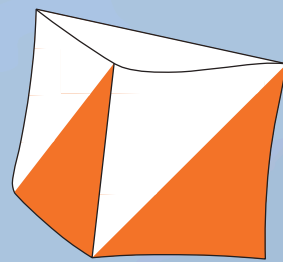


# Luffarkavlen



Nummer 1 2023

Skogsluffarnas orienteringsklubb



Karin pausar styrelsen

USM 2022 - en succé

Handicaploppet

"Jag betalar ju skatt..."

Blotet är en utmaning för alla



## Innehåll

LEDARE 2

KALENDER 3

UKRAINARE PÅ BESÖK 4-5

O-RINGEN I UPPSALA 6-7

TÄLTLÄGRET 8-9

25-MANNA 10-11

NATURPASSET 12-13

PEPPARKAKSJAKTEN 14-15

USM 16-17

KÄRLEK TILL BROTORP 18-19

TRAILRUN 20

ANNONS & KLUBBKÄLÄDER 21

CAFÉ BROTORP 22

HÖSTTRÄFFEN 23

PLANERINGS DAGEN 24-25

DEBATT 26

NATURPASSET 27

NATTCUPEN 28

BLOTET 29

INOMHUSTRÄNING 30

TJEJTRÄNING 31

### Redaktion

Tommy Ljusenius  
Britt-Marie Skog

### Redigering och layout

Göran Andersson  
byorientering@gmail.com

### Omslagsbild

Omslagsbild: Sandro Pruth, Skidläger i Orsa 2022. Foto: Ingrid Paulsson

### Tryck

Wasa Grafiska AB - Tryckeri och Dekor,  
08-34 95 77, 08-34 95 75



Foto: Michael Thulin

## Skogsluffarna i mitt hjärta

Vem ger sig frivilligt ut i skogen en eftermiddag i slutet av november när det är becmörkt och 30 cm snö på marken? Jo, ett gäng tokiga skogsluffare som deltog på årets upplaga av Blotet. Denna hemliga aktivitet som har varit en tradition i klubben så länge som någon av oss kan minnas och som nu har kastat allt hemlighetsmakeri bakom sig och bara bevarat det trevliga: klurig orientering, god mat och trevlig samvaro. Ska erkänna att jag var helt slut när jag och mina lagkamrater kom till Brotorp efter att ha sprungit 19 km, mycket virrande blev det uppe vid Nackamasterna, men oj vad skoj det var. Blotet är en av de aktiviteter som vi har i Skogsluffarna som gör att jag verkligen gillar att vara medlem. Det handlar inte bara om att utöva en sport tillsammans, Skogsluffarna är så mycket mer. Glädje, naturupplevelser och fin samvaro över generationsgränserna.

Jag blev medlem i Skogsluffarna runt 2010 och nästan direkt fick jag en förfrågan om

## Ledare

att gå med i styrelsen. De senaste tre åren har jag varit ordförande. Det har varit en rolig och lärorik tid. I takt med att mina barn har blivit större och två av dem inte längre orienterar och jag har ett jobb som tar mer av min tid än tidigare har jag nu bestämt mig för att på årsmötet i mars kliva av ordförandeskapsrollen och pausa mitt deltagande i styrelsen.

Jag är stolt över det vi har åstadkommit som klubb under mina år i styrelsen. Mycket har hänt sedan 2010. En ny generation medlemmar har kommit in och vi har nu en stabil barn- och ungdomsverksamhet med en struktur som bärar för långsiktighet och många nya engagerade barnledare. Vi har också skapat en cafékommitté så att det är fler som tar hand om allt när det gäller välförsäljningen under vintern.

Vi har också startat och arrangerar de årliga återkommande tävlingarna Bagisloppet och Brotorp Trailrun, som är mycket uppskattade och ett sätt för oss som klubb att bidra till lokalsamhället. Vi har också varit med och arrangerat ett 10MILA i Nynäshamn 2018 och nu i höstas ett USM ute på Gälö. Klubbens aktiviteter, arrangemang och träningar, arbetet med Café Brotorp och skötseln av stugan bedrivs med enbart ideella krafter och vi behöver bli fler som drar sitt strå till stacken för att kunna fortsätta med det som vi har byggt upp. Så gillar du Skogsluffarna och tar del av de aktiviteter som vi bedriver så tveka inte att engagera dig, du behövs. Ju fler vi är som bidrar desto mindre börda blir det för var och en. Jag vill också skicka med att det är värt det, du kommer att få så mycket tillbaka!

Så med detta vill jag tacka för mig för den här gången. Jag är och kommer alltid vara en skogsluffare, så vi kanske ses på en träning eller tävling här framöver!

/Karin Fuhr Lindqvist

## ÅRSMÖTE

ONSDAG 8 MARS

- Klubben bjuder in till Årsmöte onsdag 8 mars i Skarpnäckskyrkan.
- Fika med smörgås och semla från 18.00.
- Innan mötet som börjar 18.30 delas Gammeluffarnas pris ut, liksom priset "Tonys Minne."

Kallese till mötet kommer i god tid att skickas till samtliga medlemmar.

Välkomna!

## Lilla Naturpasset 2022



Denna säsong (april-oktober) såldes c:a 30 pass. På startkortet kunde man vinna ett presentkort till Café Brotorp. Clara Hammarberg från Johanneshov blev vinnare, och hade lämnat in startkortet med rätt svar: FLUGSVAMPEN, när familjen tagit alla 11 kontroller. GRATTIS!

Man kunde också skriva en kommentar på baksidan och vi fick följande synpunkter:

*"Bra pedagogiskt material som kombinerar orientering med kunskap om naturen. Lagom avstånd från Brotorp. Vi gjorde banan på 2 turer".*  
Pappa Konrad

*"Vi har hittat bäverhyddan och sett spår efter bävern. Det var jättekul! Vi klättrade också på berget för att hitta kontroll nr 10 och vi lyckades".*  
Jan 4 år

Lisa Behrenfeldt ansvarar för det pedagogiska innehållet och Andreas Namslauer för orienteringen.



Foto Johanna Dahlin

## Kalender

### Januari

10 Vårens tisdagsträningar startar  
26-29 Skidläger i Orsa Grönklitt

### Februari

4-5 Café Brotorp öppnar  
4-5 Stockholm Indoor Cup  
12 Vinterserien\*  
v 9 Café Brotorp öppet under sportlovsveckan

### Mars

8 Årsmöte  
25-26 Ungdomsläger i samband med Måsenstafetten

### April

1 Naturpasspremiär\*, Naturpassloppet\*, Café Brotorp stänger för säsongen  
19 Luffartjejernas Våryra  
20 Nybörjarkurs för vuxna, första träffen  
22 Skogsluffarnas medeldistans\*  
22 Prova på orientering i Brotorp startar  
23 Skarpnäcks långdistans\*  
23 KM terränglöpning vid Brotorp

### Maj

4 U-serien, kretstävlingar\*  
9 KM medeldistans\*  
10 DM Sprint  
16 U-serien, kretstävlingar\*  
20-21 10MILA, Skellefteå  
24 Stockholm City Cup #1  
26 StOF Sommarläger, sprint  
28 StOF Sommarläger, stafett  
31 Stockholm City Cup #2

### Juni

3-6 ÖSA-träffen, Fjäle, Hälsingland  
6 Centrum teamsprint  
7 Stockholm City Cup #3  
10 Brostugevägen, säsongsavslutning  
12 Bagisloppet  
17-18 Jukola, Borgå, Finland

### Juli

3-5 Ravinens trekvällars, lång & medel  
8-9 Gotlands 2-dagars  
11 Sommarserien  
11-13 Gotlands 3-dagars  
22-28 O-Ringen, Åre

\*Skogsluffarna arrangerar

För information om nationella tävlingar och nattävlingar hänvisas till kalendariet på hemsidan eller tävlingskalendern i even-tor. För att vara på säkra sidan, kolla alltid datum i aktivitetskalendern på hemsidan:

www.skogsluffarna.se

# Ukrainare på besök i Brotorp

**Ett samarbete mellan Skogsluffarna och Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm har påbörjats redan för några år sedan då under pandemitiden fick SV's kvinnliga kursdeltagarna från olika länder träffas live på Brotorps gröna matta, lära känna varandra och även testa orientering.**

Detta blev möjligt genom klubbens dåvarande medlem Olga Biba, en verksamhetsutvecklare på SV Stockholm som har rötter i Ukraina och har kommit till Sverige redan på 90-talet. I Ukraina var Olga ledare och tränare för en ungdoms orienteringsklubb Azimut (klubben startades redan 1969 av Olgas föräldrar) och ville gärna bekanta nyanlända kvinnor med en av Sveriges populäraste idrotter - orienteringen.

När kriget i Ukraina utbröt erbjöd jag Olga att kolla om Skogsluffarna skulle kunna göra något för ukrainska flyktingungdomar som studerar svenska hos SV Stockholm liksom andra c:a 600 vuxna ukrainska flyktingar som får hjälp med språket och assimileringen i det svenska samhället.

