

Luffarkavlen



Nummer 2 2024

Skogsluffarnas orienteringsklubb



Skogsluffarna 90 år

Historiskt 10MILA

Naturpassloppet

Bröstugedagen

Erika Carlinger, ny ordförande

Innehåll

LEDARE 2

NYA I STYRELSEN 3

BROTORP TRAILRUN 4

ANNONS 5

ÅRSMÖTET 6

NATURPASSLOPPET 7

STOCKHOLM INDOOR CUP 8

ORSARESAN 9

TÄVLING OK MÅSEN 10

TJEJLÄGER 11

SOMMARLÄGER 12-13

SKOGLUFFARNA 90 ÅR 14-16

STOCKHOLM BY NIGHT 17

10MILA I NYNÄSHAMN 18-21

BROSTUGEDAGEN 22-23

BROTORP BRINNER 24-25

NYBÖRJARSPRÅKET 26-27

ORIENTERINGSBEGREPP 28

INBJUDAN 29

CAFÉ BROTORP 30

ANNONSER 31

Redaktion

Tommy Ljusenius, Britt-Marie Skog
Hanna Åstrand

Har du synpunkter på innehållet i Luffarkavlen, hör av dig till redaktionen via brittis.skog@gmail.com

Redigering och layout

Göran Andersson
byorientering@gmail.com

Omslagsbild

Omslagsbild: Vilgot växlar till Tage i H12 på Måsenstafetten
Foto: Hanna Åstrand

Tryck

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



Nya ordförande, en stolt Skogsluffare!

Vid senaste årsmötet valdes jag in i styrelsen (igen) denna gång med det ärofyllda uppdraget som ordförande. Det var ingen svår och slitsam valkampanj, tvärtom fick jag som ordförande för valberedningen till slut föreslå mig själv. Valberedningen hade till att börja med ett gediget arbete att fylla platserna i styrelsen, men sen blev det proppen ur och styrelsen är nu fullsatt och har till och med en suppleant. Otroligt kul och det är en hög energinivå på styrelsemötena, kanske just därför har min största förhoppning, att korta ner mötestiderna, inte riktigt gått i mål än.

Jag känner att jag verkligen är stolt över att vara Skogsluffare, så jag började fundera på vad det är som gör att jag känner så. Är det att vi tidigare var en elitklubb, en klubb att räkna med i de stora kavlarna, där man fick hoppas på en uttagning till första laget. Kanske inte i första hand, även om jag tycker att



Håkan MacLean

Jag heter Håkan MacLean och har faktiskt ingen orienteringsbakgrund alls, bortsett från när man tvingades gå vilse i skogen med gymnastiken i skolan. Däremot gillar jag att röra mig i skog och berg med löparskor, mountainbike eller skidor.

Det jag gillar med Skogsluffarna är den fina gemenskap klubben skapar i närområdet och det är också det som motiverar mig att hjälpa till. Förutom att bidra med kompetens inom IT hoppas jag kunna engagera mig i saker som veckans bana, Brotorp-stugan och se till att fler deltar i våra roliga lokala evenemang som Brotorp Trailrun och Blotet.



Ledare

vår historia är något att vara stolt över. När familjen blev medlemmar i Skogsluffarna och jag nämnde det för min far så blev han mäktigt imponerad att vi fick vara med i en sådan ärofylld klubb. Tvärtom kan jag nog känna att om jag sett Skogsluffarna som en elitklubb kanske jag aldrig vågat närma mig, aldrig tagit steget att engagera mig. Jag tyckte nog namnet mer gav en känsla av mysiga skogspromenader med karta i hand, en känsla jag eventuellt delade med Riksidrottsförbundet som på 30-talet lär ha tagit ett par år på sig att godkänna namnet som de inte ansåg var seriöst nog.

Kanske är det våra fina klubbkläder, de fina färgerna och den snygga designen. Skulle kunna vara, jag blir glad och stolt när jag ser våra klubbkläder, men det känns inte som en anledning värdig nog. Nej, det är nog gemenskapen och det fina välkommandet när jag kom in i klubben som gör mig stolt. Uppväxt i en familj där det ideella engagemanget var stort så var det naturligt för mig att söka mig till styrelsen och engagera mig i verksamheten. Det finns ett driv, kunskap och en stor vilja i klubben!

Det jag vill förmedla till alla våra klubbmedlemmar är just den kravlösa stoltheten som gör att man VILL engagera sig i klubben, i våra arrangemang och allt det andra som är så viktigt för att vi ska kunna förbli en klubb att vara stolta över! Nu väntar en sommar med många roliga tävlingar runt om i landet. Ut och testa att tävla på en annan ort och njut av "rörelsens" gemenskap, det finns mycket att uppleva där ute!

/Erika Carlinger ordförande

Styrelsen

Nya ledamöter i styrelsen

Anna Mossberg

Jag heter Anna Mossberg och är en Värmlänning i förskingringen som vi brukar säga, men numera bor jag med min familj i Enskededalen. Vi besökte både Busluffarna och Brotorp Trailrun redan innan vi flyttade hit tillsammans med vänner som bor i området, så klubben hade gjort fin reklam för sig på förhand!

Jag har själv orienterat som barn, men gav mig under tonåren och är en av dem som tog en drygt 20 års lång paus. Varför det kan man undra, och det gör jag också nu när jag är med igen och har hur roligt som helst både på träning och tävling! Jag är ledare för min yngre son född 2017 och fann Karolina som teamande ihop sig med mig som representanter i styrelsen för barn- och ungdomsgrupperna.



Karolina Gryzelius

När jag som barn växte upp här i Bagarmossen provade jag på orientering i Skogsluffarna men karriären blev kort, andra intressen lockade mer. Som vuxen flyttade jag tillbaka hit och blev då även förälder, jag och barnen började gå till Busluffarna på lördagarna, vilken succé!

Barnen blev äldre och ville träna i grupp. Det vimlar ju inte av tränare så det var bara att kalla upp ärmarna och starta en grupp. Tur då att klubben erbjuder möjlighet både att gå tränarkurs och också nybörjarkurs, det är ju fördel om tränaren kan något om orientering.

Med ett fantastiskt engagerat tränargäng har åren rullat på. Jag har sett ett behov av en länk mellan styrelsen och barn och ungdomsverksamheten, som ju vuxit alldeles enormt. Det känns därför jättekul att få vara med i alla led nu och att barn och ungdomsverksamheten får ta stor plats, även i styrelsen, med både mig och Anna som representanter!



Kalender

Juli

- 1-3 Ravinens trekvällars, lång- och medeldistans
- 6-7 Gotlands 2-dagars
- 9-11 Gotlands 3-dagars
- 21-27 O-ringen i Oskarshamn

Augusti

- 17-18 IFK-Tumba, lång
- Mälardalens IK, medel
- 16-17 Tältläger i Brotorp
- 20 Träningsstart för barn och vuxna
- 21 Ungdomsserien, regionfinal
- 24 DM lång, Skarpnäcks OL
- 25 DM medel, Skogsluffarna*
- 29 Forsättningskurs för vuxna startar
- 31 Prova-på orientering startar i Brotorp

September

- 11 Luffartjejnernas Hösträff
- 13 DM-Natt- Stockholm
- 15 DM-Stafett-Stockholm
- 18 Natt-KM
- 21-22 Sundbydubbeln lång och medel
- 25 Natti-Natti
- 28-29 Täbydubbeln

Oktober

- 5 Österåkerskaveln
- 6 Ungdomsserien-final
- 12-13 25-manna
- 19-20 Daladubbeln
- 26 Fixardag i Brotorp
- 27 Handikapploppet

November

- 17 Planeringsdag
- 30 Blotet

December

- 15 Skinkloppet
- 17 Sista tisdagsträningen och Julbord

*Skogsluffarna arrangerar/medarrangör

För information om nationella tävlingar och natttävlingar 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

Brotorp Trailrun

Varvtävling 7, 14 eller 21 km

Söndag den 15 september ordnar Skogsluffarna en trailloppningstävling. Vi startar och går i mål i Brotorp och banan kommer gå på fina tekniska stigar i Nacka-reservatet.

Nytt för i år är att vi kommer köra loppet som en varv-tävling. Vi satsar på att hitta finaste 7 km slingan och deltagare väljer om man vill springa ett, två eller tre varv. För de yngsta blir det även en kortare bana.

Tävlingen kommer vara gratis för Skogsluffarnas barn och ungdomar under 18 år. Vuxna springer för hälften av gällande pris. Priset höjs i steg för att locka deltagarna att anmäla sig tidigt.

Detta är ett tillfälle för oss i klubben att locka inte bara orienterare till oss utan även få löpare som kanske vill testa på orientering efter vårt lopp.

Hoppas ni alla kan antingen vara med och springa eller hjälpa oss med sekretariat, servering, snitsling eller vätskekontroller.

För er som kan hjälpa oss med att vara funktionärer så kontakta gärna oss i tävlingsledningen via tex Messenger. För de som vill springa kommer anmälan upp på Race id.

Detta kommer vara årets härligaste löptävling, var med och skapa den!

/Hanna, Lina och Petter

Lilla naturpasset 2024



SPRING ELLER HJÄLP OSS MED

BROTORP TRAILRUN

SÖN 15 SEPTEMBER



För barn, föräldrar och alla andra upptäckare!

Lilla naturpasset är en blandning av en orienteringsbana och en upptäcktsfärd. Genom att ta dig runt den 2,5 km långa banan i skogen nära Brotorp kommer du att lära dig både om att läsa kartan och upptäcka olika saker i naturen.

Lilla Naturpasset kostar 50 kr. Det finns att köpa i Skogsluffarnas stuga Brotorp när det är lördagsöppet där och på biblioteket i Skarpnäck samt på apoteket i Bagarmossen. Du kan också hämta det i en brevlåda vid förrådet på Brotorp.

Kontrollerna sitter ute 6 april - 3 november.

