan om träning och tävling, och vi funderar på hur vi kan möta informationsbehov hos nya medlemmar.

Slutligen vill jag och resten av styrelsen tacka för engagemanget och alla glada hejarop. De flesta tog sig tid att svara utförligt och det har varit jätteintressant att ta del av alla tankar.

Johanna Dahlin, ledamot i Skogsluffarnas styrelse.

Turbulens kring 10-mila

Jag representerade Skogsluffarna vid Tiomilas årsmöte i mars. Årsmötet brukar normalt vara en rätt formell och tråkig tillställning, där inte så mycket händer. Så var inte alls fallet i år. Det är kanske för mycket att säga att det ven knivar i luften, men uppenbarligen förelåg det en hel del skiljaktigheter i synen på Tiomilas framtid. Ett gäng kvinnliga elitlöpare hade yrkat på att det skulle skapas en 10 sträckors damkavle innehållande nattsträckor.

Attunda OK hade i Skogssport föreslagit en 10 sträckors kavle, som innehöll såväl dam- som herrsträckor. Till detta kom frustrationen över att tävlingen inte kan genomföras heller i år. Här tillkom även det nya att styrelse och tävlingsledning ska innehålla minst 40% av vardera könet. Då uppstår komplikationen att ytterst få kvinnor hittills har haft uppdrag i Tiomilas organisation. För att uppfylla detta krav tvingas man tillsätta ett antal kvinnor med ingen eller ringa erfarenhet. Summa summarum ville styrelsen inte bli föremål för omval i rådande läge, och någon ny styrelse valdes ej. Istället kommer ett extra årsmöte att äga rum. Till dess sitter styrelsen kvar som en interimstyrelse.

Närmast ska klubbarna utse ett "Ägarråd", som ska arbeta fram riktlinjer till en kommande styrelse om Tiomilas framtida utformning.

Varje klubb ska utse en representant i Ägarrådet. Denna representant ska ha mandat att föra klubbens talan. Vi får se vad som kommer att falla ut av detta? Man får dock säga att läget för närvarande är

rätt turbulent. Förr i världen var ju Skogsluffarna djupt engagerade i Tiomila, då vi vart tredje år var med som huvudarrangör. Då var det "man ur huse" och alla som var någorlunda aktiva i klubben fick en uppgift under tävlingen. Numera har tävlingen fått en mera blygsam plats i våra hjärtan, eftersom den oftast är utlokaliserad i landet. 2018 gjorde vi dock en gedigen insats, när tävlingen gick vid Nynäshamn.

Då svarade klubben för bland annat banläggningen, kontrollbyggandet och kontrollbemanningen. På tävlingsdygnet jobbade cirka 100 skogsluffare.

Ägarråd bildas

Vid det rätt turbulenta årsmötet, som beslutades att skapa ett Ägarråd, som ska vägleda Tiomilas styrelse i sitt utvecklingsarbete. Frågan uppstod genom de motsättningar som blottades kring jämställdhetsfrågor. Det har uppstått en opinion som vill att det ska bli tuffare tag för damerna, så att de får nattsträckor och längre banor.

Kring detta råder långt ifrån någon enighet. Nu har dock ett första möte hållits i Ägarrådet. Där var det en vänlig och sansad stämning och inga knivar ven genom luften. Alla nio ägarklubbar var representerade och jag var utsedd som Skogsluffarnas representant. Jag har även inhämtat fakta och synpunkter från Göran Hyttfors, som kanske är den mest insatta personen i fråga om 10MILA, dess historia och utveckling.

Vid det första mötet i Ägarrådet fattades inga beslut. Vi försökte istället att ringa in problemområdet och ställa de frågor, som vi sedan vill att ägarklubbarna ska besvara

kring den önskade inriktningen av framtidens 10MILA. Det finns förvisso elitdamer, som vill ha tuffare tag.

I andra änden vore det olyckligt, om antalet startande damlag därigenom skulle bli avsevärt färre. Det vimlar t ex inte av klubbar som har damer som gladeligen skulle sätta på sig pannlampan och springa Långa natten på 16 km.