Detta ställde sig styrelsen positiv till och Olga, Britt-Marie Skog och jag genomförde i juli en dag med orienteringstema med bas i Brotorp. Vi hade då även hjälp av två ukrainska volontärer och av ett par ryska orienterartjejer Mariia Khimochkina och Veronika Kalinina, som springer för Lidingö respektive Snättringe. De senare fick sköta undervisningen kring karta, kompass och grunderna i orientering. Detta gjorde de på ryska, som ju även ukrainarna behärskade. De har för övrigt varit i Sverige i något år. En pluggar på universitetet och den andra jobbar som programmerare. De talar bra svenska, så de var förstas även utmärkta tolkar, när jag ville säga något. (Min ukrainska är klen.)

Jag hade lagt en lätt bana på två kilometer som alla gick runt i sällskap med Olga och de ryska orienterarna. Alla kom lyckligen runt och de sade sig tycka att det var kul. Vi erbjuder dem förstås att fortsätta att förkovra sig i orientering hos oss. Vi har ju även en ukrainsk tränare i form av Ruslan Glebov, så det ska vi kunna klara, om intresse finns.

Efter orienteringen följde korvgrillning ute på gräsmattan i det underbara sommarvärdet. Brittis bjöd även på våfflor! Ungdomarna som bor på olika håll i Stockholm, träffades på SV's svenska kursen för en vecka sedan och har inte hunnit lära känna varandra. Det gjorde att detta var ett utmärkt tillfälle att skapa nya kontakter och vänner.

Det märktes också på att stämningen blev alltmera uppsluppen. Efter maten utbröt diverse lekar och bollspel på gräset. Ungdomarna var 19 till antalet och i åldern 15-18 år, och i den åldern råder ingen brist på energi.

Vi rönte stor uppskattning för vårt initiativ, och visst kändes det positivt att kunna göra något trevligt för ungdomarna, som ju kommit hit under dramatiska förhållanden och med i många fall hemska upplevelser. När detta skrivs finns redan planer på att genomföra en liknande dag för ukrainska flyktingar i åldern 13 - 14 år.

/Tommy Ljusenius  
Foto: Olga Biba



## O-Ringen

# O-Ringen i Uppsala 2022

Äntligen blev det O-ringen igen, efter 2 års uppehåll på grund av pandemin. Arrangörsklubbarna med OK Linné i spetsen tvingades ställa in arrangemanget både 2020 och 2021. De verkade ha utnyttjat tiden väl för att förbereda sig, för vi som var med fick uppleva en riktig höjdarvecka.

De 5 deltävlingarna utgick från 3 olika arenor som fanns på cykelavstånd från Uppsala centrum och O-ringestaden vid Sveriges Lantbruksuniversitet.

För Skogsluffarnas del var det en något mindre skara än vanligt som valde att bo på campingen. Familjerna Eklund, Mongård (3 generationer) och Simon och Fredrik Palmgren campade hela veckan i husvagn och tält

Undertecknad fick sova i Palmgren-tältet ett par nätter. Ett par Luffare hyrde lägenheter i Uppsala. Den sista kvällen blev det en trevlig gemensam grillkväll på campingen.

Flera Skogsluffare deltog i den traditionella 5-dagarsstävlingen, men det fanns även de som tävlade i 3-dagarsklass eller anmälde sig till enskilda etappstarter. Drygt 30 av klubbens medlemmar dök upp på minst en tävling under veckan.

Vissa år kan O-ringen vara en het upplevelse. I år var vädret soligt, men något kyligare än normalt för juli – med andra ord perfekt för orientering. Terrängen var precis som utlovat mycket klurig, särskilt i Lunsen där de tre sista tävlingarna gick av stapeln. I det här vackra, särpräglade området finns en mängd små, flacka höjder och sankmarker i olika storlekar. Om man tappar bort sig kan det ibland ta 10–15 minuter att läsa in sig igen. Detta hände många deltagare under veckan, även erfarna orienterare. De som ändå lyckades sätta orienteringen kunde därmed känna sig extra stolta och nöjda.

Av klubbens barn och ungdomar deltog Jonatan Mongård, Alfred Eklund och Simon Palmgren alla fem dagar och gjorde fina insatser. Förhoppningsvis kan det bli många fler unga Skogsluffare på O-ringen i framtiden. En del av klubbens medelålders orienterare brukar komma överens om att springa i samma klass. Detta skapar en spännande intern tävling. I år sprang vi i olika klasser, delvis på grund av att man anmält sig över en lång tidsperiod. Vi hoppas på att den traditionen kan tas upp igen i framtiden.

O-ringen rekommenderas för alla som önskar att uppleva en helt speciell, positiv gemenskap. Man kommer ordentligt in i orienteringstekniken. Dessutom är det ett perfekt träningsläger rent fysiskt med upp till fem inspirerande träningspass under sex dagar. I tillägg brukar det bli några tusen steg att promenera varje dag till och från arenorna och till start. Vi som var där hoppas att fler Skogsluffare vill vara med och uppleva glädjen och gemenskapen på O-ringen under de kommande åren.

/Hans-Christian Höie, Foto: Fredrik Palmgren



Simon diskar!



Gemensam grillkväll



Fredrik Palmgren på arenan. Foto Hans-Christian Höie



Arenan på O-Ringen är en mäktig upplevelse!

## Tältläger

# Tältlägret 2022

Vilken kväll vi fick! Kanske min 10-åriga sons sista tältläger och vi avslutar med en tropisk natt.

Tältläger för klubbens yngre medlemmar (6-10 år) är en fin tradition sedan 2011. Gräsmattan vid Brotorpsstugan fylls av tält och ett gäng förväntansfulla barn. I år var vi över 100 barn och vuxna som deltog. I väntan på maten blir det mycket spring mellan tälten och upp på berget. Barnen lär känna varandra och de vuxna likaså.

Även klubbstugan blir mer bekant då vi hjälps åt att hitta allt från plastpåsar till grillstänger.

Kvällen följer ett inarbetat upplägg med grillning av hamburgare, filmvisning, föräldramöte och såklart reflexbana. I år hade Torkel gjort en lite längre och mer utmanande bana, lagom läskig sådär innan läggsdags. Och istället för att tränga ihop barnen för film i omklädningsrummet blev det i år utomhusbio. Mycket uppskattat!

Ytterligare en tradition är att dela natten med dansande unga på rave. Så på morgonen smakar kaffet till frukosten extra gott.

Medan barnen kör sin lördagsträning packas tälten ihop, utrymmen städas och spåren av lägret suddas ut och vi, eller de som kan, får längta till nästa. Ett härligt sätt att inleda säsongen på.

/Ulrika Nylander

Foto till samtliga fyra bilder är Susanna Öst



Middag på fredagen.



Filmvisning på kvällen.



Många tält var det...



Träning på lördagmorgon.

# 25manna - Världens bästa klubb vinner och...



Den 8 oktober var det äntligen dags igen. Efter två års väntan gick 25manna åter av stapeln i södertörnsterängen. För de som är riktigt gamla i gamet så blev det ett nostalgiskt återseende av inte bara 25manna utan även Visättra och Flemingsbergsskogen.

Tidigare hade tävlingen arrangerats på samma plats 1980, 1992 samt 2006. Men det var få, om ens någon, av årets Skogsluffarlöpare som ens mindes dessa årgångar. I år så ställde vi upp med ett och ett halvt lag. Ett eget och ett kombinationslag tillsammans med våra grannar i Skarpnäcks OL.

För de som inte är invigda i 25manna är det en breddstafett med 25 sträckor där det finns begränsningar så att hela klubben behövs (mer eller mindre).

De olika sträckorna har begränsningar till sätta för att kunna kora "världens bästa orienteringsklubb".

För oss innebar det att vi ställde allt från H10 till D60 på startlinjen, från de som sprang sin första stora tävling (25manna har cirka 8000 löpare fördelat på närmare 320 lag) till de som mer eller mindre lagt orienteringsskorna på hyllan.

Dagen bjöd på ett strålende höstväder och en sjukt spännande tävling som inte avgjordes förrän på de sista få kontrollerna – vid varvningen på sista sträckan var fyra lag tillsammans: OK Linné, OK Kåre, IFK Göteborg och Stora Tuna. Fyra landslagslöpare med EM- och VM-medaljer i priskåpet hemma. I slutändan var Emil Svensk starkast och spurtade ner Max Peter Beijmer och Emil Kinneberg, Albin Rådefeldt missade på slutet och kom in någon minut senare.

Här någonstans hittar man 25mannas själ och Raison d'Être – att nybörjare, veterarer, motionärer och världslöpare samsas på samma arena och kämpar tillsammans i samma tävling.

Alla Skogsluffare sprang med bravur och båda lagen tog sig runt – vilket inte är en liten bedrift i sig självt – men om man ska lyfta fram några exceptionella prestationer så lyfter vi på hatten för alla våra superduktiga ungdomar: Hilma Kropf, Tilde Carlinger, Sofia Malmcrona, Arthur Rendahl, Majken Lindqvist, Vilgot och Sixten Åstrand, Alfred Eklund, Elis Östborg, Simon Palmgren och Sandro Pruth, Fantastiska insatser från allihopa! Trots den stress och nervositet som det innebär att springa i ett lag med 24 andra. En extra guldstjärna får också delas ut till de nyblivna vuxna orienterare som vågade ställa upp, nämligen Hanna Åstrand, Mattias Persson och Irina Hjälle. Så kul att alla var med!