Skogsluffarnas OK www.skogsluffarna.se



Skogsluffarnas Årsmöte i mars 2024

I Skarpnäckskyrkans lokaler har vi de senaste åren fått hyra församlingslokalen med tillgång till pentry. Det passar oss utmärkt, ligger nära tunnelbanan så det är lätt att ta sig dit. Det är ju alltid svårt att veta hur många som kommer, men lokalen tar upp emot 70 personer och vi brukar sällan vara över trettio, men man vet ju aldrig... Vi är ju över 400 medlemmar nu!

Men det dyker upp 20 medlemmar som förser sig med fika, Ollebröd med rikligt med pålägg och de traditionella hembakta semlorna.

Prisutdelning för välförtjänta insatser

Innan mötet startas delas två priser ut, Tonys Minne och Gammelluffarnas pris. I år är det Karolina Gryzelius som får priset Tonys Minne för sina insatser som ungdomsledare.

Bosse Hedlund tar emot Gammelluffarnas pris för att han så ofta bidragit med kontrollutställning mm på Gammelluffarnas arrangemang, trots att han inte är med i klubben utan har sin hemvist hos Enskede OK.

Mötet öppnas och Charlotte Pruth väjs till mötesordförande.

Verksamhetsberättelsen för 2023 går igenom utan några större kommentarer.

Klubben går med underskott trots i grunden god ekonomi!

Bjarne Johansson som satt sig in i klubbens ekonomi och tagit över som kassör, redogör för resultatet för 2023 och förslag till budget för 2024. Klubben gick med ett underskott på drygt 100 000 kr, och man beräknar att underskottet blir lika mycket för 2024. Orsakerna till detta är bl a en kraftigt försenad räkning på skrivare och material som belastade förra årets budget. I år behövs investeras i ny skrivare och flera datorer. Tävlingskostnaderna har ökat markant, vilket tyder på att fler ungdomar kommer ut i skogen, vilket är glädjande!

Klubbens ekonomi är dock förhållandevis god, men man betonar att det krävs genomgång av verksamheten så att förlusterna kan vändas till vinst.

Årsmötet beviljar styrelsen ansvarsfrihet för det gångna årets förvaltning efter revisorernas redogörelse.

En kraftig förnygring av styrelsen

Val av ny ordförande: Erika Carlinger väljs enhälligt till ny ordförande! Erika är ju medlem i klubben sedan länge, känd för många som ledare för Busluffarna.

Dessutom väljs Karolina Gryzelius in för två år, liksom Anna Mossberg, båda föräldrar med barn i verksamheten och aktiva som ledare.

Håkan MacLean väljs på fyllnadsval på ett år, liksom Tommy Ljusenius.

Nuvarande sekreteraren Marcus Westin och kassör Bjarne Johansson väljs för ytterligare två år.

Olle Öberg avgår som kassör i och med årsmötet, och avtackades senare på 90-årsfesten.

på Järlagården för sitt gedigna arbete inom klubben.

Verksamhetsplan och medlemsavgifter godkänns.

Tommy Ljusenius föredrar verksamhetsplanen för 2024, som utgår från den planering som gjordes på planeringsdagen i november.

Medlemsavgiften för 2025 beslutas, det blir ingen förändring från årets avgifter.

Fördjupat samarbete med Skarpnäcks OL

Under "Övriga Frågor" informerar Tommy om fördjupat samarbete med Skarpnäcks OL.

Skarpnäcks OL har tagit initiativ till kontakt med Skogsluffarna för ett eventuellt samgående på sikt. En första träff har lett till att ungdomsledarna i resp. klubb har initierat samverkan och man har haft gemensam träning vid ett par tillfällen under våren. En uppföljande träff mellan klubbarna sker i slutet av september.

/Britt-Marie Skog



Skogsluffarna ordförandeklubba, med inskriptionen "Skänkt av bröderna Jansson 1948", har varit med om många små och stora beslut under åren. Foto: Britt-Marie Skog

Naturpassloppet

Någon tur med vädret hade vi inte i år heller. Ett lager av snö täckte marken och det var slirigt och blött lördagen den 6 april. Trots detta faktum var det sex personer, som gav sig i kast med att försöka att ta 50 kontroller. En av dessa var Skogsluffaren Janne Stridh. Han var även den ende som lyckades ta alla kontroller. Den tillryggalagda sträckan var 27 km och tiden var 4 timmar och 23 minuter.

Ytterligare nio gav sig i väg för att ta 25 kontroller. Av dessa tog åtta personer alla 25 kontrollerna. Snabbast var Douglas Lundin med tiden 2.05. Petter Lind blev slagen med fem minuter.

Tre damer startade och alla var Skogsluffare. Anna Mossberg och Karolina Gryzelius var snabbast med tiden 2.17. Karin Edström är värd ett särskilt hedersomnämmande. Vid sin mogna ålder var hon ute i snöslasket och slet i 4 timmar och 25 minuter och kunde komma i mål och redovisa 25 besökta kontroller.

För övrigt bör nämnas att vi sålde 147 Naturpass under Naturpasspremiären i Brotorp. Flera av de som köpte Naturpasset gav sig även ut i skogen och besökte minst en kontroll. Därvid fick de delta i ett lotteri där priset var en fin bok med titeln Expedition Sverige av Linda Åkerberg. Vinnaren i utlottningen var Morgan Skogh. Många tog chansen till en fika på Café Brotorp som hade öppet sista helgen.

Text: Tommy Ljusenius, Foton: Britt-Marie Skog



En glad vinnare, Janne Stridh. Den ende som tog alla 50 kontroller.



En nöjd Karin Edström som tog alla sina 25 kontroller.



Genomgång med Lasse Mongård, ansvarig för Naturpasset.



En tapper skara får sina kartor fem minuter innan start.

Stockholm Indoor Cup

Inomhusorientering, en annorlunda orienteringsform

I början av februari var det Stockholm Indoor Cup. När platserna släpptes var det som ett biljettsläpp inför en stor arenakonsert. Det blev sånt tryck att Eventor låg nere i flera timmar. Efter ett ihärdigt klickande från ledarna lyckades Skogsluffarna få platser och vi var totalt 65 som tävlade. Stockholm Indoor Cup är världens största inomhusorienteringstävling och lockar deltagare från ett tiotal länder.

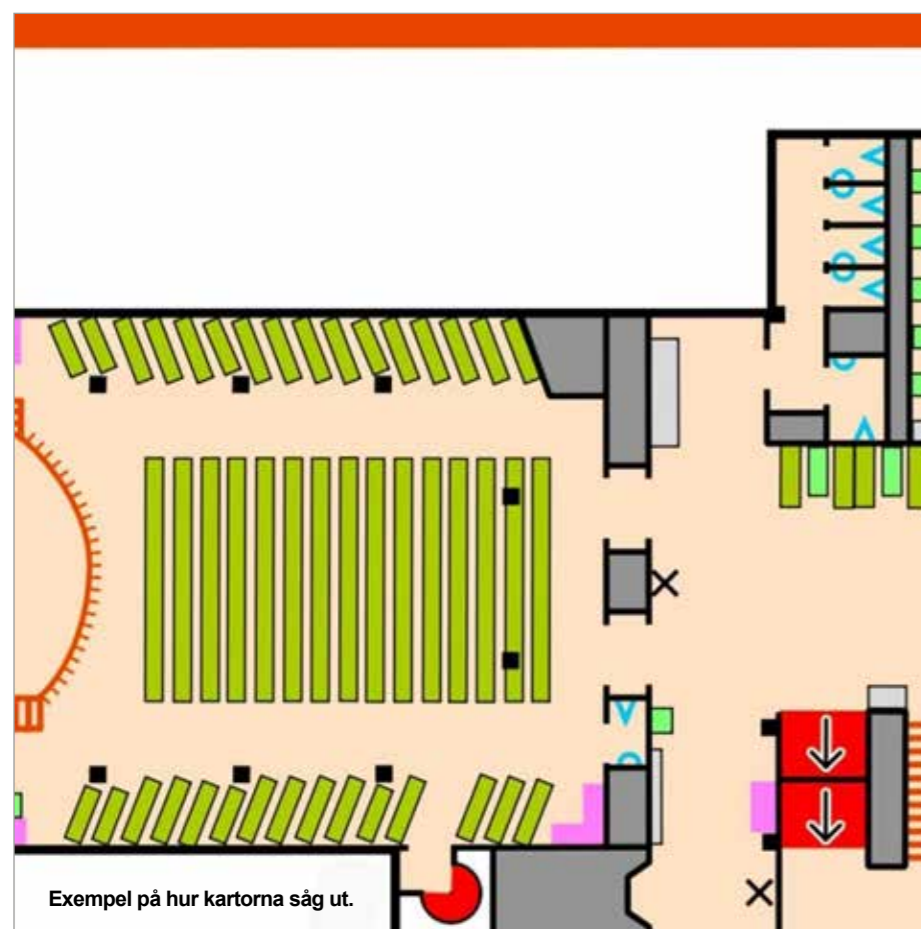
Första dagen var vi på Kungsholmens gymnasium och den andra dagen på Thorildsplans gymnasium. När man orienterar inomhus så har man så klart inte tät skog, stigar och stenar. Istället möts man av enkelriktade korridorer, kluriga trapphus och hög musik. Ibland känns det mer som att vara i ett tv-spel än att orientera. Det var en

vanlig syn att se orienterare sitta i skolbänkarna och fundera länge på hur de ska ta sig till nästa kontroll.

Första dagen kämpade jag länge för att förstå hur jag skulle lyckas ta mig ned till aulan och väl vid kontrollen var jag så fokuserad att jag inte märkte den cellospelande kvinnan som satt precis vid kontrollpunkten.

Jag undrar om det kan vara så att barnen som spelar tex Minecraft har lättare att navigera när kartan har flera lager än vi vuxna. Men sammanfattningsvis så säger jag som min son Sixten beskrev Indoor Cup: kul, spännande och klurigt och jag längtar redan till nästa år.