När jag var banläggare 2018, fick jag propåer från damer som ville få in nattlöpning för damer. Då tittade jag i resultatlistorna för Stockholmsdistriktet och fann att det var mycket få klubbar som hade något större antal kvinnliga nattlöpare. Visst finns det tjejer som både kan springa långt och som kan springa natt, men risken är att vi ändå skulle få avsevärt färre startande lag, om vi skulle lägga en 10-sträckors damkavle som skulle innehålla 5-6 nattsträckor. Har 10MILA alls råd med detta? Ja, det är frågan.

Fortsättning följer, när vi får höra hur klubbarna ställer sig till mera "likvärdigt tävlande" för damerna. Detta förväntas bli en fråga som nu ska dryftas i föreningarnas styrelser. Ett extra årsmöte i Tiomilaföreningen har planerats till den 16 juni.

Tommy Ljusenius
F d tävlingsledare och banläggare på
Tiomila

U-serien

U-serien vid Flaten 18 maj

Som allt annat i år så var frågan in i det längsta om det skulle bli någon U-serie tävling 2021 i kretsen där Luffarna, Söder, Södertörn och Järla ingår. Även om det fanns restriktioner relaterat till Corona så var trycket hårt att genomföra ungdomsarrangemang. Inte bara för att vi inom orienteringsrörelsen ska få behålla våra barn- och ungdomar, utan också för att vi alla ska få röra på oss!

Efter mycket vända inom Stockholms Orienteringsförbund, StOF, så gjorde man om tävlingarna till träning och poängberäkningen togs bort. Luffarna som arrangör av en deltävling kallades till möte med StOF. Resultatet blev att det blev lite extra planering och smittskyddsåtgärder vidtogs för att säkra tävlingen och alla deltagare. Som bekant så var smittspridningen på vår sida i mitten på maj, den gick ner, och det pratades om lättnader som ju alltid är positivt när man tillhör arrangörsstaben.

Återvinning av banor

Eftersom det varit så stora osäkerheter under långt tid så bestämde vi oss i ett tidigt skede för att köra med återvinning



Caio Pruth.
Foto: Michael Thulin

vad gällde banläggning. I det här fallet så innebar det att Olle Öberg tog fram sina banor från en tidigare U-serietävling vid Flatenbadet. Fredrik Wallstedt och Hans Christian Höie anpassade dem till de förändringar som skett i terrängen.

Med en liten men rutinerad arrangörstab så blev det till slut en härlig U-serie tävling vid badplatsen i Flaten. Solen var på vår sida och alla 150 ungdomar var glada att få träna under tävlingslika förhållande.

Rekorddeltagande från Luffarna

Luffarna slog rekord i deltagande vilket glädde oss all med, 50 ungdomar! Vad löparna i de äldre klasserna fick erfara var att de härliga omgivningarna runt Flaten kan vara nog så utmanande. Klurig orientering bland höjderna gjorde att tiderna blev något längre än vad de brukar vara.

Stort tack till alla som hjälpt till vid årets tävling!

Michael Thulin



Torkel Skogman skuggar Edgar Maltzman.
Foto: Michael Thulin

Min första tävling



Min första tävling var i Flaten tisdag den 18 maj 2021. Jag tävlade inte för att få en bra tid utan för att ha kul. Starten gick lite söder om Flatenbadet och målet var vid Flatenbadet. Jag sprang med mamma men när vi kom till en kontroll så var piparen borta. Sen hittade vi den lite senare så mamma fick gå tillbaka och lämna den. Det var jättekul att vara med på tävlingen!