Resultatmässigt så hamnade vi ganska långt bak i resultatlistan, men vad gör väl det när vi hade det mysigaste tältet med det godaste fikat och den bästa stämningen.

Till slut hamnade Skogsluffarnas OK Lag 1 på placering 217 och kombinationslaget Skogsluffarnas OK/Skarpnäcks OL på placering 259.

Torbjörn Thorsén  
uttagningsansvarig och lagledare

# ...Skogsluffarnas OK ställde två lag på startlinjen

(med hjälp av löpare från Skarpnäcks OL)



Uttagningsansvarig och lagledare Torbjörn Thorsén tillbaka efter sitt lopp, här tillsammans med lagledaren Håkan Roloffsson, Skarpnäcks OL.

Foton: Britt-Marie Skog



Karin Edström håller reda på tiderna i tältet där också fika serveras. Här med Erik Mild, Kalle Lindqvist med dotter Majken.



Tommy Ljusenius i samtal med Fredrik Palmgren och Magnus Falkenström som nu springer för IFK Göteborg.



Klubbens yngsta i tältet, Hugo Lind, flörtar med Karin Fuhr och mamma Karin Skog.

# Handicaploppet – uppgång och fall

**En solig söndag i slutet av oktober genomförde ett 20-tal skogsluffare handicaploppet, en gammal tradition som startade för mycket länge sedan... Vinnaren från förra året, Arvid Hammarbäck, hade lagt en klu-rig bana, med sista kontrollen i Brotorp. Där lyckades Elis Östborg hitta brickan först. Gömd under en svamp på en stubbe nära förrådet. Inte lätt, men det blev en underhållande mål-gång för oss åskådare. Här följer Josefins berättelse om sin upplevelse av med -och motgångar som nybörjare...**

Allt börjar så bra. Handicaploppet ska bli min första orienteringstävling och jag är lite spänd. Det framstår som aningen bisarrt att kontrollerna är Alfa-petbokstäver: en plastbit på två centimeter i en kartring på 25 meters diameter.

Men, men. Snäll klubb, lånad kompass, några tisdagsträningar i huvudet och ganska mycket Naturpass i benen. Klart man måste våga tävla.

Jag får starta på plats fem, oseedad. Sexton personer ska följa efter mig. Och det är ju väldigt roligt att den som kommer först i mål faktiskt vinner. Den tanken växer i mig de första kilometerna. Vid kontroll tre har jag nämligen passerat alla utom en som startat före, honom rasar jag om i ett uselt och brant väg-val som han (förlåt!) tar efter. Så vid kontroll fyra – efter halva banan – har jag en ganska bra ledning. Jag ligger först!

Det spännande med tävlingar är vad de gör med hjärnan. I detta läge: expansion av självförtroende. Överpepphet, välkänd terräng och övermod i god kombination får mig att

fantisera om målgången i slow motion. Kan jag hålla tempot och med kartan som en boj över huvudet surfa förbi hela Skogsluffar-eliten rakt in i mål? Det går bra nu! Jäklar vad de odubbade sulorna glider på höstdöven!

Ledtråd till kontroll fyra är ett anagram som skapar ”rot”. Och det finns ganska många rötter på 25 meters diameter i en skog. Men jag har ju flyt. Eller hur?

Mattias som jag rasat förbi i branten kommer ikapp. Vi letar rot. De andra tre jag sprungit förbi kommer ikapp, och en till. Ingen hittar kontrollen.

Rot! Rot, rot, rot, rot! Jag snor runt stammarna som en skogsmus som ätit fel svamp. Någon springer vidare! What?!

Nästa försvinner. Fler anländer. Tiden och skogsmusen snurrar i fel riktning. ROT!

I detta läge: reduktion av kognitiva förmågor. Rot. Rot? Jag fortsätter irra runt samma stammar som jag gjort nu i tio minuter. Tolv minuter. Femton. Om jag tittar ännu mer på den här busken kanske bokstavsjäveln blir synlig?

Alla tävlande hade nu anlänt till platsen och de flesta lämnat. Jag som en gång var först har fastnat i vinkelvolten. Rot?

Till sist ser jag någon annan upptäcka kontrollen. Roten är fristående. Den är inte direkt kopplad till ett träd. Så långt utanför boxen har jag aldrig kommit, och efter den här påfrestningen är hjärnan stor som en valnöt.

Jag och den sista klungan fortsätter häl i häl mot resterande kontrollen. Spännande intill högsämsledning. (Men rot? Hur kunde jag INTE se den??). Jag hittar bokstaven men glömmer att lägga den på minnet för att roten ligger i vägen. Får springa tillbaka och dubbelkolla.

Torrt träd. Jepp.

(Tänk om anagrammet skulle blivit ”tro” istället? Om jag hade haft förtröstan, skulle jag ha sett den då?).

Slafs över bäcken, nedför klippan, sikte rakt mot radhusen längs Ljusnevägen. Skogen där alla barn bygger kojor som står och förfaller. Titta under golvet.

(Eller ”ort”, vad hade hänt om jag kört på det? Orten? Kan det sägas vara söderut? Den låg faktiskt i den södra delen av ringen.)

Fel vägval mot utegymmet, tagg i tummen, en gren fastnar på ena benet och slår emot det andra. Aj! Men rätt bra fart ändå. Nytt anagram. Kan det var rot-rot?! Men herregud, släpp det nu! Rakrot? Takrot? Kartrot? Men snälla hjärna, sluta! Traktor är det. Bokstav i traktordäcket och så rakt in i mål.

Söt saft och glada ansikten och en underbar höstdag. Det här var ju jätteroligt! Jag vill springa igen. Jag vill knäcka en rebus och pricka kontroller och flyga fram över skogens alla höjder, sänkor, kärrmarker. Och avsluta med varm saft.

Men jag tänker hålla blicken i trädkronorna, lyfta fötterna högt över markens ojämnheter.

Relationen till rötter får jag nog jobba lite på.

/Josefin Olevik



Josefin letar vid kontroll 4. Foto Christer Moreau



Elis Östborg nöjd vinnare. Foto Britt-Marie Skog



Arvid Hammarbäck instruerar årets deltagare. Josefin 2:a från höger. Foto Britt-Marie Skog



# Traditionella Luffarlopp Pepparkaksjakten

Den årliga pepparkaksjakten som även är avslutning för barngrupperna ägde i år rum inomhus på Bagarmossens skola. Johan Hardell hade fixat banor i olika svårigheter som både barn och föräldrar sprang. I olika vrår kunde man hitta biljetter som senare kunde bytas ut mot pepparkakor.

Barnen var väldigt skickliga att orientera i denna nya miljö och hann med många banor på tiden de hade. Denna inomhusorientering var perfekt uppvärmning till alla barn som kommer vara med på Stockholm Indoor cup, världens största inomhustävling, som kommer vara första helgen i februari.

Kontrollerna var utplacerade på tre olika plan och i och med att man inte fick hoppa eller klättra över hinder så blev det många olika vägar som togs. För några föräldrar var detta första orienteringen sedan skoltiden och vi hoppas att deras intresse för att fortsätta leta kontroller väcktes.

Vi ser fram emot ett nytt orienteringsår tillsammans!

/Ledarna för barngrupperna genom Hanna Åstrand (även alla foton)



# Traditionella Luffarlopp Skinkloppet

Årets Skinklopp gick av stapeln 11 december och i vacker vit vinterskrud. Arrangörer var Ture Johansson, Ruben Hård och Sandro Pruth, och den här gången hade de verkligen klurat till det...

Det gick bättre för vissa än för andra, kan vi konstatera. Själv fick jag och Anna Hammarbäck ihop ordet Rudolf. Det var inte helt rätt.

Vi var ett tjugotal som Skogsluffare dök upp, villiga att ge oss ut på dagens prövning - och iklädda tomteluva såklart för att få en extra lott i lotteriet. I lag om två skickades vi så iväg med uppdraget att få ihop ett ord med hjälp av de bokstäver som skulle finnas vid kontrollerna. Så långt, allt väl.

Vinnare av den numera klassiska marsipan-grisen blev Elis Östborg tillsammans med Lasse Mongård. Därmed får de också äran att arrangera nästa års Skinklopp (en hektisk höst blir det för Elis som ju också vann Handikapploppet).

Det var när vi vände på kartan som omfattningen av klurigheten stod klart. Den var nämligen spegelvänd. Här gällde det att få sina båda hjärnhalvor att samtala med varandra för att reda ut vad som var upp och ner, bak och fram.

Efter avslutat lopp var det som vanligt gott med glögg och varm risgrynsgröt och skinkmacka i stugan, med saffransbullar och pepparkakor till kaffet. Allt fint ordnat av Brittis!

Ordet? Längdskidor. Ganska långt från Rudolf. Text och foto Charlotte Pruth



Vilket vägar?

Lussetåget.

Koncentration.

Prisutdelning.

Fullt ös!

Instruktion före starten.

Spegelvänd karta.



# Vilket härligt arrangemang...

**A**tt en vacker höstmorgon klockan 5 på morgonen åka in mot Söder i soluppgång är en fantastisk upplevelse! Trots att det bara blivit någon enstaka timmes sömn så är det en inspiration. Det var dags att hjälpa till med frukosten för USM-deltagarna på Eriksdalsskolan. Fantastiskt härligt när Stockholm bjuder på sig själv!