Text och foto: Hanna Åstrand



Skidläger

Orsaresan 2024



Sista helgen i januari åkte 51 barn och ungefär lika många vuxna på Skogsluffarnas traditionsenliga resa till Orsa Grönklitt. Det var en buss som avgick från Bagarmossen klockan 8:00 på torsdagsmorgonen, en senare buss avgick klockan 15:00. Väl framme i Grönklitt bodde vi i fyrbädds- och sexbäddsstugor. En del delade med vänner de kände innan, en del hade en hel stuga för sin familj och några fick förmånen att dela stuga med nya bekanskap.

Mycket snö och dans på terrassen

Barnen var indelade i fem olika träningsgrupper baserat på ålder, kompisar och skidvana; Vargarna, Rävorna, Björnarna, Älgarna och Järvarna. På fredagsförmiddagen hade vi träning i grupperna och på eftermiddagen hade vi lektioner med skidlärare från Orsa Grönklitt.

Det var redan ordentligt med snö när vi kom på torsdagen, men på fredagseftermiddagen fick vi ett rejält tillskott av nysnö.

Det snöiga vädret påverkade skidmotivationen för en del barn. Men vad gör väl det när man kan hänga med sina vänner på ett snöigt tak... Eller mysa i stugan. På fredagskvällen var det buffé för alla i gamla Rovdjurscentret. Roligt att träffa alla! Några föräldrar ordnade dans på terrassen framför restaurangen, något som fängade de flesta av de yngsta.

Solsken, Kexchokladlopp och korvgrillning

På lördagen sken solen återigen från en klarblå himmel, och vi fick en sån där Orsa Grönklitt-dag igen, så som vi allra bäst minns dem. På eftermiddagen anordnades Kexchokladloppet, olika sträckor för olika åldrar och intresse. Målgången var vid grillen vid Rådsjön där vi grillade korv i solskenet. På lördagskvällen hade Lindqvists ordnat tipspromenad mellan stugorna. Den som var långsammast i vuxenklassen på Kexchokladloppet (undertecknad) kunde därmed satsa på att få revansch. Eller i alla fall se till att ansluta till ett bra lag.

Tack till arrangörerna!

En helg går så fort och ändå hinner man ha så roligt och göra så mycket. På söndagen åkte bussarna hem klockan 13:00 och klockan 15:00. Det bästa är ju att vi kan göra detta tillsammans. Orsakommittén med Sara Rendahl, Mattias Persson, Emil Karlsson och Sofia Wikström i spetsen gjorde ett fenomenalt förarbete för att allt skulle klaffa med stugbokningar, spårkortsbokningar, anmälningslistor osv osv.

Och ni ledare -ingen nämnd, ingen glömd är nog bäst här, för ni var många, både ledare och medföljande föräldrar, som såg till att barnen kunde få en så fin upplevelse av skidåkning och gemenskap. Ni har vår fulla tacksamhet.

Snart är det snö och 2025. Stugorna har vi redan bokat.

Text: Jenny Axelsson

Foto: Hanna Åstrand



Tävling

Måsen 2024, vårens premiärtävling

Så var då dagen här, dagen då vi skulle åka till den omtalade tävlingen Måsen, vårens premiärtävling för de flesta av barnen. Bilen rullade söderut full av fyra glada och peppade barn, musiken dundrade i högtalarna. Det var premiär för många av oss på Måsen i år, gruppen Örnarna/vit hade 10 deltagare som alla var nya på Måsen och läger. Väl på plats blev vi hänvisade att parkera allra högst upp på skidbacken, inte ofta bilen får en så fin utsikt. Vi vandrade ner och bekantade oss med omgivningarna och vårt boende, precis i anslutning till arenan, så bra.

Marken var lerig och blöt, men solen sken. Även om vi var ett gäng skogsluffare på plats var känslan att Järla med sina svarta dräkter tog över hela stället, så många deltagare! Sen var det dags att starta, några hade starttid, andra fri start. Barnen kämpade på, trots den för dagen något kluriga banan så var alla vid gott mod. Sedan passade även vi vuxna på att orientera, med blandat resultat... Det är trots allt mycket enklare att orientera i en skog där man hittar;

Efter en dusch, ute i det fria om man ville (eller inne på vårt eminenta boende), var det dags att åka till Boda Borg. Där tillbringade vi sedan eftermiddagen och kvällen med att lösa quest, kåka tacos och glass och ha det jätteroligt tillsammans!

Natten tillbringade vi sedan på våra liggunderlag på golvet, men vi hade garanterat närmast till start och stafetten! Den första stafetten för många, men inte den sista. Vilka prestationer. Ett av våra inskolningslagen kom på första plats! Solen sken på oss och det var den första vårdagen, även vuxna blev varma och tog av sig jackan.. Vi avrundade och packade ihop, väl vi bilen kunde inte barnen sluta prata om Boda Borg och vilka quest de ska välja nästa år. Så ja, nästa år kommer vi igen, med ännu fler deltagare!

De mörka molnen vi kunnat skymta i fjärran under helgen visade sig vara fulla av snöblandat regn och bara en kvart från arenan var det vinterväder! Vi kunde inte fått en bättre helg!

Text: Karolina Gryzelius, Foto: Hanna Åstrand



Vilgot växlar till Tage i H12

Tjejräff

Succé för årets tjejräff för barn och ungdomar!

Finns det något bättre sätt att fira nationaldagen på än att orientera i vår vackra svenska natur? Det tyckte inte deltagarna på vårens tjejräff.

Vårterminens tjejräff för barn och ungdomar gick av stapeln på nationaldagen och till klubbens stora glädje var ett stort gäng tjejer i olika åldrar anmälda. Solen sken och temperaturen var precis lagom, efter att ha legat runt 25 grader de senaste veckorna var den nu lite mer "springvänlig".

Träffen började med lite lära-känna lekar för att sedan fortsätta med "Ugglor i mossen" på väg till dagens huvudaktivitet, nämligen Rävén. Rävén är en klassisk orienteringsövning där en eller två ledare är "rävar" och går en rundslinga i skogen spelades hög musik. För deltagarna gäller det att ta kontroller i skogen som alla ligger i anslutning till rundslingan. Mellan varje kontroll gäller det dock att hitta rävén, som befinner sig i rörelse någonstans på rundslingan och

ge rävén en high five innan nästa kontroll kan hittas. En kul och annorlunda övning som går att anpassa efter alla nivåer! Alla kämpade på riktigt bra och verkade nöjda med sina insatser. Efter träningen bjöds det på pizza ute på däckat vid Brotorp och som avslutning blev det glass.

Tjejräffarna för barn och ungdom har inrättats för att råda bot på att tjejerna i klubben slutar med orientering tidigare och i högre grad än killarna. Som det ser ut nu är det därför ont om tjejer i flera av barn- och ungdomsgrupperna.

Tjejräffarna genomförs en gång varje termin och till skillnad från de vanliga träningarna kör alla tjejer tillsammans, oavsett ålder och nivå. Detta för att skapa sammanhållning mellan alla våra duktiga tjejer i klubben och förhoppningsvis få fler att vilja fortsätta med sporten längre upp i åren.

Kanske blir det en tradition med orientering på nationaldagen? Fler roliga tjejräffar blir det i alla fall, så håll utkik alla tjejer efter höstens datum!

Text: Anna MacLean



Lyxigt med boende på arenan



Esther och Hugo fikar efter stafetten



Foto: Annika Elwin

Läger

Sommarläger i Lillsved 1-2 juni

En varm dag går mot sitt slut, men junisonen står fortfarande högt och vinden är ljummen. Den lilla stranden är full av barn och ungdomar som hoppar i vågorna, simmar och bygger sandfigurer. Några ungdomarna kastar sig i från bryggan där Waxholmsbåtarna lägger till, gång på gång med glada skrik. Det är solglitter, saltstänk och väldigt, väldigt mycket sommarkänsla trots att det är flera veckor kvar till sommarlovet!

Vi är på barn- och ungdomsläger för orienteringsklubbarna i Stockholmsdistriktet. Över 360 ungdomar från 23 klubbar träffades den 1-2 juni på ett försommarveckert Värmdö för att träna, tävla, tälta och ha det kul tillsammans. Skogsluffarna ställde upp med en liten trupp på nio ungdomar, plus medföljande ledare och föräldrar.

Tältlägret ordnas i StOfs regi, men stockholmsklubbarna turas om att arrangera. I år var det Skogsluffarna, Ravinen och Järla som ansvarade för lägret.

Ett väldigt lyckat samarbete – det är många delar som ska på plats för ett lyckat läger och det var skönt att varje klubb kunde koncentrera sig på ett par huvuduppgifter. För vår del att hålla i teknikutbildning och stå för markan.

Lägret inleddes med en klurig teknikutbildning med momentbanor lagda av Susanna och Hans-Christian. Efter lunch och havsbad för att svalka av sig väntade traditionsenlig äventyrsstafett. En duktig utmaning, skulle det visa sig.

Tilltrixade, sönderklippta och delvis spegelvända kartor på de svåraste sträckorna. En kontroll var placerad en bra bit ut i havet och krävde en simtur. På en sträcka fick löparna springa hopbundna med ett rep och forcera en hinderbana. Klurigt, knasigt och kul var utlåtanden från våra unga löpare.

Före, mellan och efter orienteringarna spelades det fotboll, beachvolley och kort. Ungdomarna utforskade lägerområdet, klättrade, hoppade studsatta och badade i Östersjön. Med en outtröttlig energi, trots att temperaturen letade sig en bra bit över 25 grader under dagen.

Innan alla kröp in i tältet vid tio-tiden och lugnet lade sig över tältplatsen.

Klockan sju på söndagsmorgonen hördes en liten röst från ett av våra tält. ”Ska du med och hoppa studsatta?” ”Ja!” Och så var söndagen igång.

Efter frukost var det dags för den avslutande lägerstafetten, där Skogsluffarna ställde upp med två HD12-lag och en löpare i Skarpnäcks HD14-lag. Vi vuxna avslutade markjobbet med att grilla och servera burgare till lunch för lägerdeltagarna. Ett styvt arbete, som genomfördes väl tack vare förstärkning av flera föräldrar från klubben som kom ut på lördagsmorgonen.