Simon Nordling, 10 år



Elsa Bergh Rendahl.
Foto: Michael Thulin

Ungdomsträning

TEKNIKTRÄNING OCH TISDAGSTRÄNING



Majken Lindqvist. Foto: Charlotte Pruth

Vädret har kanske varit lite upp-och-ner under vårens teknikträningar med Torbjörn Torsén på torsdagar. Kallt som attan ibland och tämligen blött i skogen ibland, inte minst dagen efter 60mm-skyfallet i slutet av maj. Men banorna är alltid roliga, naturen fantastisk och omväxlingen total. Nya skogar, nya banläggare nästan varje torsdag.

Gänget som brukar åka på torsdagarna består av en grupp 14-15-åringar och några medhakande föräldrar.

- Jag har aldrig utvecklats så mycket i min orientering som när jag började med teknikträningarna, säger Ingrid Paulsson, och sonen Ture håller med.

- Det är roligt att springa nya och svåra banor varje gång. Man kan ta det lugnt och fokusera på orienteringen och det är alltid fin terräng. Det känns som om det är ingen press, utan mest roligt, säger Ture Johansson.

Sandro Pruth är inne på samma linje. Han gillar framförallt omväxlingen och att det är olika moment att öva på varje gång, ibland brunbild, ibland kontrollplock, ibland sprint, och nu senast – i den blötaste av träningar – var det attackpunkts-träningen som var roligast.

Även för de ungdomar som behöver lite utmaning men som inte kan vara med på torsdagar, finns numera utmaning att få på tisdagarna. Majken Lindqvist har fotbollsträning på torsdagar men har under våren hoppat upp ett steg på tisdags-träningen och börjat träna med Ruslan Glebovs grupp. Hon tycker att det har gått

bra.

- Jag har ju i och för sig sprungit med pappa men jag tycker att orienteringen funkar bra, det är lagom svårighetsgrad. Jag har mycket som jag behöver finslipa med min orientering, att använda kompassen mer på längre sträckor är något som jag verkligen behöver jobba mer på, säger Majken.

Tisdagarna med Ruslan är inte bara orientering utan även teori. Där tycker Majken kanske att nivån ibland är lite väl hög.

- När vi jobbar med banor som han själv springer, då är det för hög nivå. Men när vi analyserar hur vi själva har sprungit, då lär jag mig mer.

/Charlotte Pruth



Den blöta torsdagsträningen 3:e juni. Fredrik Palmgren, Simon Palmgren och Sandro Pruth går igenom banan. Foto: Charlotte Pruth

Intervju

Ruslan Globov – vår ungdomstränare



Från vänster:
Elis, Caio, Sandro, Ture, Walter, Simon, Allan, Ruslan
Foto: Tommy Ljusenius



En tisdagskväll vid Brotorp fick jag en pratstund med Ruslan Globov. Tidigare hade jag bara sett honom på TV från olika mästerskap. Nu senast från sprint-EM i Neuchâtel i Schweiz. Han springer nämligen för det ukrainska landslaget men bor alltså här i Sverige. Närmare bestämt bor han i OK Ravinens klubbstuga.

Man kan knappast kalla honom ”orienteringsturist”, eftersom han vistas permanent i Sverige sedan 2017. Från 2014 till 2017 alternerade han mellan Norge och Sverige men därefter blev det Sverige, då det var lättare att få långtidsvisum här. Han skrev till ett 20-tal föreningar med förfrågan om vilket stöd han skulle kunna få om han tävlade och jobbade för den klubben. Det visade sig att OK Ravinen var den klubb som hade det förmånligaste erbjudandet, och därvid blev det. Numera springer han alltså i Ravinen samtidigt som han fortfarande representerar det ukrainska landslaget.

En imponerande taktisk analys

Jag fick tillfälle att lyssna en stund på när Ruslan hade lektion för sex av våra unga killar i åldern 14 - 16 år. Om gruppen är fulltalig är de nio. Man satt vid bordet i herrarnas omklädningsrum och analyserade vägval med kartan i datorn. Den här gången just från sprinten i Neuchâtel. Jag blev

dels imponerad av killarnas analysförmåga, dels av Ruslans undervisning. Här får våra killar en utmärkt teoretisk skolning i orientering, som det annars skulle kunna ta årtal att tillägna sig på egen hand. Nämnas bör även att Ruslan talar en utmärkt svenska. Förutom att Ruslan håller i de teoretiska genomgångarna, lägger han dessutom diverse övningar i vår kära Ulvsjöskog, som han förstås kan utan och innan. Samtidigt betonar han vikten att ungdomarna kommer ut på torsdagarnas teknikträningar på andra kartor. (Att komma ut och tävla är ju för närvarande snart sagt omöjligt)

Ravinen kontra Skogsluffarna?