Under tre intensiva dagar i början på september 2022 så var Skogsluffarna tillsammans med våra grannklubbar i söderort, Skarpnäcks OL och IFK Enskede värd för Ungdoms SM i orientering, USM. Det hela

började med en idé som kom från vår kasör, Olle Öberg runt 2016. "Varför ska inte vi kunna arrangera USM med den livaktiga ungdomsverksamhet vi har?" Eftersom jag själv varit med och arrangerat USM vid ett tidigare tillfälle, dock inte i Skogsluffarna, så tyckte jag inte det var en omöjlig uppgift för en klubb i Skogsluffarnas storlek. Efter lite kontakter med Stockholms Orienteringsförbund, StOF, så visade sig att vår förfrågan kom rätt i tiden. Det var länge sedan som USM hade varit i Stockholm och då inte i södra delarna av länet. StOF ansökte hos Svenska Orienteringsförbundet om att få arrangera och blev tilldelad tävlingen för 2021. StOF valde att ge USM till de tre söderortsclubbarna. För att vi skulle lära känna varandra i de tre klubbarna så var en av förutsättningarna från StOF att vi även skulle arrangera en nationell tävling som "uppvärmning", Nynäsdubbeln.

## Lämpliga tävlingsområden för sprint, långdistans och stafett

Planeringen påbörjades omedelbart med att hitta lämpliga tävlingsområden till de tre tävlingarna i sprint, långdistans och stafett. Det bildades också en ledningsgrupp bestående av en ansvarig från respektive klubb. Ansvaret fördelades mellan klubbarna så jämnt vi kunde. Skogsluffarna blev ansvarig för att bland annat hålla samman all banläggning, logi och

mat. Just logi och mat är områden som inte någon av klubbarna hade så stor erfarenhet av. Arrangörsklubbarna var tidigt överens om att vi parallellt med USM arrangemanget skulle hålla nationella tävlingar för allmänheten för att få in lite mer pengar till klubbkassorna.

Valet av tävlingsområde föll snabbt på Gälö som inte hade använts på några år och skulle för 15-16 åringar då bli jungfrulig mark. Platser för sprinten fanns det flera att välja på. IFK Enskede hade planer på att rita kartor i flera områden i söderort som tidigare inte använts för sprintorientering. Slutligen föll valet på Högdalen där det också fanns bra möjligheter för karantän för att göra sprinten så rättvis som möjligt.

## Logi på hårt underlag och 3500 portioner mat

Eftersom det i USM ingår att arrangören ska ordna logi på hårt underlag och mat till samtliga deltagare både i fält och i anslutning till logi så gällde det att hitta lämpliga lösningar. Bara maten för USM-deltagarna är ca 3 500 portioner. Genom kontakt med Idrätsförvaltningen i Stockholm så fick vi veta vilka skolor som var lämpliga för övernattnings på Söder och i närförort. Det visade sig att just logi skulle bli en av de större utmaningarna för USM organisationen.



Ruben Hård efter starten på sprinten.

# ...och vilken succé det blev!

Även om planeringen inför Nynäsdubbeln 2020 och USM 2021 såg bra ut så fanns det detaljer som vi inte hade tagit hänsyn till, Covid-19.

Det gjorde att vi fick in en osäkerhetsfaktor som vi inte kunde påverka och det visade sig skulle påverka oss mer än vad vi kunde föreställa oss. Den största förändringen var givetvis att hela tävlingsprogrammet flyttades fram ett år. Det som också låg utanför vår kontroll var att byggprojekt på de tilltänkta skolorna som skulle användas för logi startades, stoppades och flyttades pga. Corona. Det som ena veckan såg ut som vi hade kontroll på att alla tävlande kunde bo på en skola kunde nästa vecka vara ett stort frågetecken. Även om inte USM i orientering är ett jättearrangemang, drygt 400 löpare och ca 100 ledare så är det tillräckligt många för att man inte kan flytta runt dem hur som helst med kort varsel. Detta var en utmaning in i sista stund.

## Beröm för bra terrängval och fina banor

Hur gick då tävlingarna när vi väl kom fram till USM helgen? Det viktigaste nämligen, tävlingsmomentet gick mycket bra och arrangörerna fick beröm för bra terrängval och fina banor.

Stockholmsdistriktet fick många topplaceringar i de individuella tävlingarna och vinst

i söndagens distriktsstafett. Luffarna hade fyra deltagare Ture Johansson, Sandro Pruth, Elias Östborg och Ruben Hård som klarade sig bra i den hårda konkurrensen. Henning Falkenström som nu tävlar för IFK Göteborg, men som började sin orienteringskarriär i Luffarna, placerade sig på en fin 10:e plats i lördagens långdistans.

Så här med lite distans till USM så är förutom att se vinnarna, känna att de har fått bra sportsliga förutsättningar, tidiga morgnar i härlig soluppgång, också ett mycket bra fungerande samarbete mellan våra grannklubbar de bästa minnena. I mångt och mycket kompletterar vi varandra vilket är förutsättningen för att kunna genomföra arrangemang som USM.

Som en av tävlingsledarna för USM vill jag passa på att tacka alla er Skogsluffare som varit med och jobbat under planeringsfasen men också alla ni som var med under de minst sagt intensiva tävlingsdagarna. Det var roligt att se den energi som alla kom med trots de tidiga morgnar, sena kvällarna och långa dagarna.

Det var roligt att träffa er i frukosten, på fältlunchen, på middagen, vid starten, i sjukvården, i duschen, vid login, prisutdelningarna, bussningen eller var det nu var där alla hjälpte till!

## Tack till alla Skogsluffare som bidrog på olika sätt

Vi är nu i slutfasen av USM 2022. Ekonomin håller på att sammanställas och slutrapporten till Svenska Orienteringsförbundet skrivs. Det ser ut som att vi får ett bra ekonomiskt bidrag till klubbkassan!

Stort TACK och hoppas vi ses snart igen!

Text och foto: Michael Thulin

Fredrik Palmgren kokar gröt till frukosten utomhus på Eriksdalsskolan.



Starten har gått för distriktsstafetten. Och Stockholmslagen tar för sig!!!



Utspisning efter sprinten.

# Det skulle kunna kallas kärlek...

**B**rotorpsstugan har varit Skogsluffarnas hem sedan 1936. Då fick vi arrendera fastigheten av Stockholms kommun, och gör så fortfarande. 1974 brann stugan ner invändigt och det tog tre år för klubbens medlemmar att renovera. Därefter skänkte kommunen byggnaderna till klubben. Marken fortsätter vi att arrendera.

### Den största eken är borta

I samband med snöövädret i slutet av november då flera träd och grenar knäcktes, blev jag medveten om att marken är kommunens ansvar. Efter att ha skickat bilder till stadsdelsförvaltningens parkingenjör, kom arborister bara efter någon timme för att ta ner en stor ek invid stugan. Det visade sig att den var rutten, och kunde ha ramlat och skadat torpet. Man har sparat en hög stubbe, som påminner om den fina gamla eken, som säkerligen stått där över 200 år. Men den är inte längre ett hot, och stubben får bli mat och tillflykt för insekter o fåglar.

### Utflyktsmål för många

Många är de medlemmar och besökare som förundras över stugans fina läge invid berget. Den är utflyktsmål för vandringsgrupper och enskilda som gärna tar en paus på verandan vid förrådet. Hundägare träffas och låter hundarna leka på ången. På fredagseftermiddagarna brukar Skarpatorps skola ha undervisning för lågstadiet barn vid Brotorp och barnen slår sig ner på verandan, ett perfekt utomhusklassrum.

### Hus och mark ska vårdas

Brotorpskommittén planerar och ser till att det sker ett löpande underhåll. Olle Öberg är elansvarig,

Uffe Ranhed är bra på snickerier mm och jag själv är lite allt i allo, har kontakt med städfirma, gör gräsklippningslista och ser till att fixardagen en gång om året genomförs. På fixardagen som sker i slutet av oktober brukar ett 20-tal medlemmar hjälpas åt, med städning av förråd, kontor, röja sly, gräva om kompost, sopa omklädningsbyggnades tak och rensa hänggrännorna.

Det kanske låter tråkigt men är riktigt trevligt; att jobba ett par timmar en lördag förmiddag, tillsammans med någon man inte känner så bra, men får tillfälle att bekanta sig med när man går o röjer sly tillsammans. Och vi avslutar förstås alltid med lunch o fika i stugan.

När det gäller större arbeten har vi under 2022 prioriterat renovering av farstutaket på stugan, som behövde bytas ut. Men detta gjordes av en inhyrd firma under några vårdagar. I vår så ska vi byta ut staketet som börjar luta. Och då kan det krävas en massiv insats för att gräva upp stolpar mm. Hur och när har vi ännu inte kommit fram till.

### Telefonabonnemanget sägs upp.

Vi har haft en gammal telefon med nummer-skiva i stugan. Telefonnummer 08-810878 är välkänt bland gamla medlemmar.

Innan dataåldern hade man telefonsvarare på, som medlemmarna kunde ringa och få besked om helgens tävlingar, var man skulle träffas för att få skjuts mm.