Vi lämnade lägret trötta och nöjda. Nöjda med fina orienteringsinsatser, fin klubbgemenskap och möten över klubbgränserna. Och nöjda med att ha varit värdar för ett så lyckat läger, tack vare alla stora och små insatser från dem som var med och jobbade före och under lägret.

/Sofia Wikström



H12-pojkarna går igenom kartan från stafetten.

Vi hann med många härliga bad. Här hoppar William i.

Ovanligt varmt gjorde det skönt med en dusch innan stafetten.

Foto: Hanna Astrand



Elis, Vilgot och Alfred kämpar sig fram till kontrollen som var fäst ute vid kajaken. Foto: Hanna Astrand.



Simon tittar ut efter en varm natt i tältet. Foto: Sofia Wickström.

Skogsluffarna 1934-2024

Skogsluffarna firade 90 år



Skogsluffarna lär vara Sveriges näst äldsta orienteringsklubb. Endast Stigfinnarna ska vara något äldre. Eftersom mina jämna födelsedagar sammanfaller med klubbens, var jag tidigt på det klara med att ett firande skulle ske så nära den 22 april som möjligt. För tio år sedan höll vi till på Hellasgården, och då lyckades jag inte avstyra att firandet helt sammanföll med min födelsedag. Då fick jag förstås prioritera Skogsluffarnas, eftersom jag då ännu var ordförande. I år hamnade fester som tur var på två olika lördagar. Den här gången höll vi till på Järlagården i Hästhagen, som har plats för upp till 65 sittande gäster (I Brotorp kan man med skohorn trycka in 27).

Redan tidigt beslutades att firandet inte bara skulle bestå i att vi satt till bords och höll högstämmda tal, utan att vi även skulle ha andra aktiviteter. Så blev det också. Vi såg till att KM i medeldistans skulle hållas i intilliggande skog. Dessutom lade vi en enkel ungdomsbana för våra yngsta som slutade vid Järlagårdens stugknut. Där fick alla Skogsluffare varmkorv och tårta efter att ha gått i mål.

Stämningen var god även om vädret var kyligt. Det var en ishinna på kärren när jag satte ut ungdomskontrollerna på morgonen. Deltagandet både på KM och på ungdomsaktiviteterna var hög. Cirka 100 personer var i elden

Middag på Järlagården med tal, sång och musik
Klockan 18 var det ett gäng, (cirka 50 personer, många nybastade efter genomfört KM) som samlades på övervåningen i Järlagården för att skåla för jubilarerna, alltså vår 90-åriga klubb. Sedan vi satte oss till bords och avnjöt en läcker trerätters måltid.

Anette Önerud, som är vice ordförande i Stockholms Orienteringsförbund, hade bjudits in som högtidstalare. Hon gratulerade klubben men hon hade en ännu viktigare uppgift: hon delade ut utmärkelser till tre personer, som lagt ned ett stort arbete för Skogsluffarna under en lång följd av år.

Bildtext

Per prickade i alla rätt på tipspromenaden i festlokalen. Frågorna handlade om klubbens historia och vinsten var två bokband om orientering på 30-talet. Priset gick verkligen till rätt person. Grattis!

Lasse Mongård erhöll ett hedersdiplom. I motiveringen betonades hans insatser med Naturpasset under närmare 20 år. Tyvärr kunde han inte själv närvara, utan diplommet mottogs av hustru Agneta. Lasse själv var upptagen i sin kör, som hade övningar under helgen.

Nästa person att uppmärksammas var Britt-Marie Skog som fick orienteringsförbundets hedersplakett. När detta kungjordes utbröt direkta ovationer. Applåderna ville aldrig upphöra. I motiveringen framhölls Brittis insatser i och för Brotorp samt 20 år i styrelsen. Även hennes sociala kompetens och förmåga att skapa trivsel i Brotorp betonades.

Sist men absolut inte minst var det Olle Öbergs tur. Han fick den högsta utmärkelse som förbundet får dela ut för insatser på klubbnivå. (Ska man få högre utmärkelser måste man ha gjort insatser på förbunds nivå). Olle fick hedersplaketten i silver och det är en utmärkelse, som vi bara är fyra personer i klubben som tidigare erhållits under alla 90 år.

Anette framhöll Olles insatser som kassör under 20 år men även hans stora engagemang i ungdomsverksamheten, som länge förde en tyngande tillvaro, men som idag ju blomstrar.

En festlig final

Efter tal och avslutad måltid var det dags för allmänt umgänge samt ommöblering av lokalen. Det skedde samtidigt som vårt husband "The Desoriented", under ledning av Anders Carlinger, förberedde sig för sitt uppträdande. När de sedan anträdde scenen iklädda Skogsluffarmundering uppstod även spontan dans bland glada Skogsluffare, som inte nöjde sig med att bara var åhörare. Det var en festlig final på en lyckad kväll. De som jag talat med efter festen säger alla att det var ett både värdigt och roligt firande med både aktiviteter, bastu, god mat, fina tal och bra musik. Nu har vi gott om tid att förbereda för 100-årsfirandet.

Text: Tommy Ljusenius, Foto: Michael Thulin



Olle Öberg fick hedersplaketten i silver.



Lasse Mongård erhöll ett hedersdiplom, som mottogs av hustru Agneta.



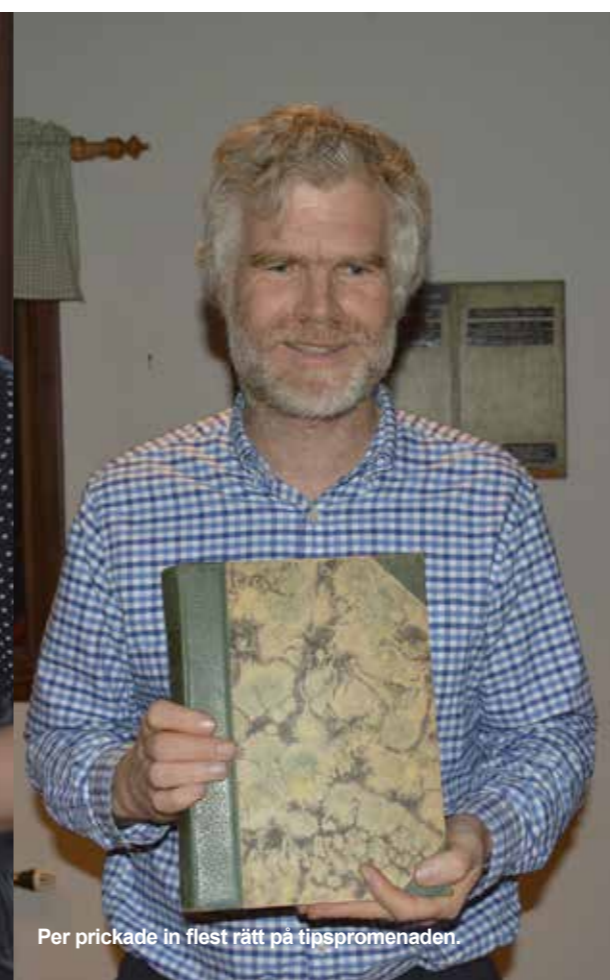
Spontan dans uppstod när "The Desoriented" började spela.



"The Desoriented" stod för det musikaliska under festen.



Applåderna ville aldrig upphöra när "Brittis" fick ta emot orienteringsförbundets hedersplakett.



Per prickade in flest rätt på tipspromenaden.



Erika håller tal.

Medaljer och tårta på barnens 90-årsfirande

Skogsluffarnas barn och ungdomar bjöds på ett spännande klubbmästerskap i samband med föreningens 90-årsfirande i slutet av april. Vid målgången i Järlagården firades det sen med tårter, korv och saft.

Det kyliga och blåsiga aprilvädret till trots hade ändå en tapper skara av klubbens yngsta medlemmar samlats för att tävla i barnbanorna med målgång vid Järlagården. I takt med att de första solstrålarna trängde igenom molnen dök de första tävlande upp vid skogsbrynet i backen ner mot gården.

Det var fler än ett barn som blev så entusiastiska över att se målgången att de höll på att springa förbi sista kontrollen.

Väl i mål bjöds alla barn på en kexchoklad för väl sprungna kilometer, och Skogsluffarborna premierades såklart även med en ståndsmässig medalj.

Sen äts det tårta och korv så det stod härliga till. Ett gäng gick tipspromenaden i skogen med orienterings- och skogsluffarerna. För att uppmärksamma 90-året kunde man även bli fotad i fotobåset med partyram.

Efter dagfirandet var det många peppade barn som redan laddar för 100-årsfirot! Tänk vilken fest det blir då.

Text: Sara Nordenskjöld



Foto: Sara Nordenskjöld



Foto: Sara Nordenskjöld



Foto: Britt-Marie Skog



Foto: Annika Ekengren

Nattorientering - en vintersport?

Onsdagen 17 januari arrangerade Skogsluffarna "Stockholm By Night". Tävlingen kallades tidigare "Mila By Night". Jag utsågs till banläggare och fick först sätta mig och studera hur man tidigare lagt barnorna. Jag förvånades över att banorna var lagda i skogsterräng och med full svårighetsgrad. Eftersom tävlingarna genomförts vintertid hade jag trott att det skulle röra sig om rätt enkel orientering delvis kanske i form av sprint. Där hade jag totalt fel. Banorna gick mitt i "läskiga skogen" och med full svårighetsgrad. Jag valde att lägga banorna i vår hemmaterräng, med start och mål nära Brotorpsskolan. De långa banorna förlades mestadels till Flatenkartan. Ja, den långa banan, 8,5 km gick runt Flaten.