Vi hamnade i en jämförelse mellan Ravinen och Skogsluffarna. Helt klart är Ravinen mera en elitklubb. Man har avsevärt flera ungdomar och unga vuxna, som satsar seriöst på orientering, och man har klart flera ledare tränare för olika åldersgrupper. Vad gäller medlemsantal skiljer det sig dock inte så mycket. Skogsluffarna är numera till antalet en stor klubb med cirka 450 medlemmar. Ser man dock till aktiva tävlingsorienterare så är Ravinen ännu så länge överlägset störst. Ruslan tycker dock att Skogsluffarna verkar vara en trevlig och välskött klubb, och han ger klart godkänt för det stöd han får från styrelsen. Det senare pressade jag honom särskilt på, eftersom våra ungdomar ju utgör

vår ”framtidsinvestering”, och i den verksamheten är vi villiga att satsa rejält.

Ruslan vill gärna att ungdomarna ska ha mobiltelefoner med GPS, när de tränar för att man sedan vid efterföljande genomgångar ska kunna studera hur de agerat ute i skogen. Detta har dock inte vunnit så gott gehör bland ungdomarna. Är de rädda för att avslöja sina eventuella missar och felbeslut?

Nu väntar VM i Tjeckien

En vecka efter att detta skrivs reser Ruslan till Tjeckien för att ansluta till det ukrainska landslaget inför VM. Det blir först ett par veckors träningsläger och sedan följer då själva VM. Jag frågade om Ruslan hade några speciella mål eller till och med ”medaljaspirationer”. Det har han inte, mera än att han förstås ska göra sitt allra bästa. Via TV lär vi både få se honom och erfara hur han lyckas! Ruslan är nu 34 år. Tidigare var han mer eller mindre ”orienteringsproffs” men har nu trappat ned en aning och får även lov att göra annat än att orientera för att trygga sin försörjning. Tänker han stanna här i Sverige? Nej, det vet han ännu inte, han har inga utarbetade långsiktiga planer. Sedan säger han med ett brett leende: ”Jag kanske gifter mig här, och då stannar jag!”

Tommy Ljusenius

Ungdomsträning

Tisdagsträningarnas ungdomsgrupp

Under våren har träningen för ungdomar på tisdagar varit uppdelad i två grupper. De äldre ungdomarna, från 14 till 16 år, har tränat avancerade banor med Ruslan Glebov och efter den fysiska träningen ägnat en timme åt teoretisk dissektion av vägval. De lite yngre har jobbat på kompassriktning, kontrollplock och sprint med Ingrid och Charlotte.

Gruppen har vuxit under våren och flera nya ungdomar har tillkommit. En av dem är Sofia Malmcrona som började lite smått med sin pappa redan i vintras, och var med på några vuxenträningar i vintermörkret. Det avskräckte inte, Sofia har under våren missat få om ens några av tisdagsträningarna. Hon tycker det är jättekul med orientering.

- Jag vet inte varför egentligen, men jag tror det är för att jag tycker så mycket om att vara i skogen. Och så tycker jag om att titta på kartan och se hur saker ser ut på kartan och jämföra dem med verkligheten, säger Sofia.

Under våren har vi tränare för den yngre gruppen haft stor hjälp av Svenska orienteringsförbundets idébank som har många roliga och pedagogiska övningar på olika nivåer. Ibland är fokus dock på ren lek. Under avslutningsdagen före sommaren körde vi poker-orientering och rundade sedan av med fanta-sprite-cola-intervaller (bild) före hamburgare och tårta i ett lummigt Brotorp.