Nu har priset för fast abonnemang gått upp och den mesta informationen om tävlingar och andra arrangemang får man på hemsidan. Men lite kommer jag att sakna ringsignalen, oftast är det då någon som frågar om Café Brotorp är öppet. Vi får se till att hålla hemsidan uppdaterad och aktuell!

Och till sist...

Välkommen ner till Brotorp, på tisdagsträningar, barnträningar på lördagarna, tävlingar och andra arrangemang! Eller bara gör som Marianne och AnnChristine, ta med en fika och njut!

Text och foto:Britt-Marie Skog (Brittis)



Balans på lutande staket.



Fika i Brotorp.



En nertagen ek.



Klass från Skarpatorps skola på besök i Brotorp.

# Brotorp Trailrun 25 september



Starten Trailrun 13 km. Foto: Britt-Marie Skog



Fokus på fotsättningen. Foto Michael Thulin

Årets lopp gick som vanligt i fint höstväder med tre sträckor, 6, 13 och 26 km. Den kortare banan var öppen för alla, inte bara ungdomar som tidigare. Det lockade flera att vilja pröva på de fina stigarna i Nackareservatet. Sammanlagt startade 126 personer!

Starten för 26 km gick först, därefter 13 km och sist 6 km. På bilden syns starten av 13-km:s loppet, där skogsluffarnas Alexander Berg som tog täten, vann. Han gjorde sällskap i mål med sonen Arthur som sprang korta loppet.

Vinnaren på den långa banan, Daniel Larsen, sprang de 26 km på imponerande 2.02.13.

Andreas Namslauer, som var ansvarig för arenan vid Brotorp, delade ut priserna i resp. klass. Det blev kartbrickor och kartor över Nackareservatet, användbara vid frukostbord och på vandringar och fortsatta löpträningar i reservatet.

Dagen avslutades som vanligt med att alla löpare bjöds på Trailrun-soppa, smörgås och väffeljärtan, och många dröjde sig kvar och njöt i höstsolen.

/Britt-Marie Skog



Vinnaren Daniel Larsen. Foto Michael Thulin

# Skogsluffarnas klubbkläder från Trimtex

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-tröjan** är en enklare långärmad tröja i funktionsmaterial.

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

**Extreme-tröjan** 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.

Kläderna 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](http://www.trimtex.se).



När du köper klubbkläder till barn så sponsrar klubben 50% av priset. Prislista finns att finna på klubbens hemsida [www.skogsluffarna.se/foreningen/klubbklader/](http://www.skogsluffarna.se/foreningen/klubbklader/)

Normalt gör jag två inköp per år. Första inköpet görs i februari för att få kläderna i tid till vår-starten och det andra inköpet görs innan sommaren så kläderna hinner fram till höst-starten.

/Tomas Eklund  
[tomas.eklund1@bredband.net](mailto:tomas.eklund1@bredband.net), 070-5805264

## VUXENKURS I VÅR

Vi planerar att genomföra en vuxenkurs i Brotorp i vår. Eftersom vissa som anmält intresse är upptagna som ungdomsledare på lördagar, kör vi kursen bara på torsdagskvällar.

### START 20 APRIL

Starten blir den 20 april och kursen fortsätter ytterligare 5 torsdagar med blandad teori och praktik. En utförlig inbjudan kommer på hemsidan i mars.

Upplysningar ges av Tommy Ljusenius, mail: [ljusenius@outlok.com](mailto:ljusenius@outlok.com), Tfn 073-3727654

## VINTERPASSET

Skogsluffarnas populära Vinterpass finns till försäljning. 20 kontroller ligger ute mellan 6 januari och 31 mars.

Vinterpasset kostar 50 kronor och finns tillgängligt i Brotorp. Vi fortsätter med självbetjäning via postlådan som sitter på förrådsbyggnaden vid dörren till kontoret. I lådan finns information, karta, startkort och swishnummer.

Pris 50 kr, betalas med Swish till nr: 123 627 95 66. Skriv gärna "Vinterpasset" i meddelanderaden.

När Skogsluffarnas Café Brotorp öppnar helgen 4-5 februari, finns så klart möjlighet att köpa Vinterpasset i stugan.

## VÅRYRA

Boka in Luffartjejernas Våryra!

### ONSDAG 19 APRIL

när koltrasten sjunger som bäst och dom första nässlorna kan plockas.

Då tar vi över hela Brotorp, orienterar på tre olika banor, umgås och avslutar med en 3-rätters middag.

Välkommen!  
Brittis, Karin och Johanna

# Nu drar Café Brotorp igång igen

Helgen den 4-5 februari drar Café Brotorp igång igen. Det ser vi fram emot. Cafét kommer att ha öppet ända fram till påsk.

Sista dagen blir 2 april. Öppettiderna blir desamma, kl 11-16. Vi har senarelagt säsongen pga att gästerna fortfarande kommer att befinna sig utomhus och det är mörkt, kallt och halt i januari.

En anpassning som vi gjorde under pandemin, men som vi nu bestämt oss för att behålla. Cafégruppen får dessutom lite extra tid till förberedelser och slipper ta tid från jullovet.

Nytt för i år är att vi till största delen har försökt bemanna utifrån träningsgrupperna, så att det blir ytterligare ett tillfälle för barnen och föräldrarna att lära känna varandra och skapa gemenskap i klubben. En utmaning är då att föräldrar till de yngre barnen saknar lite caféerfarenhet, så då har vi blandat upp en del pass.

I år har medlemmarna alltså inte kunnat välja eller kommit med önskemål, utan cafégruppen har fördelat ut passen. Om någon inte skulle kunna utifrån det valda datumet, finns en reservlista där personen själv kan hitta sin ersättare. Vi hoppas detta ska fungera väl.

Vi i cafégruppen kommer till nästa säsong att lämna över stafettpinne till nya krafter inom klubben. Så vi tar redan nu emot nya medlemmar som har idéer om hur vi kan organisera och göra paneleringen av caféverksamheten ännu bättre.

Ett sätt för dig som medlem att kunna bidra till lokalsamhället och samtidigt möjliggöra att klubben kan subventionera barn- och ungdomsverksamheten. Om du känner dig manad så hör gärna av dig till Anna, Peter och Ulrika i cafégruppen eller till någon i styrelsen.

För cafégruppen  
Ulrika Nylander, foto Johanna Dahlin



### Sportlovsöppet i Brotorp!

Vi som är daglediga håller Café Brotorp öppet sportlovsveckan.

Så är du hemma, ta en tur till Brotorp!

/Britt-Marie Skog

# Höstträffen den 13 september 2022

Inbjudan gick ut sent, en arrangör hade förhinder sedan länge och en annan blev sjuk, så förutsättningarna var inte de bästa denna onsdag. Men med fina insatser från flera håll fick vi till en fullvärdig höstträff för drygt 20 deltagare, bastu och pizza.

När vi åt i stugan efter träning och bastu körde vi en presentationsrunda som vi brukar och lade till följdfrågan hur vi kommit i kontakt med orienteringssporten och Skogsluffarna. En bild växte fram som egentligen inte var så oväntad, men likväl intressant:

En handfull av oss, inklusive mig själv, svarade att vi är uppvuxna med orientering och att olika vägar fört oss till just Skogsluffarna. Endast några enstaka på plats visade sig vara uppvuxna i klubben. En klar majoritet av alla i rummet sa att de hade börjat orientera som vuxna, att de hängt med sina barn som börjat i klubben eller upptäckt sporten via nybörjarkurs eller liknande i mogen ålder.



Tänk ändå, att mer än hälften av alla i rummet, har börjat orientera som vuxna! Ina Widergren som började som pensionär till och med. Vilka modiga tjejer, kvinnor, tanter. Och vilket bra betyg till klubben när så många vill vara med och känner att de vågar testa en sport som orientering.

Fler av alla som börjat som vuxna visar sig nu på träningar och är med på tävlingar. Kul! Hoppas att alla luffartjejer, oavsett när du började eller kom in i klubben fortsätter komma på våra och höstträff även i fortsättningen. Och kom gärna förbi ni som inte vågat ännu. /Johanna Dahlin

## Den 1:a januari byter vi webbplats

Vid årsskiftet släcks den nuvarande hemsidan ned och [skogsluffarna.se](http://skogsluffarna.se) får ett nytt utseende. Hemsidan kommer fortfarande vara under uppbyggnad när skiftet sker, men vi kan räkna med full funktion under första kvartalet 2023.

Vi får en anledning att uppdatera innehåll och medlemssidor nu när Riksidrottsförbundet (RF) inte längre erbjuder gratis hemsidor till föreningar och förbund i IdrottOnline. Skogsluffarna har under hösten skrivit avtal med leverantören Kansliet Online.

Ett litet gäng skogsluffare har under året utforskat hur den nya sidan ska se ut och hur vi kan använda möjligheterna som finns på bästa sätt. Ett mejl med mer information om hur detta berör dig som medlem kommer att skickas ut i samband med bytet.

- Förutom att utseendet förändras på hemsidan, är vår förhoppning att det blir enklare för tränarna att hålla kontakt med sina träningsgrupper och att enskilda medlemmar upplever att de enklare kan hålla koll på aktiviteter, medlemsuppgifter och betalning av avgifter med mera, säger Johanna Dahlin som ingår i den grupp som jobbar med hemsidesflytten.