Krutgubbar i snöstorm

Efter några år med milda vintrar blev det i år rejäl vinter en period. Vi var fem pensionärer som skulle sätta ut de 34 kontrollerna på tävlingsdagen. Eftersom det var en vanlig onsdag bestod hela styrkan av "daglediga" i åldern 70 - 85 år. Det blev en rejäl strapats i full snöstorm och med fuktig snö som lade sig på glasögonen och saboterade sikten. Det var svårt att se de små märklapparna, som var fästa med orange papperssnitsel. Dessutom var det snö upp på smalbenen. Vår ålderdoman, Gustaf Richert, 86 år, var ute i 3,5 timme! Väl i mål bjöds det på fika och en varm bastu i Brotorp.

Orienterare är beundransvärda

På kvällen, när starten gick (det var masstart i fem klasser), hade det slutat snöa men snön låg djup. Vi fruktade att många skulle stanna hemma på grund av vädret. Det visade sig inte vara fallet utan närmare 200 löpare dök upp glada i hägen och till synes obekymrade över väder och snödjup. Nästan alla fullföljde sina banor och endast en skadade sig. Det rörde sig om en stukning.

Goda vitsord av en världsmästare

Jag förväntade mig att först få ta emot någon från den korta banan, som var 3,8 km. Rätt som det var dök det upp ett ensamt starkt lyse i backen ner från sista kontrollen. Döm om min förvåning när lyset visade sig tillhöra Gustav Bergman från OK Ravinen, som då avverkat 8,5 km!

Han hade tillryggalagt banan på 51 minut med snö upp på smalbenen. Det ger en kilometer per timme på prick 6 minuter. Gustav ställde sig sedan att vänta på sina närmaste konkurrenter, som var akterseglade med ett par minuter. Då hann han visa mig lite av sina vägval. Han konstaterade även att fotspåren som vi kontrollsättare gjort hunnit bli översnöade, så dem hade han ingen nytta av. Han gav även den glädjande kommentaren att "det här var den roligaste nattorienteringen jag sprungit på länge". Sådant ord från en världsmästare värmer förstås i hjärtat på en banläggare.

Tack till funktionärerna

Att arrangera en större nattorientering en vardagskväll kräver rejäla insatser av ett antal klubbmedlemmar. Banorna ska läggas och kontrollerna märkas i terrängen. Banorna ska läggas in i datorn, kartor ska tryckas, stämpeletheter ska kollas och ställas in. Kartor ska läggas i fodral och märkas. Ett sekretariat ska bemannas och icke minst ska kontroller sättas ut och sedan tas in igen. Resultatlistor ska ut. Vi var ett dussin Luffare som jobbade med detta, varav hälften var pensionärer! Stort tack till er alla!

/Tommy Ljusenius



revviken

Delar av den långa banan.

10MILA i Nynäshamn

Skogsluffarnas herr- och damlag



Allt tar sin början på Skogsluffarnas planeringsmöte i november 2023 då jag tillsammans med Hans-Christian får uppdraget att sätta ihop och planera upplägget för våra dam- och herrlag i 10MILA 2024 i Nynäshamn. Känns tryggt att göra detta tillsammans med Hans-Christian som har gedigen kunskap om både orientering och 10MILA. Själv har jag bara sprungit ett 10MILA tidigare men det blir ett kul och spännande uppdrag detta speciella år när upplägget är helt nytt. Herr- och damlaget springer lite omlott i två omgångar från lördag eftermiddag till söndag förmiddag och för första gången så har även damlaget nattsträckor.

I januari börjar vi leta efter skogsluffare som vill springa i våra dam- och herrlag. En viss oro finns för att det ska vara svårt att få tillräckligt många deltagare till damlaget som nu har ökat från 5 till 6 sträckor och nu även innehåller 2 nattsträckor. Kommer det att finnas några damer som är beredda att anta denna utmaning? Men det är en oro som visar sig vara helt obefogad. Damlaget blir snabbt fullt och vi har flera reserver. Och Anna och Julia är båda sugna på att ta sig an de två nattsträckorna. Det visar sig vara svårare att få ihop löpare till herrlaget, många givna löpare är upptagna på annat håll och av våra äldre och snabbfotade ungdomar är det bara Ture och Elis som kan och vill vara med.

Vi samlar ihop alla till ett litet möte. Vilken sträcka är man sugen på att springa och hur ser sträckorna ut? Det pratar vi lite om och träningsupplägg och bra tävlingar för att komma i form. Vi enas om att skipa de träningspaket man kan köpa då vi tycker att teknikträningarna som vi kör på torsdagar håller hög klass och erbjuder träningar i olika terräng som är perfekt inför 10MILA. På tiomilarepet i april är vi ett hyfsat stort gäng skogsluffare som står på startlinjen för att vässa slutformen.

När 10MILA-helgen närmar sig har vi ett fullt herr- och damlag och ett par reserver. Elis blir sjuk och jag och Hans-Christian stugar om lite och jag som är reserv hoppar in för Hans-Christian som istället tar Elis något längre sträcka.

Först på plats är Hans-Christian som hämtar lagkuvert och fixar tältplats och installerar oss i vårt uppvärmda tält som vi bokar. När kvällen blir kyligare så undrar vi varför tältet inte blir varmt, verkar som om man glömt att dra igång värmen.

Men efter att vi uppmärksammat detta så dras värmen på så småningom. Sen blir det riktigt varmt och skönt under nattens kyliga timmar.

Först ut är herrlagets start 17:30 med Petter på startsträckan. Han springer fort och skickar ut Jerker som nummer två och sen Per som får en sträcka i skymningen och när han kommer i mål är det mörkt.

Nu är det uppehåll i herrarnas stafett fram till långa natten som för oss kommer att ske i en vågstart. Innan Pers målgång drar damernas stafett igång kl 21:30 med Anna på startsträckan med pannlampan på huvudet. Anna får också en bra sträcka och skickar iväg Julia i nattmörkret som även hon får ett riktigt bra lopp och när hon är i mål så är det klart att Hanna kommer att starta i jaktstarten tidigt på morgonen.

Klockan 00:30 drar Janne ut på långa natten, tidigt i loppet så får han en skada och tiden ute i skogen kommer att bli lång. Det vet Ture inget om när han försöker få några timmars sömn i tältet. Ture ska sen växla till mig så vi kliver båda upp i natten i god tid innan Tures beräknade start vid 3-tiden. Det blir en lång väntan och solen hinner gå upp och när Ture står beredd vid starten vid 5-tiden bestämmer han sig för att skipa pannlampan. Han känner sig rätt trött och säger att han ska ta det väldigt lugnt. Men Ture får flyt och tar sig igenom sin sträcka snabbt, snabbare än jag anar för när han ska växla över till mig är jag inte på plats.



Nu är det snart dax! Susanna, Johanna och Irina myser på 10MILA.

Jag följer i lugn och ro målgången för Stora Tuna i herrstafetten och när jag ser att Ture gått i mål får jag bråttom. Får knyta skorna i farten till första kontrollen. Sen bommar jag kontroll tre något alldeles förskräckligt, en timme tar det att komma dit. Sen får jag lite mer flyt och till sist kan jag växla till Hans-Christian som lugnt och säkert tar sin sträcka. Han kommer in samtidigt som Fredrik, Douglas och Erik står beredda i omstarten som går kl 11.

De tre sista sträckorna flyter på och kl 13:37 är Erik i mål och hela laget har gått runt och alla sträckor är godkända. Under tiden har damernas andra omgång dragit igång. Klockan 7:41 skickas Hanna iväg i jaktstarten på sin sträcka som är lång och rak liksom långa natten. Hon gör en bra sträcka och växlar över till Irina som utan större problem klarar sin sträcka och Johanna kan springa ut på näst sista sträckan klockan 11:18 som hon säkert tar sig igenom. I damernas omstart springer slutligen Susanna Öst ut på sista sträckan och klockan 13:11 är även hela damlaget i mål. Godkända även dem och en bättre placering än herrlaget.

Nu är vi alla taggade inför nästa års 10MILA då vi hoppas vara ännu fler skogsluffare och ha flera lag.

Läs vidare om Douglas och Annas upplevelser av sina sträckor och årets 10MILA.

Text: Ingrid Paulsson
Foto 10MILA: Michael Thulin

10MILA i Nynäshamn

10MILA 2024 - En historisk tävling!



Första gången 10MILA arrangerades var 1945. Då startade tävlingen i Uppsala med mål i Enebyberg. Det har under åren varit ett antal förändringar av tävlingen. Den mest påfallande var när man gick över till att ha en arena istället för att springa mellan olika platser. Vid sidan av den förändringen, som skedde under 60-talet, så är det få med så omfattande förändringar som årets.

Vad innebar årets nyheter? Ja, den största var att damerna sprang nattsträckor liksom att både herr- och damkväven hade ett uppehåll och sedan började om med jakt- och vågstart. För att hitta fram till detta koncept så har ägarklubbarna till 10MILA, bland annat Skogsluffarna, under ett antal år varit djupt engagerade för att hitta fram till ett koncept som passar både herrar och damer. Det har bitvis varit en stormig resa men årets tävling visar att med lite kreativitet så kan man komma mycket långt.

För att följa upp vad alla löparna tyckte om det förändringarna så gjorde Tiomilaföreningen en undersökning direkt efter årets tävling. Alla svenska löpare fick möjlighet att svara på ett antal frågor om vad man tyckte om det förändrade konceptet både för herrar och damer. Resultatet visade sig vara mycket positivt vad gällde förändringarna i damkväven. Vad gällde herrkväven så fanns det ett antal kommentarer som kommer att resultera i några mindre justeringar i herrtävlingen.

Eftersom 10MILA är en av de mest kända tävlingarna inom orienteringen så uppmärksammas både nyheter och förändringar även utanför orienteringsrörelsen. I de två nästkommande 10milaarrangemangen så kommer samma koncept som i år att genomföras med någon smärre justering. Sedan får vi se när och hur tävlingen tar nästa steg i utvecklingen.

10MILA 2025 kommer att avgöras i Fin-spång 3-4 maj. Nästa gång vi, Skogsluffarnas OK, kommer att vara arrangörer i Stockholmstrakten blir tidigast 2028.

/Michael Thulin



Vilken helg för Stora Tuna OK!