/Charlotte Pruth



Från vänster
Elliot, Arthur, Simon, Ivar, Folke, Sigge, Sofia, Elis
Foto: Charlotte Pruth

Intervju



Elsa Berg Rendahl, 8 år.

Varför började du orientera?

- Det var ganska länge sen, kanske 3 eller 4 år sen. Jag vet inte riktigt varför, det var nära och så brukade vi äta våfflor här och det verkade kul.

Vad var det som verkade kul då?

- Att man fick utmana sig själv. I början var jag inte så bra, men jag har lärt mig att passa kartan och använda kompass.

Vad är svårt?

- Att veta vilken stig som är vilken om det finns många. Jag brukar försöka få kartan helt exakt då, så att jag ser vilken som är rätt.

Vad är roligast?

- Att göra "stjärnor i ett gäng", då hämtar man en ny karta för varje kontroll och man får springa jättemycket.

Har du sett några djur i skogen?

- Jag har sett ormar. Men jag visste att det var snokar, så jag blev inte rädd. Och så har jag sett kopparorm och rådjur. Och gång såg jag älgbajs och hörde en älgs läte.

Hur låter en älg?

- Jag vet faktiskt inte... Fast jag visst då. Jag kan inte riktigt härma, men jag blev lite skraj.

Vad tycker du om med att vara i skogen?

- Det är så fint. Man ser saker som man inte sett förut, som ett berg med utsikt eller ängar med fina blommor. Om det inte är tävling så kan man stanna en stund.

Är det något som inte är roligt?

- Ibland kan man bli lite irriterad på sig själv, för att man inte förstås. Liksom lite trött på sig själv. Alltså när man inte hittar

på kartan.

Och så har jag inget syskon i min grupp. Jag har en lillasyster i busluffarna och en storebror som är med i en äldre grupp.

Saknar du dem?

- Det är väldigt skönt att de inte går med mig. Och lite tråkigt.



Vilgot Åstrand, 7 år.

Vad är roligt med orientering?

- Det är kul att köra tävlingar. Men jag gillar inte så mycket stjärnorientering. Då står det att det är pyttelite mellan kontrollerna men de är jättelångt borta.

Hur kan man veta att de ska vara nära?

- För att cirklarna är nästan på varandra!

Är det något du tycker är svårt?

- Att köra med kompass. Då behöver man stanna och vika upp kartan och lägga på den och sånt, det tar för lång tid. Så jag kör utan.

Hur hittar du då?

- Jag brukar hålla koll på träd och stigar.

Hur vet du hur du ska hålla kartan?

- För det är rött uppåt och det är norr.

Men hur vet du vilket som är norr?

- Träden är åt norr.

Vilka träd då?

- Vanliga träd bara. Och så tycker jag att ån är lätt att hitta. Titta, den går ju här på kartan och så går den nedanför Brotorpstugan. Så då vet jag hur kartan ska ligga.

Varför började du orientera?

- Mamma såg det någonstans. Jag tänkte att det skulle vara kul och så behövde vi inte åka bil, vi bor i Älta. Och mina kusiner gör det.

Har du sett något fint i skogen?

- Många saker, men det är svårt att be-

rätta. Blommor, buskar, fina stenar. En gång såg jag en gammal tunna.

Brukar du ta med dig något du hittar?

- Nej, jag känner bara att jag vill ta alla kontroller... Jag är typ alltid hungrig. Så jag vill tillbaka hit till stugan och äta. Vi brukar ha med korv med ärtor och pasta i mattermos. Man fick med hopfällbara skedar till termosen när vi köpte den, men de har vi tappat bort.



Emma Müller, 4 år.

Vad brukar du göra när du orienterar?

- Man kan se ettan på kartan och så ska man leta efter den. Man kan svänga och springa framåt. Och sen ska man hitta tvåan och sen trean och sen fyran och sen femman.

Vad får du göra mer?