Om du har frågor och/eller funderingar, eller stöter på saker som inte fungerar på den nya hemsidan, hör gärna av er genom att kontakta Johanna Dahlin eller Ingrid Paulsson som jobbar mest med innehåll och struktur på nya sidan.

Johanna Dahlin: [johannadahlin@jhotmail.com](mailto:johannadahlin@jhotmail.com)  
Ingrid Paulsson: [ingrid.paulsson@systersurf.se](mailto:ingrid.paulsson@systersurf.se)



# Planeringsdagen för 2023

Den 20/11 genomfördes den regelbundet återkommande planeringsdagen, då klubben går igenom och planerar kommande årets verksamhet. Liksom tidigare år deltog ca 20 st deltagare. Det var glädjande att se att så många av klubbens barn- och ungdomsledare var med.

### Stor barn -och ungdomsverksamhet

Klubben har under de senaste åren fått en allt tydligare profil mot barn- och ungdomsaktiva. Detta är kanske inte så konstigt, då ca en tredjedel av klubbens medlemmar är 10 år eller yngre. Ett mål för Skogsluffarna är att lyckas behålla en större andel av dessa barn, så att vi på sikt får en aktiv junior- och seniorverksamhet.

Under 2022 klättrade klubben i U-serien och slutade bland de tio främsta klubbarna i distriktet. För 2023 är målsättningen att klättra ytterligare och bli bland de fem främsta klubbarna. Något förenklat kan man säga att de klubbar med flest startande barn i tävlingarna får flest poäng.

I vår kommer ytterligare en barngrupp att starta med barn som "vuxit ur" Busluffarna. Ett föräldraengagemang är en förutsättning för att det ska bli av och flera föräldrar planerar att gå grundläggande barnledarutbildning och därefter hålla träningar på lördagarna för sina barn och deras jämnåriga kompisar.

### Flera tränings- och tävlingsaktiva juniorer

Under 2023 kommer också klubben för första gången på länge ha flera tränings- och tävlingsaktiva juniorer. Klubben arbetar fortsatt med att ge dessa ungdomar goda träningsmöjligheter och det planeras gemensamma träningar och aktiviteter med andra klubbar i närområdet för att träning och tävling ska fortsätta vara både utmanande och samtidigt erbjuda en viktig social gemenskap.

Det ska inte bara vara kul i skogen att orientera, det ska också vara roligt både före och efter träning och tävling!

### Speciella satsningar på tjejerna

En tyvärr tydlig trend i klubben är att våra aktiva tjejer slutar tidigare än killarna. Det vill klubben ändra på och under lågsäsong planeras särskilda tjejsamlingar och träningar för att de som är kvar ska få ta mer plats, få mer uppmärksamhet och lära känna varandra bättre.

För barn- och ungdomsverksamheten är den sociala delen viktig. Under 2023 planeras flera gemensamma läger som kombineras med träning eller tävling. Säsongen inleds i vår med gemensamma resa och övernattnings till Måsenstafetten, som brukar genomföras i Nyköpingstrakten.

Höstsäsongen inleds med tälläger i Brotorp och avslutas med gemensam resa till Daladubeln utanför Falun som får avsluta tävlings-säsongen hösten 2023.

### Hur få de nya att våga börja tävla?

En generell utmaning som diskuterades på planeringsdagen var hur man ska få de som är nya att börja delta på tävlingar. En viktig aspekt kan vara att ge föräldrarna till de barnen ökade kunskaper kring orientering så att de kan agera "skugga" under tävlingarna.

En annan viktig del kan vara att locka också föräldrarna att börja tävla, då det vid de flesta tävlingar som arrangeras erbjuds möjligheter att springa banor som är anpassade för såväl nybörjare som mer erfarna.

Det verkar vara så att de barn vars föräldrar också börjar orientera fortsätter att vara aktiva längre i klubben.

### Vuxenträning

För våra vuxna aktiva orienterare planerar Petter Lind och Karin Skog träningar på tisdagar under året. Träningsstart kommer att vara den 21 mars. Det finns möjlighet för både barn och vuxna att delta på teknikuträningar på torsdagar som hålls tillsammans med OK Ravinen och Enskede. Lasse Mongård ser till att sätta ut och ta in kontroller för de träningarna, men han bedömer att han behöver fler som hjälper till med detta. Hör gärna av dig till styrelsen eller tränarna om du kan hjälpa till!



Tage Lindqvist springer H-10 i U-seriefinalen i Skarpnäcks OL. Foto Fredrik Ottosson



Många kloka inlägg i debatten. Foto Olle Öberg

# Planeringsdagen för 2023

### Egna arrangemang

Skogsluffarna arrangerar också flera tävlingar under året. Den 22/4 arrangerar klubben en nationell tävling, som planeras genomföras på Nackareservatskartan. Samma helg har också Skarpnäcks OL en tävling och avsikten är att tävlingarna ska utgå från samma arena för att kunna minska arbetsbördan på respektive förening. Klubben har också ansvar för en tävling i U-serien som även den ska genomföras på Nackareservatskartan. Till dessa arrangemang kan läggas tävlingar i Vinterserien och Sommarserien, men även andra arrangemang som Naturpasslloppet, Brotorp Trailrun, eventuellt Bagisloppet och samarrangemang av KM-tävling.

### Café Brotorp bidrar till att ekonomin är god

Skogsluffarna arrangerar också flera tävlingar. Olle Öberg, vår kassör, redogjorde för klubbens ekonomiska situation och han konstaterade att den är god! Dock behövs fortsatt medlemmar för att driva Café Brotorp med Vinterpasset som

är en viktig inkomstkälla för klubben. Cafékommittén har inför denna säsong planerat bemanning, så har du ett aktivt barn i klubben ska du räkna med att du också får stå ett pass i caféet i vinter. Cafékommittén behöver också förstärkning, även här är styrelsen tacksam om det finns medlemmar som kan tänka sig att bidra med tid och engagemang.

### Många bidrar till klubbens verksamhet

Föreningen sjuder av aktivitet. Det finns många som bidrar till klubbens verksamhet och utan ert bidrag skulle vi inte kunna erbjuda träning och tävling för våra medlemmar. Utifrån planeringsdagen kan jag konstatera att också 2023 kommer att bli ett roligt år för Skogsluffarna! Vill du vara med och arrangera träning eller tävling, hålla Brotorpsstugan i gott skick, vara redaktör för luffarkaveln eller bidra på annat sätt till klubbens verksamhet? Hör av dig till styrelsen! Ditt bidrag behövs och är välkommet. Vi ses vid Brotorp! /Marcus Westin



Marcus Westin. Foto Per Liljeqvist

# Men jag betalar ju skatt! -tankar kring att jobba ideellt

Sveriges välstånd byggdes på skogen och malmen. Ja, så har det sagts men här finns även en annan sanning. Folkrorelserna skapade ett stort socialt kapital och utgjorde grunden till att Sverige blev en stabil demokrati. Under sent 1800-tal och tidigt 1900-tal växte de lavinartat. Vi har nu drygt 150 ungdomar mellan 3-16 år som deltar i olika grupper och träningar. De yngsta mellan 3-6 år kommer ner på lördag förmiddag och är med i Busluffarnas uppskattade verksamhet.

Vi talar då om nykterhetsrörelsen, frikyrkorna, bildningsförbunden, fackförbunden, handelskamrarna, de politiska partierna och icke minst idrottsrörelsen. I dessa nätverk av medborgerligt engagemang skapades en kultur av hederlighet, ömsesidighet, förtroende och respekt för varandra.

Tillit, kort sagt! "Föreningssverige" – den ideella rörelsen – spelade alltså en viktig roll, när Sverige tog klivet från att vara fattigt till att bli ett modernt och rikt land. Medborgarna fostrades i demokratiska arbetsformer och man byggde upp visioner om en bättre framtid.

## Är visionerna borta?

Många hävdar att visionerna – "ismerna" – är borta idag. Det är svårt att skapa gemensamma visioner och människor säger "jag betalar ju skatt" och förväntar sig att "någon annan" får fixa det som finns bortom mitt eget trädgårdsstaket. Vissa hävdar att de enda "ismerna" som finns kvar är egoismen, individualismen och "nån-annan-ismen".

Partierna tappar medlemmar i rask takt och det gör även studieförbund, kyrka, fackföreningar och scoutrörelse. Inom partierna och fackförbunden har det vuxit fram en egen grupp av professionella, välavlönade tjänstemän.

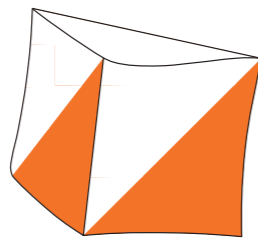
Den ideella rörelse som hittills klarat sig bäst som just ideell är uppenbarligen idrottsrörelsen, men även här är läget "svajigt".

Skälen är två: Inom eliten i framför allt de stora bollsporterna rör det sig numera om pengar. Inom alla idrotter finner man det dessutom allt svårare att engagera människor som vill göra ideella insatser.