Fakta 10MILA

10MILA ägs av nio föreningar i Stockholm. Klubbarna är Attunda OK, Bromma-Vällingby SOK, Hellas Orientering, IFK Enskede, OK Älvsjö-Örby, Skarpnäcks OL, Skogsluffarnas OK, Sundbybergs IK och Tullinge SK. Från början så arrangerades tävlingen varje år i Stockholm. Nu kan orienteringsklubbar runt om i Sverige ansöka om att arrangera 10MILA.



Det är detta som många orienterare längtar efter, en nattsträcka på 10MILA.



Stora Tuna OK:s damer fullbordar en historisk dag för klubben. Vinst både i dam- och herrkväven.

10MILA i Nynäshamn

40 år med misstag på 10MILA



Äntligen står jag i växlingsfällan för att snart få uppleva Nynäshamns skogen som löpare. Jag har upplevt det två gånger från arrangörssidan, 10MILA 2018 och vår egen tävling några år senare då jag la banor. På 10mila för sex år sen körde jag runt en Red Bull-drickandes kameraman hela natten, och fick se elitlöpare passera olika kontroller. Roligt. Men roligare är det att springa själv, tänker jag när jag tar mig fram i skogen.

Jag sprang mitt första 10MILA för 40 år sen vid Rörkens motorstadium utanför Uppsala. Den gången var jag väldigt nervös när jag stod i växlingsfällan och väntade. Katrineholms OK inte var var någon toppklubb men det kändes ändå som stora skor att fylla, för mig som långt ifrån var någon talang eller elitlöpare: att föra klubbens budkavle vidare genom natten (tror faktiskt att man hade en budkavle runt halsen på den tiden som man växlade med, men jag kan ha fel om det – Tommy L vet säkert besked när man slutade med kavlen runt halsen).

Nu 40 år senare är jag alltså mindre nervös och känner att jag kan fylla skorna: 10,5 kilometer i tuff och bitvis labyrinthad nynäshamnsterräng är visserligen ett hårdare kraftprov än vanligt men jag har haft en bra träningsvinter. Laget har haft det kämpigt under natten, med en insats av Janne på Långa natten som är bland de envisaste orienteringslopp som jag har hört talas om.

Hans insats sätter press på oss andra i så måtto att vi inte under några omständigheter får bryta eller stämpla fel, nu när han skadad vid första kontrollen stapplat sig fram i 4,5 timmar i natten.

I samma ögonblick som när jag skulle ge mig iväg för 40 år sen utropade speakern plötsligt: "Bröderna Herreys- har vunnit Eurovision!". Chockad och distraherad sprang jag iväg. Vissa saker har blivit bättre med tiden – Eurovision-vinnande låtar.

Tycker också 10MILA har blivit bättre: webbsändningarna och GPS-tracking har gjort det roligare att följa. Timmarna innan jag ska springa sitter jag på konstgräsplanen på Kvarntorps IP och följer slutsträckan i damkavlen på storbildsskärmen. Förr i tiden dök löparna bara upp i skogsbrynet och man hade som publik ingen möjlighet att få en inblick i vad sporten egentligen handlade om. Kartorna är också bättre. Gillar den nya skalan 1: 7 500 som gör att jag orienterar efter fler detaljer. Nattsträckorna i damkavlen som provas för första gången i år verkar också ha blivit en succé.

På 10MILA är det dock 1:10 000 och jag har under loppet lite svårt att orientera tillräckligt noga på de mycket detaljerade höjddpartierna. Svårast orientering är det längst i söder, längst bort från arenan.

Lätt att göra parallellfel när man kryssar sig fram mellan höjderna som ligger som öar mellan plattare partier av mossar och sumpskog.

Jag klarar mig parallellfel men gör istället några rejäla bommar i ringen. Irriterande. Borde jag inte ha slutat göra misstag efter mer än 40 år i branschen? Är på rätt ställe men när kontrollen sitter i en sänka på den branta, klippiga höjden kan man stå tio meter från kontrollen och ändå inte se den. Och det är ju inte så lätt att studsa runt och leta när man kan ramla ner för ett stup.

Roligt i år är att jag bättre lär känna några – för mig – ganska nya klubbmedlemmar. Har nog tidigare pratat lite grann med samtliga av löparna i damlaget: Anna, Julia, Hanna, Irina, Johanna och Susanna. Men väldigt trevligt att få lära känna er och andra lite bättre.

Dagen i Nynäshamn avslutas med att vi plockar in kontroller. Vårt gäng blir ivägskickade längst söderut till höjderna och stupen. Jag bommar återigen kontroll 83 som jag ska plocka in. Trots att jag nu går i maktlig takt. Borde jag inte ha slutat göra misstag efter mer än 40 år i branschen? Jo, jag tror att jag slutat med misstagen till nästa års 10mila. Man behöver 41 år för att bemästra den svåra konsten.

/Douglas Lundin

10MILA i Nynäshamn

Historisk natt på damkavlen



När intresseförfrågan skickades ut under vintern till alla Skogsluffare kring 10MILA så fylldes damlaget upp snabbt och vi skulle till och med ha flera reserver! Tillsammans med herrarna så bildades ett peppigt gäng med glada motionärer under ledning av Ingrid och Hans-Christian, som tränade natorientering och teknik tillsammans.

Ganska snabbt så lyftes frågan om vilka som kunde tänka sig en nattsträcka på damkavlen och det var nog hälften av oss som sträckte upp handen och kände sig villiga att testa. För mig som inte testat natorientering innan jag avslutade min första orienteringskarriär i tonåren (nu är det ju dags för del två!) så blev det premiär för mig med natt både på träning och tävling i vinter.

Det var ju så dags vid 41 år ålder kan tyckas, och med de fantastiska lamporna som finns och min tävlingsjavel på axeln som pushar så hann jag knappt reflektera över att jag ju egentligen är lite mörkrädd. Men, med mina två nattävlingar i benen fick jag ändå förtroendet att ställa mig längst bak i startledet på första sträckan för Skogsluffarnas damlag!

Det finns ett lättträskat antal tillfällen i mitt liv när jag känt att jag faktiskt är med om och bidrar till en historisk händelse, men

det här måste jag säga var en av dem. Det var en otroligt häftig upplevelse att vara med om första nattsträckan för damerna någonsin på 10MILA, vilken stämning och förväntan som fanns i luften! Jag har nog skickat drömar-filmen från Instagram som fotografen lagt upp till nästan alla jag känner inklusive mina kollegor (om nån i klubben missat så kan jag dela igen:)). Så häftigt med alla lampor som slingrar sig som ormar genom skogen när jag och 274 andra löpare gav oss ut på vår 6,8 km långa sträcka - och det var vi, damerna!

Mitt lopp då och lagets insats? För mig så gick det faktiskt lite bättre än förväntat då jag fick lite draghjälp av vad jag upplevde som en ganska snäll gaffling där jag aldrig egentligen tappade kontakten med andra löpare. Julia, som gick ut på vår andra nattsträcka, gjorde en jättefin insats och vi var nöjda med att kunna skicka ut Hanna på jaktstart morgonen efter! Sedan följde stabila insatser från Irina, Johanna och sist Susanna som plockade in 15 placeringar, innan vi gick i mål på en 225:e plats!

För mig som inte varit med på 10MILA förut så måste jag säga att det också var väldigt trevligt och roligt med eventet i sig.

Att stå och vänta in Julia hennes sträcka vid 23-tiden på lördag kväll och sedan se

starten på långa natten tillsammans med alla ungdomar som låg i sovsäckar ute vid storbildsskärmen, det var ju nästan som på festival!

Till och med när vi dränkta som katter plockade in kontroller på söndag eftermiddag så var det bra stämning i bilen skulle jag säga och kanske var det då som Julia befäste att "imorgon, då ska jag börja träna för nästa års 10-mila!"

/Anna Mossberg



Anna växlar till Julia. Foto: Hanna Åstrand



Herrarnas start, Petter syns till höger.



Ett historiskt tillfälle, damernas start med pannlampa, Anna syns till vänster.

Brostugedagen i mitt hjärta

I år visade Brotorp upp sin allra bästa sida när det var dags för avslutning för klubbens barn- och ungdomsgrupper. Runt 150 barn och vuxna samlades under en klarblå himmel på en välklippt och grön gräsmatta.

Klubben fyller 90 år i år, äldst av alla orienteringsklubbar i Sverige. Pokaler från stora orienteringstävlingar lyser kanske med sin frånvaro i dagsläget, men det är en i allra högsta grad levande klubb! Det var en härlig känsla att stå som speaker och blicka ut över alla barn och ungdomar som samlats.

I år var upplägget en gemensam stafett med sex sträckor. Först ut sprang vuxna utan orienteringskunskap. De fick genomföra en frågesport, springa en kortare sträcka och sedan ta sig i mål på upploppet med en uppblåst ballong mellan benen.

Därefter följde olika banor på runt en halv kilometer för Busluffarna, Kaninerna, Falkarna, Örnarna, Ugglorna och den orangea/violetta gruppen. Sista sträckan bestod av vuxna med orienteringskunskaper.

Därefter följde olika banor på runt en halv kilometer för Busluffarna, Kaninerna, Falkarna, Örnarna, Ugglorna och den orangea/violetta gruppen. Sista sträckan bestod av vuxna med orienteringskunskaper.

Banläggaren hade busat till det och spegelvänt kartan för de vuxna vilket gjorde att det sprakade i huvudet på alla löpare när de verkligen fick tänka till hur de skulle ta kontrollerna. Höger blev vänster och vänster blev höger. In mot Brotorp basunerade speaker-Anna ut att Susanna Öst var först in mot mål.

Väl på upploppet visade det sig att under-tecknad kom bättre överens med ballongen och kunde slänga sig först över mållinjen. Det vita laget hade därmed vunnit med några grässtråns marginal!

Efter stafetten var det grillning och picknick. Tur att vi har en stor tomt så att alla får plats. I strålände solsken och värme kunde vi sedan njuta av tårta som klubben bjöd på och tal av klubbens ordförande Erika Carlinger.