- Idag fick jag ta en karta och så skulle jag välja olika bilder som jag fick pipa med den där lilla piparen.

Är det svårt ibland?

- Nepp!

Har du sett några djur när du orienterat?

- Ja, jag sett sniglar och en liten spindel. Jag tyckte att spindeln var läskig och sniglar är lita äckliga. Men jag springer ifrån dem.

Vart någonstans är det roligast att springa?

- Upp för berg! Men inte på den där svåra sidan.

Vill du fortsätta med orientering?

- Ja!

Text och bild: Josefin Olevik

Busluffarna

Lugnet före stormen!



Erica Carlinger med äldste sonen Harald.

Bilden tagen lördagen 29:e maj 9.46.
Foto: Britt-Marie Skog

Efter ett uppehåll på fyra veckor kunde jag då äntligen få träffa Busluffarna igen den 29 maj. Harald fick vara med som stödledare då min ork inte är tillbaka fullt ut. Busluffarna kastade sig glatt och med stor entusiasm över de åtta stationer som fanns förberedda. En dubbel hinderbana där man kunde utmana kompis eller förälder, en "passa kartan"-labyrint, Pokemon bingo i dungen, den älskade piparringen där man går runt och piper på de bilder som finns på remsan, gosdjur vars gömställe markeras på kartan samt fyra barnor med karta - en inne på Brostugeplan där det gäller att passa ihop karttecken med rätt bild samt tre, i olika längd och uppdrag, utanför staketet. Det var så underbart härligt att vara igång igen!

Erika Carlinger



Busluffarbild före coronan. Foto: Michael Thulin



Intervju

Lilla Naturpasset, unikt för Skogsluffarna?



Topptur på kanotresa i Rogen med Äventyrsgruppen sommaren 2020

Kanske har du hört talas om Lilla Naturpasset, eller sett vår affisch med den tecknade nötväcken och granarna. För barn, föräldrar och andra upptäckare!

Lisa Behrenfeldt, medlem i klubben sedan ett 10-tal år, gjorde det första naturpasset för barn 2015. Det blev en bana runt kanalen, där hon utgick från spännande platser i skogen som hon själv upptäckt och ville berätta om. Men en tall med fascinerande rötter, eller en bäverhydda, var inte alltid så bra kontrollpunkter när folk sen skulle lyckas hitta till dem med hjälp av kartan. Vid skapandet av de senaste årens Lilla Naturpasset har hon därför samarbetat med Andreas Namslauer, fd ungdomsledare, som bidragit till att det numera också är en orienteringsskola inbakad i Lilla Naturpasset. När de gjorde årets bana började de med att kolla efter bra kontrollpunkter på kartan, och Lisa gick sen runt banan och hittade något specifikt i naturen att berätta om vid varje kontroll, som skulle kunna intressera både barn och vuxna. T.ex en tall som är flera hundra år gammal, eller en plats med många spännande lavar och mossor.

Detta berättar Lisa när vi träffas efter tisdagsträningen i mitten av maj, när det är som allra finast att sitta i skymningen vid trädgårdsbordet nedanför Brotorp. Fågelsången är bedövande, och Lisa får syn på en svartvit flygsnappare som verkar ha bosatt sig i en av holkarna i de stora ekarna nära stugan.

Prova på passade Lisa

Nackareservatet är verkligen hemmaskogen för Lisa som växte upp i en villa på Riksrådsvägen, och vars föräldrar tog

med alla syskonen på utflykter till skogen och sjöarna vid alla årstider och i alla väder. Hon har tre yngre bröder varav två tidigt blev orienterare i Skarpnäcks OL. Själv var hon bara med där sporadiskt, mest på löpträningen. När hon långt senare flyttade till Bagarmossen upptäckte hon Skogsluffarna, som hade börjat med Prova på-orientering på lördagarna. Det var ett förhållningssätt till orienteringssporten som passade henne bra att börja med. Utan fokus på att tävla, bara att lyckas hitta alla kontroller oavsett hur lång tid det tog och sen bli bjuden på fika i stugan.