Frågan har behandlats på riksidsrottsmöten, eftersom man tycker sig se att yngre generationer inte lika naturligt är beredda att just jobba ideellt inom idrottsföreningar. Detta tycker jag mig se även inom orienteringen. Frågan uppstår då vad som händer, när trotjänarna med ålderns rätt lägger av? Helt säkert måste vi på ett bra sätt engagera yngre personer i verksamheten. Det får då inte vara så att äldre ledare identifierar sig så till den milda grad med verksamheten att man upplever förslag till förnyelse som personliga förolämpningar.

## Hur lyckas vi engagera yngre och nya medlemmar?

I en inte alltför avlägsen framtid kommer den ideella rörelsen på gräsrotsnivå – däribland orienteringen - att stå och falla med hur vi lyckas engagera yngre och nya medlemmar, och hur vi kan få en generation av unga att vilja ta över. Den utmaningen är stor, eftersom vi lever i det som allmänt benämns som "individualismens tidevarv" där det personliga självförverkligandet står i fokus för väldigt många.



Här framför Tommy Ljusenius, medlem i skogsluffarna sedan 1971 och med i skogsluffarnas styrelse, sin oro för klubbens framtid. Tommy är välkänd för många som gått nybörjar- och fortsättningskurser, och är också bl a certifierad banläggare och aktiv i flera av klubbens arrangemang.

Foto Per Liljeqvist

I det läget gäller det att inrikta vår verksamhet på ett sådant sätt att många känner att de i hög grad kan finna sitt självförverkligande just där.

Detta är i sanning en tuff utmaning, där vi som redan är "ideella" får fundera över och diskutera hur detta kan ske?

Hur ideell är du själv? Hur bidrar du till att Skogsluffarna lever och utvecklas? Ditt engagemang behövs!

## Många bidrar redan nu med tid och engagemang

Till sist vill jag säga att du som redan jobbar ideellt som t ex ungdomsledare i klubben inte ska ta åt dig av det jag skriver! Ditt arbete uppskattas i högsta grad! Det är bara så att i en stor klubb, som vi nu blivit, så behövs det ännu flera medlemmar som engagerar sig, om vi ska kunna fortsätta att "hålla hög svansförling" men även utveckla vår verksamhet.

/Tommy Ljusenius



Tommy delar ut kartorna till deltagarna i 25/50-turen. Foto Hans-Christian Höie

# Naturpasset 2023

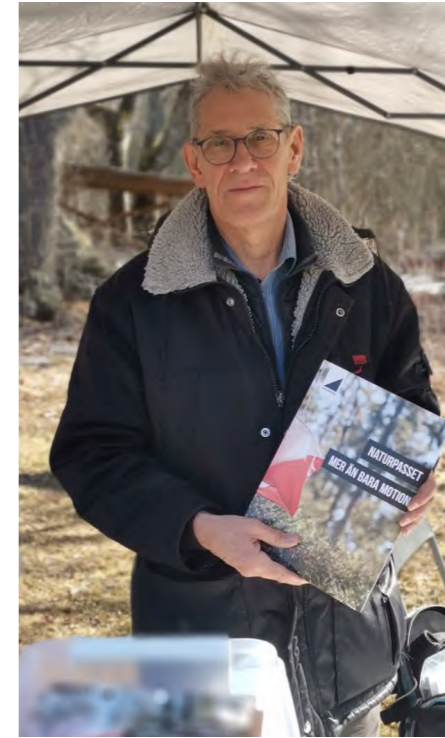
Naturpasset har de senaste åren präglats av coronapandemin, och antalet deltagare sköt i höjden under de två år som covid 19 härjade som värst.

Naturpasset var då en av de säkraste aktiviteter som då fanns att tillgå för den som ville undgå att bli smittad.

Nu när det lugnat ner sig så har siffrorna över antalet sålda pass sjunkit rejält inte bara för Nackareservatet utan över hela landet.

Roligt är att vi i Skogsluffarna i år sålt nästan 20 % fler naturpass än innan pandemin, (2019). Kul också att vi sedan i fjol klättrat från 10:e till 6:e plats av 147 på klubbtoppen över flest sålda i Sverige. 1:a ligger Järla Orientering, men dom delar å andra sidan ut sina pass gratis, sponsrade av Nacka kommun.

/Lars Mongård



## Inget aprilskämt!

Naturpasspremiären blir i vår lördag 1 april vid Brotorp, med försäljning av naturpass till reducerat pris under premiärdagen.

Då har fortfarande Café Brotorp öppet och du kan ta en fika med våffla och hembakt bröd.

Tar du minst en kontroll samma dag, är du med i utlottningen av ett fint pris.

## Naturpassloppet 1 april

Var med och ta 25/50 kontroller under premiärdagen. Gemensam start kl 10.00 vid Brotorp. Tävlingen kommer att läggas upp i Eventor, så håll utkik och anmäl dig.

Du bjuds på fika med macka och våffla efter loppet.

/Tommy Ljusenius

## Nattcupen

# Nattcup och teori med Ruslan Glebov

Under tre tisdagar hösten 2022 så gjorde vi en extra satsning på natorientering med SI-enheter och teori med Ruslan Glebov.

I många klubbar så minskar antalet äldre ungdomar och så även i Skogsluffarna. Så för att öka gemenskapen med ungdomar i andra klubbar så bjöd vi in HD-16 ungdomar från de andra söderortsclubbarna att vara med på dessa träffar.

Även de som körde vanlig tisdagsträning var med och sprang banorna och kunde lyssna på Ruslans genomgång i stugan och passa på att få lite orienteringstips för natorientering till soppan.

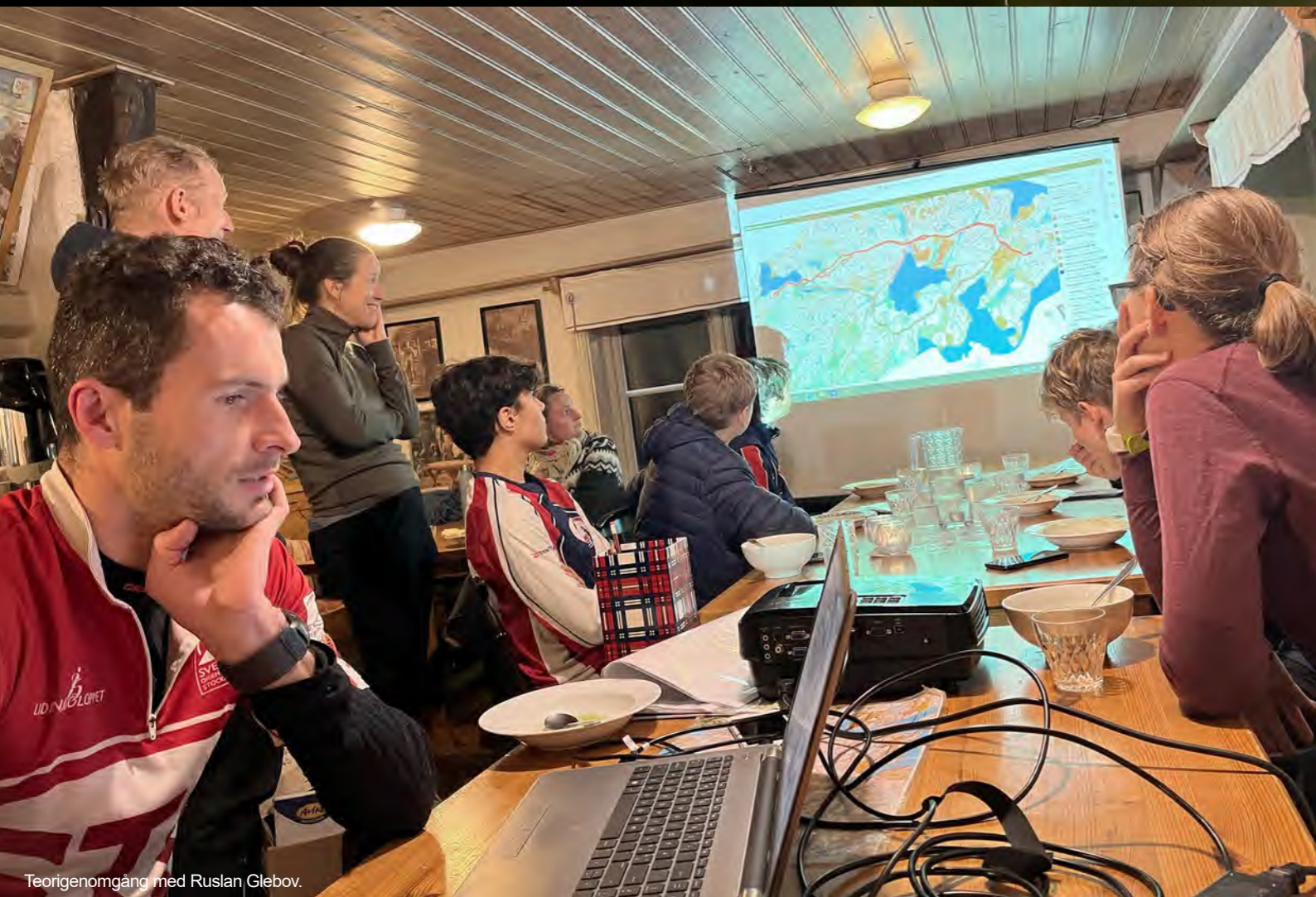


Den stora snöyran ställde till det lite för oss och en av veckorna fick vi byta skogsorientering mot nattsprint.