Och så plötsligt var det över. Alla förberedelser och hela avslutningen låg bakom oss. Det kändes lite tomt och tyst, men det blir ju så när man haft kul. Vi ses snart igen!

Text: Kalle Lindqvist
Foto: Michael Thulin



Segrande laget.



Samling inför stafetten.



Busluffarna först ut.



Picknick i det gröna.



Simon är beredd vid växlingen.

Det brinner i Brotorp!

Jag råkade hitta ett gammalt foto från 1974, alltså efter branden i stugan. Branden startade i farstun och man vet inte anledningen. Troligen något elfel.

När man ser bilden förstår man verkligen vilken förödelse det var. Stommen var intakt men inne i stugan var väggarna bara sot. Det tog klubben fyra år av arbete för medlemmarna att återställa stugan så att man kunde använda den som klubbstuga igen. Den invigdes 1978. Jag har hört talas om att man bildade sotlag, som skrapade sotet från väggar och tak.

Om någon medlem som läser detta, var med om renoveringen, hör av dig! Det vore spännande att höra mer...

Innan branden arrenderade ju klubben både tomten och stugan, men efter renoveringen skänkte Stockholms kommun stugan till klubben. Så vi äger alltså stugan men arrenderar tomten!

Stugan är väl värd att vårda. Jag blev både ledsen och arg när Kalle Lindqvist skrev på Facebook att man klottrat nere vid Brotorp. Båda dörrarna på omklädningsbyggnaden, toadörren och komposten var nedklottrade med vit färg. Det är nu övermålat och polisanmält, men det är väl inte så troligt att man får reda på vilka det var. Så onödigt och meningslöst!

Det är många som ställer upp och hjälper till att ta hand om Brotorp. På bilden ses Johan klättra på stegen och måla om gaveln på stugan,

medan fåglarna matar ungar i holkarna.

Gräset behöver klippas regelbundet och en gräsklippningslista för sommaren är på gång. Vi har också en varmkompost och trädgårdskompost bakom omklädningsbyggnaden som behöver tas om hand.

Vi planerar också för att installera solpanel på taket ovanför verandan. Det blir ett projekt för nästa år.

Som medlem kan du hyra Brotorp för privata fester m m, om vi inte har någon annan aktivitet i stugan. Uthyrningsansvarig är Karin Führ Lindqvist.

Text och foto: Britt-Marie Skog
Brotorpskommittén



Brotorp har mycket att erbjuda. Det finns alltid tid för en fika.



Klotter.



Brotorp efter branden.



Johan målar gaveln.



Välkommen till Brotorp.

Nybörjarkursen ger förhoppningar!

Skogsluffarna har länge dragits med en ogynnsam åldersstruktur. Vi har haft många äldre orienterare. Dessa har goda meriter, men de har passerat sin storhetstid som aktiva även om de fortfarande är medlemmar. Samtidigt har vi haft en brist på yngre vuxna, som varit aktiva orienterare. På senare år har vi fått ett stort gäng med aktiva barn och ungdomar upp till yngre tonåren. De nybörjar- och fortsättningskurser som vi anordnat inger ett klart hopp. Vi får in yngre vuxna, ofta föräldrar till barn, som redan finns i verksamheten. Dessa behövs i hög grad för att både leda ungdomsverksamheten och för att vi ska få flera vuxna orienterare i klubben.

Vårens nybörjarkurs för vuxna lockade 13 deltagare som var i 35 - 40-årsåldern och som i flera fall har barn som redan var aktiva inom klubben.

Det var ett trevligt och vetgirigt gäng, som träffades fem torsdagskvällar under april och maj.

Det hela började med "torsim", det vill säga teoretiska studier, under tak inne i stugvärmern i Brotorp. Det var nog inte helt fel, eftersom kvällarna i april var såväl kalla som blöta. Vid tredje tillfället hade vi kommit in i maj, och då var vi i mindre grupper ute och jobbade med "översättningsövningar". Vi översatte kartan till naturen och tvärt om.

Följande torsdagar var det dags att pröva sina vingar först på en vit bana och därefter på en lite svårare gul bana. Det senaste utgjorde examensuppgiften. Där visade deltagarna verkligen framfötterna.

Vi använde samma bana som i fjol och det visade sig att 6 av 13 deltagare underskred den bästa

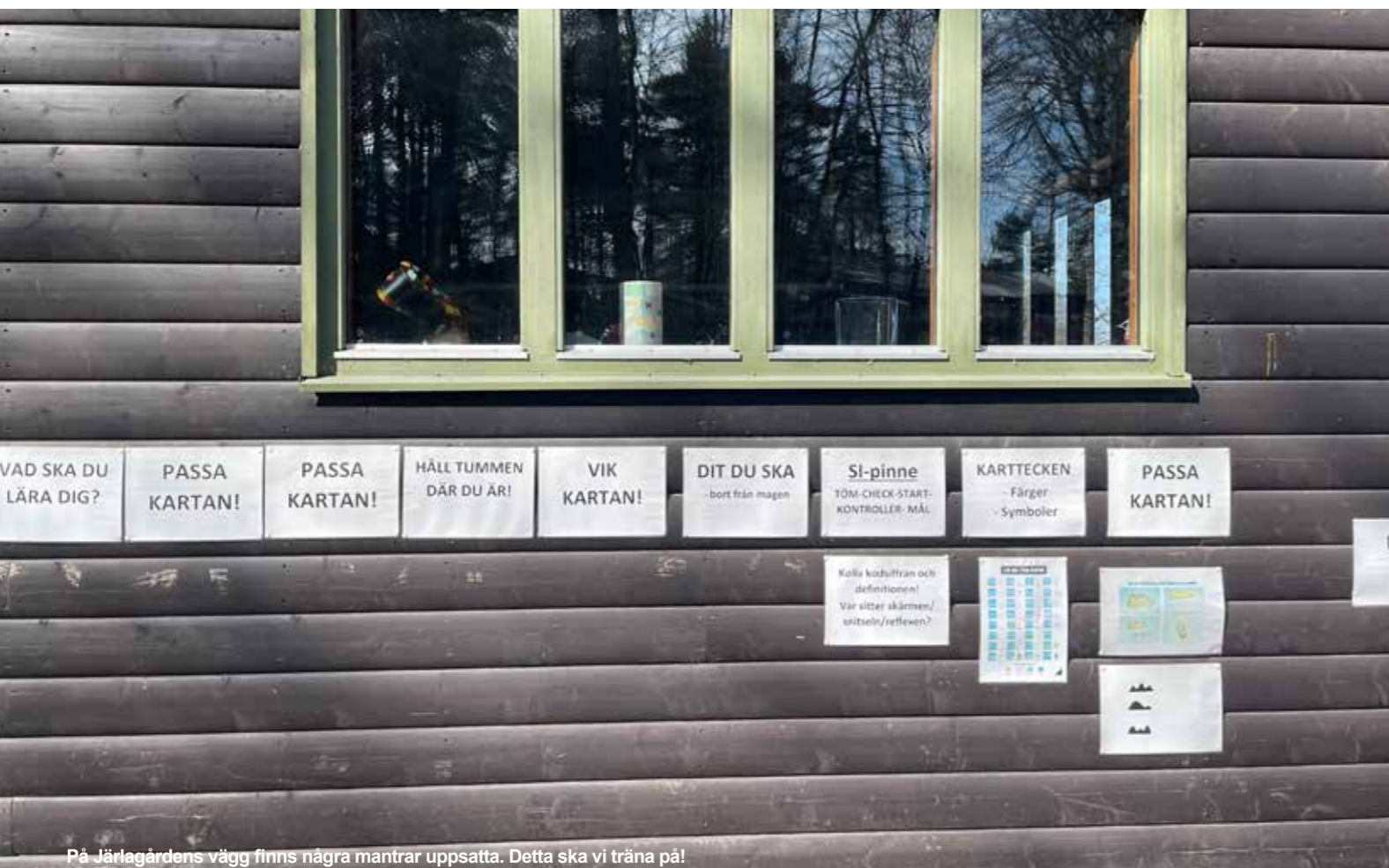
tiden från i fjol. Ja, ett par var så oväntat snabba att jag inte hade hunnit få soppan varm innan de kom instörtande i stugan.

Liksom tidigare år var det en positiv och trivsamt grupp. De sade sig nöjda med kursen, förplägnaden och oss kursledare. Michael Thulin och jag ledde kursen tillsammans. Flertalet sade sig vara intresserade av höstens fortsättningskurs, som avses starta torsdagen den 29 augusti, om vi får minst åtta deltagare. Du som redan har grundkunskaper i orientering kan också anmäla dig. I så fall får du tillgång till att först plugga in den teori som vi gått igenom på nybörjarkursen. Du får då tillgång till kursboken och kan även lösa de övningsuppgifter som finns där.

Läs särskild annons om fortsättningskursen (se sidan 29) om du är intresserad!
/Tommy Ljusenius



Teoretisk träning i lägger grunden.



På Järlagårdens vägg finns några mantrar uppsatta. Detta ska vi träna på!



Praktisk träning i terrängen.

Begrepp inom orienteringen

”Följ ledstången och passa kartan...”

Det kan ibland vara svårt för den som inte är ”infödd” orienterare att förstå vårt ”fikonspråk”. Här kommer några förklaringar på de mest vanliga begreppen som vi orienterare använder under jakten på de orange-vita skärmarna.

Passa kartan (rött-till-rött)

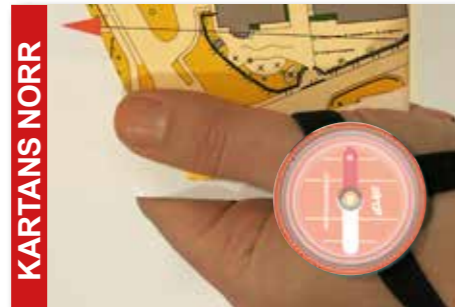
Kartans norr måste sammanfalla med verklighetens norr för att kartan ska vara passad. Därefter riktar man in sig själv så att kartan ligger i den färdriktning som man ämnar springa. Se kartexempel på ”rött-till-rött”.