Naturguide och illustratör

I tonåren var hon aktiv i Fältbiologerna, åkte till Norrland och gjorde skogsinventeringar, blev naturguide på Stora Karlsö utanför Gotland, fjällguide, mm. Lisa är duktig på att rita och måla och har arbetat som illustratör till bl a naturreservatsskyltar. Prov på hennes fina bilder finns i Lilla Naturpasset.

Miljöverkstan

Sedan några år tillbaka arbetar hon inom Miljöverkstan Flaten, en förening med fokus på ekologisk och social hållbar utveckling här lokalt, och på att natur och friluftsliv ska vara tillgängligt för alla. Man har lokaler vid Flatenbadet och i Kaninparken i Skarpnäck. Så här några veckor innan sommarlovet är det fullbokat med skolklasser som kommer till Flatenbadet och får prova olika aktiviteter i skogen. Det är elever som läser språkintruktionsprogrammet på olika gymnasieskolor runt om i Stockholm som bjuds in, som en del av arbetet med Äventyrsgruppen. Det är det projekt inom Miljöverkstan som Lisa jobbar mest med. Målgruppen för Även-

tyrsgruppen är ungdomar som är nya i Sverige och de får möjlighet att delta i olika aktiviteter för att uppleva vad naturen kan erbjuda i Stockholmsområdet och övriga Sverige. Det har blivit kanotpaddling, cykelturer, skidresor till Jämtlandsfjällen, vinterbad mm. Några av ungdomarna har du kanske träffat på Café Brotorp den helgdå Lisa varit cafévärd. Flera har hjälpt till i caféet många helger och blivit duktiga på både att väffla och ta betalt.

Vill peppa barn till rörelse

Ett genomgående tema är att Lisa vill visa på att man genom att vika av från allfartsvägen kan uppleva så mycket mer av det som naturen berättar. Orienteringen ger möjlighet att komma till platser man annars inte skulle upptäcka. Och hon vill också medverka till att barn och unga blir peppade till rörelse på ett sätt som är kul. I Lilla Naturpasset kan kontrollerna ge inspiration till fler upptäckter i närheten, en gång var t.ex uppmaningen att tänka på alla bäverfällda träd vid Ulvsjön som en hinderbana och försöka balansera på, klättra över eller krypa under så många som möjligt.

I årets upplaga finns t.ex frågan "Var kommer bäcken ifrån?", med uppmaningen att följa bäcken man passerar, uppströms, till källan.

Så passa på i sommar att gå på upptäcktsfärd runt Söderbysjön! Hör gärna av dig med tankar och synpunkter.

Britt-Marie Skog

Lilla Naturpasset



För barn, föräldrar och alla andra upptäckare!

Lilla Naturpasset är en blandning av en orienteringsbana och en naturstig. Kontrollerna hänger på några av alla fina och spännande platser som finns i skogen runt Söderbysjön. Genom att ta dig runt banan kommer du att lära dig både om naturen och om att läsa kartan. Till varje kontroll finns det tips om vad du kan se just där, både för att bli en bättre orienterare och för att upptäcka nya saker i skogen!

Det finns 13 kontroller, men räkna med att göra många fler upptäckter längs vägen! Kontrollerna hänger ute 10/4-31/10.

Lilla Naturpasset säljs av Skogsluffarnas orienteringsklubb.
Det kostar 60 kr. Här kan du köpa det:

Brotorp när det är öppet där på lördag förmiddagar

Apoteket i Bagarmossen

Hushållet (intill Ica på Lagaplan)



Nybörjarkurs i höst

INBJUDAN

Nybörjarkurs för vuxna

Vårens kurs för vuxna blev helt fulltecknad. Därför inbjuder vi till ännu en vuxenkurs i augusti – september. Kursen vänder sig i första hand till föräldrar, som har barn eller ungdomar, som deltar i klubbens verksamhet. I mån av plats är även andra vuxna varmt välkomna. Eftersom många kommer direkt från jobbet bjuder vi på torsdagskvällarna på soppa och mackor.