På det hela ett kul och lyckat arrangemang som gav mersmak och vi tror att detta kan ge ringar på vattnet och att andra klubbar bjuder in våra ungdomar till sina aktiviteter ibland.

Vi som fixade och styrde upp det hela var:

Torbjörn Thorsén, Charlotte Pruth och Ingrid Paulsson (foto).



Teorigenomgång med Ruslan Glebov.

## Blotet

# Hur 6 km tog 3,5 timmar?!

Sista lördagen i november är det Blot i Skogsluffarnas årshjul, det är en gammal tradition. I år fanns det tre banlängder att välja på vilket kunde läsas på den lite kryptiska inbjudan som förra årets "vinnare", Petter och Fredrik, skapat. Banor på 15, 12 och 6 km.

Vi var drygt 20 entusiaster som hittade till starten vid Sickla Gård, trots att den var dold i omskrivningar i PM och att just komma i tid till start och är ju bara det en prestation ibland. Denna dag 26 november var helgen efter det stora snökaoset 20-21 november då det kom 40 cm tung snö just här söder om Stockholm. Töväder i veckan därpå gjorde att träd och grenar gick av. På vissa ställen såg det ut som en orkan dragit fram. Riktigt stökigt blev det i skogen, då det nu var 20 cm snö kvar och skogen var oigenkännlig med stigar och kärr täckta av risgrynsgröt och träd som låg huller om buller.

Det fanns några tappra som valt långa banan, debutanter som såg fram emot ett långpass i Nacka. Det kom att bli en rejäl utmaning då kartan var från tidigt 1800-tal. De fick se en del av Nacka som inbegrep Svindersvik, Nacka Forum, Kranglan och Nackamasterna mm och skulle dessutom förstå punkterna där ev. kontroll skulle fotograferas.

Mellanbanan var inte lika knepig med det visade sig att en kontroll just vid Nackamasterna var svår. På kartan fanns tre master men det var ju en för mycket.

Vi som tog korta banan hade en lite mer rak sträckning till målet i Brotorp. Det fanns passerkontroller och några som innehöll uppgifter att lösa, men inte vilka som var vilka så alla måste passeras. Vi startade strax efter klockan 15, så det var snart dags att sätta på lamporna. "Risgrynsgröten" hjälpte ju till me att det ändå blev lite ljust och vackert men det var inte kul att springa i. Ett steg fram och ett steg åt sidan, vilket visade sig på stegräknaren, 17 000 steg och bara 8 km!

Lasse Mongård och jag blev ihopparade och det var nog bra då vi båda ska fylla 70.

Alla banor sammanstrålade vid Hästhagens badplats öfr kartbyte och Tommy Ljusenius hade anordnat korvgrillning och lämplig dryck därtill. Kändes väldigt bra då en tanke på att ge upp hade smugit sig in i min trötta hjärna. Mjölksyran i lären, som kom av det sladdriga föret och diverse omvägar och felorienteringar i "risgrynsgröten", tog ut sin rätt. Med ny kraft av varm choklad och grillkorv så fick Lasse mig på andra tankar. Bryter gör man om man just brutit ett ben eller arm. Bit ihop!!!

Så vi sladdade på, förbi Hellasgårdens lockande bastu, där grannklubben också hade natorienteringsövning på gång. Det finns fler som gillar utmaningar i mörker och skog som är full av nedfallna träd och grenar. Vad gör man annars en lördagskväll så där innan första advent?

Kartorna vi fick var en ihopklippt sak med äldre inlägg men här var vi på hemmabana så det fick bli lite chanstagnation. Lasse var dock ganska trygg på riktning och med de starka lampor vi hade, så kunde man ju få träff på kontrollstaven även om man var lite off. Efter ett tag var det kartbyte igen och då vid bron vid Söderbysjön.

Glögg och bullar serverades av Tomtemor och en nissa, väldigt fint och gott med elden speglades i sjön. Gåtor skulle lösas innan man fick halka på mot Brotorp med lite knepiga kontroller på vägen. Så till slut efter nästan 3,5 timmar!! var det skönt att se ljuset från stugan i vinterskrud. Nu fick vi basta och njuta av eftersnacket av om alla strapatser vi upplevt där i snölandskapet. God mat och allsång i stugan väntade efter bastubad och tvagnings, så härligt mjuk i kropp och själ.

Uppgifterna som skulle lösas efter vägen fick sina rätta svar presenterade och nästa års banläggare visade sig inte alls vara de som varit snabbast i mål utan de som kanske kom tvåa eller bäst på att lägga pussel?

Många trötta kroppar och stumma ben gjorde sig påmindagen efter kan man tro, men då var det ju advent och vilodag. Jag är säker på att vi försöker igen nästa år. Du också?

/Christer Moreau



Karin F, Lina och Charlotte satsar på långa banan! Foto Lina Lind



Tomtemor och tomtenissa bjuder på eld, glögg och gåtor vid Söderbysjöns strand. Foto Lina Lind



Fest i stugan. Foto Christer Moreau

# Inomhusträning för barngrupperna i Bagarmossens skola!

**T**rots vinter fortsätter barngrupperna att träna orientering för fullt, men inomhus. Det finns mycket orienteringsteknik som fungerar jättebra att träna inomhus, säger Johan Hardell som leder inomhusträningarna tillsammans med ledare från alla barngrupper.

-I en gymnasal måste du kunna hålla riktning och passa kartan precis som utomhus, dessutom går allting mycket fortare. Vi ger barnen banor från lätt till mycket svåra, som kan ha upp till trettio kontroller på liten yta, och det fungerar som en väldigt bra kontroll på vilka som förstått grunderna i orienteringstekniken och vad som behöver övas mer på. Vi övar även mycket på karttecken. På grön nivå kan du klara dig bra med ett tiotal tecken, men när du kommer på vit nivå så är det bortåt trettio.

Kan vi lära oss dessa inne i värmen med hjälp av olika lekar och stafetter, så är vi jättebra förberedda till våren när vi springer ute igen.

Barngrupperna tränar på lördagar i två grupper, 7-8 år kl 9-10 och 9-12 år kl 10-11 i Bagarmossens skola, och fokus är lek och rörelse i kombination med orienteringsövningar.

- Det är roligt att vi kan blanda barn från olika träningsgrupper som normalt inte tränar tillsammans. I klubben finns flera grupper med överlappande åldersspann, så det var jättebra att vi kunde blanda dem lite.

Den yngre gruppen är lite mer fokuserad på grunder och den äldre har mer komplexa övningar och är lite mer tävlingsinriktad, men de gör i stort samma övningar.

Förutom att träningen ska bidra till ett tillfälle av rörelse, lek och gemenskap så är målet är att de som deltar på träningarna ska känna att de blivit bättre orienterare när utomhussäsongen drar igång igen.

Efter jul kommer vi även att ha som mål att delta i Stockholm indoorcup 4-5 februari som är en inomhus-orienteringstävling för alla nivåer.

Vill du också vara med på inomhusträningen?

Kallelse kommer till alla i rätt ålder via Idrottonline några dagar innan träningstillfället, svara gärna på den så att vi vet ungefär hur många som kommer på träningen och kan planera på bästa sätt.

# Rapport från tjejträning D10-D12, 8 november!

**E**n solig söndag i november sammanträdde Skogsluffarnastjejer i 8-12 års åldern i Brotorp för en egen träning och fika. Detta var en testträning för att se om det är något vi ska fortsätta att ha några gånger per termin, och betyget från deltagarna blev att det var troligt uppskattat och roligt att få träna i en mindre grupp.

I normala fall tränar tjejerna i olika grupper, och det var i flera fall första gången de träffades. Efter introduktion och uppvärmning tränades linjeorientering som anpassades efter deltagarnas olika nivåer. Efteråt blev det fika och pratstund inne i Brotorpstugan.

Många sporter, även orienteringen, har svårt att behålla tjejerna när de kommer upp i tonåren,

och det har säkert flera olika orsaker. Skogsluffarna som klubb vill att alla ska fortsätta med orientering och med tjejerna behöver vi göra något annorlunda eftersom de verkar sluta i högre utsträckning än killarna.

Tjejträningarna blir en möjlighet för tjejerna att få ett eget sammanhang där de får ta plats och inte blir en minoritet i en grupp med pojkar.

Förhoppningsvis leder det till att färre tjejer slutar med orienteringen och även att klubben framöver kan få ihop tjejlag till de olika barn- och ungdomsstafetterna som finns. Till våren blir det förhoppningsvis fortsättning på tjejträningarna med ett par ytterligare träffar. Den första är preliminärt i mitten på mars, om väderläget är acceptabelt.

Kallelse kommer att skickas ut via Idrottonline till de tjejer som är i rätt ålder.



Foto Jonas Hardell



Foto: Jonas Hardell



Foto: Jonas Hardell



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

**PP** Sverige, Port Payé

# Nyfikna Luffartjejer gillar kul träning och tävling!



Sara Rendahl med Saga, Elsa, Stina och Vera på Daladubbelen. Foto Fredrik Ottosson

Skogsluffarnas orienteringsklubb