Tumgrepp

Man flyttar greppet på kartan vartefter man förflyttar sig. Tummen (eller kompassens spets, om man har tumkompass) sätts där du anser att du befinner dig. Så hittar du snabbt rätt punkt på kartan, även om du måste släppa blicken på kartan medan du springer.

Ledstänger

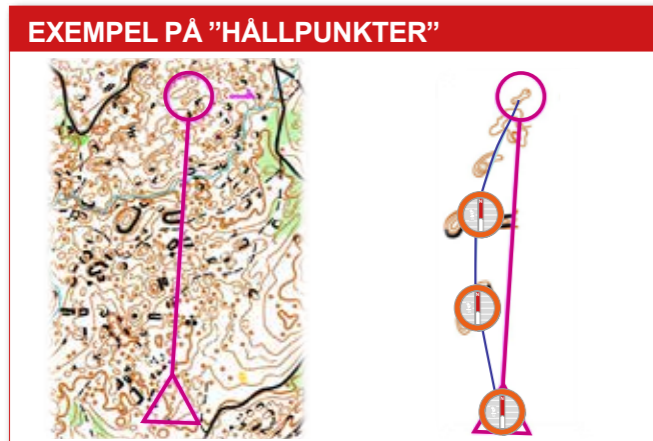
De enklaste sätten att förflytta sig mellan kontroller kallar vi för ”ledstänger”. De utgörs av terrängföremål som man kan följa en längre sträcka. Exempel är stigar, diken, ängskanter, hyggeskanter, sankmarkskanter och kraftledning.



1/ Vik kartan



2/ Sätt tummen på kartan där du är (tumgreppet) och rotera kartan så att den röda kompasspilen pekar mot kartans norr (den röda kanten på kartan). Nu är ”kartan passad” till verkligheten.



EXEMPEL PÅ ATTACKPUNKT



Ekvidistans

Ekvidistansen anger höjdskillnaden mellan två höjdkurvor på en karta. Ju brantare en sluttning är desto tätare är det mellan höjdkurvorna. På moderna orienteringskartor är ekvidistansen 5 meter. Höjdkurvor ritas med brun färg.

Kartskalor

Inom orientering förekommer fyra olika kartskalor: 1: 15000, 1: 10 000, 1: 7 500 och vid sprintorientering 1:4000. Vid skalan 1:10 000 är en centimeter på kartan 100 meter i verkligheten och vid 1: 7 500 är en centimeter 75 meter.

Viltzon

På tävlingar finns ofta avlysta områden för att skydda viltet. Dessa är avlysta med violetta streck diagonalt över kartan. I terrängen markeras områdena med blågul snitsel.

Startsnitsel

Vid tävling är starten ofta belägen en bit från tävlingscentrum och mål. Där snitslas vägen till start med orange – vit snitsel om det finns en startpunkt. Finns även ”start 2” snitslas den med orange – blå snitsel.

Kodsiffror

Vid tävling är varje kontroll försedd med en kodsiffra. Detta görs för att minska risken för felstämpling. Det finns kanske 100 kontroller i skogen varav 10 är dina.

Töm och check

Vid tävling används elektronisk stämpling. Och då är du försedd med en ”SI-pinne” runt ett finger. Före start finns utrustning, där du ska ”tömma och checka” din SI-pinne. Det görs för att den ska vara nollställd och inte innehålla gamla stämplingar när du startar.

Hållpunkter och attackpunkter

Med ökande svårighetsgrad på banorna finns ofta ej tillgång till ledstänger. Då krävs fri orientering med hjälp av topografien och föremål i terrängen, som du tror dig kunna läsa av. Du kan utse speciella hållpunkter, som du kan känna igen när du passerar dessa. Attackpunkten är den sista säkra utgångspunkten för din kontrolltagning. Den bör du utse, när du gör ditt vägval.

Text: Tommy Ljusenius

Illustrationer: Göran Andersson

Inbjudan Fortsättningskurs

Fortsättningskurs för vuxna

På fortsättningskursen för vuxna avser vi att höja nivån till så kallad ”röd nivå”. Det är den kunskapsnivå som krävs för att man ska kunna börja springa banor på tävlingsnivå som vuxen och att orientera i stiglös terräng. Här jobbar vi mycket med att läsa kurvbild och att göra smarta vägval, där man utnyttjar naturliga ledstänger och hållpunkter. Deltagare bör endera ha gått nybörjarkursen eller ha förvärvat grundläggande kunskaper på annat sätt. Teori och praktik blandas, där vi utgår från kursboken ”Full koll”. De fem första tillfällena genomförs i Brotorp och dess omgivningar.

Kursen genomförs i sex avsnitt enligt följande:

- Torsdag den 29 aug kl 18:15 – 20:30 Teori
- Torsdag den 5 sep kl 18:15 – 20:30 Övning i skogen: Kurvbildsläsning
- Torsdag den 12 sep kl 18:15 – 20:30 Teori: Vägval
- Torsdag den 19 sep från kl 17:45 Orienteringsbana på orange nivå. Eftersnack
- Lördag den 28 sep från kl 11:30 Orienteringsbana på röd nivå. Eftersnack
- Lördag den 12 okt Deltagande i nationell tävling på ”motionsbana” vid 25-mannastafetten ute i Handen

Kursledare: Tommy Ljusenius och Michael Thulin

Kursavgift: 550 kr. Då ingår kursbok, förtäring och kartor samt start vid 25-manna.

Anmälan görs till Tommy Ljusenius på tfn 073-3727654 eller mail: ljusenius@outlook.com **Sista anmälningsdag är den 22 aug.** En förutsättning för att kursen ska genomföras är att vi får minst 8 deltagare.

OBS! Medlemmar som är aktiva som ungdomsledare deltar gratis i kursen!

/Tommy Ljusenius

Välkomna!
Skogsluffarnas OK



Utvärdering av cafésäsongen

Säsongen för Café Brotorp 2024 är slut och vi cafégruppen vill passa på att tacka alla som bidragit till att vi kan hålla öppet!

Eftersom detta varit uppskattat har vi fortsatt att schemalägga så att man får väffla tillsammans med andra i sin träningsgrupp och många barn tycker att det är kul att få jobba i caféet. Café Brotorp är en viktig inkomstkälla för klubben och det ingår i medlemskapet att jobba ett pass för alla aktiva medlemmar som tar del av klubbens utbud.

Många bra förslag till nästa säsong

Vi har haft många bra förslag till nästa säsong som kommit från de som har väfflat. Det är allt ifrån att börja ha öppet inne i stugan vid dåligt väder, ha fredagsöppet och ännu tydligare information om våra öppettider.

Förslag finns också om att se över menyn på fiket och marknadsföra klubben, tex genom att lägga ut information om klubben (tex denna tidning).

Intäkterna från Cafésäsongen 2024 har minskat. Det kan bero på sämre väder, att priset på inköpta varor ökat samtidigt som vi haft kvar föregående års priser eller att vi inte marknadsfört oss på ett tillräckligt bra sätt. Samtidigt har vi många trogna besökare.

Undvika matsvinn

Vi vill också undvika att mat slängs i onödan, tex att genom att ha en bättre kommunikation om vad som finns från föregående helg, se till att ta vara på överbliven smet och bröd och använda äldre mejeriprodukter först. Vissa inköp, som hjortronsylt, är en stor utgift där vi kan behöva



begränsa mängden vi lägger upp. Vi välkomnar alla förslag som kan hjälpa till att minska matsvinnet och på så sätt även bidra till att klubben sparar på pengarna som kan användas till annat roligare.

Nya till cafégruppen

Vi som är i cafégruppen, Emma och Cecilia, är nya för i år och har fått mycket hjälp av Brittis, Erika och Ulrika och även en överlämning från tidigare års cafégrupp. Vi kan behöva bli flera och inga förkunskaper behövs, alla som vill hjälpa till med tex bemaning, inköp och kontakt med cafévärdarna är välkomna, hör av dig till Emma emmamalin.blom@gmail.com eller Cecilia ceciliasilvaper@hotmail.com

/Cecilia Silva Perucha och Emma Blom

25-manna i Rudan 2024 och Höstyra

Vi satsar på 25manna den 12 oktober!

25manna är enligt många årets roligaste tävling, en breddtävling som kräver att klubben kan ställa upp med både manliga och kvinnliga löpare i alla åldrar.

Skogsluffarna kommer anmäla två lag med ambitionen att få runt båda, det kräver dock stor uppslutning av alla våra duktiga löpare. 25manna äger i år rum vid Rudan Friluftsområde i Haninge lördagen den 12 oktober.

Lagen ska vara sammansatta av:

- Minst 9 damer varav minst en 16 år eller yngre
- Minst 9 herrar varav minst en 16 år eller yngre
- Max 8 H 21

Intressenmälan senast 25 augusti:

Anmäl dig senast den 25/8 till:

Bjarne Johansson på 070-737 23 42 eller bjarne.johansson@skogsluffarna.se

Nu kör vi!!!



En förväntansfull Bjarne ser fram emot många anmälda "luffare" till årets 25manna!

HÖSTYRAN onsdag 11 september

Tjejernas Våryra blev ju inte av i april, bl a på grund av 90-årsfirande samma vecka.

Så nu bjuder vi in till Höstyra för alla luffartjejer, i alla åldrar som kan ta sig runt en bana, ensam eller i par. Start brukar vara vid 18.00 och vid en Överraskningskontroll i skogen händer det något oväntat. Därefter dusch, bastu o middag i stugan.

Så boka redan nu Onsdag 11 september.

Mer information kommer om anmälan mm, när det närmar sig.

Brittis, Karin Fuhr och Johanna Dahlin



Hjalmar och Agaton gillar att jobba i kassan. Foto: Anna Mossberg

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

PP Sverige, Port Payé

Full fart mot mål!



Esther, 6 år från den yngsta gruppen Kaninerna, spurtar in mot mål på Brostugedagen.