Så här ser programmet ut:

- Torsdag den 26 aug kl 18.15 – 20.30 träffas vi vid Brotorp för teorilektion och utdelning av hemuppgift
 - Lördag den 28 aug kl 10.00 – 12.00: Läxförhör och handledd träning i skogen
 - Torsdag den 2 sep kl 18.15-20.30: Läxförhör och teorilektion
 - Lördag den 4 sep kl 10.00 – 12.00: Läxförhör, teori och lätt ”Prova på-bana”
 - Torsdag den 9 sep kl 18.15 – 21.00: ”Prova på - bana” med ”riktig stämpling”, diskussion och utvärdering av vägval med mera.
- Information om Skogsluffarnas verksamhet och om hur det går till ute på tävlingar.

Sista anmälningdag den 16 augusti:

Anmälan görs till Tommy Ljusenius på mail: ljusenius@outlook.com. Ange då ditt telefonnummer och din mailadress.

Vill du fråga om något när du Tommy på 073-3727654

Kursavgift: 400 kronor (som inkluderar kursbok och kartor samt soppa på torsdagarna och fika på lördagarna) betalas vid kursstarten.

Fortsättningskurs: Om vi får ihop en tillräckligt stor grupp (minst 8 personer) Genomför vi en fortsättningskurs senare under hösten. Dit inbjuds de som deltar i den här kursen eller som tidigare deltagit.

Välkomna!

25-manna



Vi satsar på 25-manna -årets roligaste tävling!

25-mannakavlen anses av många medlemmar vara årets roligaste tävling. Det är en breddtävling som verkligen kräver att klubben kan ställa upp med både manliga och kvinnliga löpare i alla åldrar.

På senare år har vi ställt upp med två lag. Det har dock krävt en stor uppslutning av alla våra duktiga orienterare som vi har.

Lagen ska vara sammansatta av

- Minst 8 herrar varav minst en 16 år eller yngre
- Minst 8 damer varav en 16 år eller yngre
- Max 8 får vara seniorer (H21)

Totalt handlar det alltså om 50 löpare av båda könen och i olika åldrar. Det betyder att alla som kan tänka sig vara med redan nu gör en markering i almanackan.

Boka lördagen den 9 oktober!

I år äger tävlingen rum i Skogberga i Täby kommun. Vi kommer i vanlig ordning att ställa upp våra klubbttält och ha en egen liten ”servering” för våra löpare och övriga klubbmedlemmar.

I augusti kommer vi att kontakta alla som vi bedömer ha möjlighet att springa 25-manna. Sedan kommer uttagningskommittén, Karin Fuhr Lindqvist och Torbjörn Thorsén, att ta ut två lag. Det behövs förstås också många reserver.

Det kommer även att finnas öppna banor att springa, om man både vill vara aktiv och kunna heja på våra lag!

Hoppas vi ses!

Tommy Ljusenius och Britt-Marie Skog



Arvid Hammarbäck, 25-manna 2019
Foto: Michael Thulin



Lisa Behrenfeldt och Tomas Eklund, 25-manna 2019
Foto: Michael Thulin

Avsändare:
Skogsluffarnas OK - Orientering
C/o Öberg, Brövaktarvägen 13
14173 Segeltorp



Det blev uppskattad utomhusservering på café Brotorp.
Foto: Johanna Dahlin



Michael Thulin säljer från "kioskfönstret" bakom plexiglas.
Foto: Olle Öberg



Äntligen soppa efter tisdagsträningen! Fredrik Palmgren serverar.
Foto: Britt-Marie Skog



Full fart på barnträningen på lördagarna. Samling i ljust gröna gruppen.
Foto: Britt-Marie Skog



Brotorpskatten lurar på skogsmössen vid omklädningsbyggnaden.
Foto: Britt-Marie Skog



Vanna och Lovis på U-serien.
Foto: Michael Thulin

