

Luffarkavlen



Nummer 1 2025

Skogsluffarnas orienteringsklubb

O-Ringen Stockholm 2027

Världens Bäste 90-åring

DM Medel på Muskö

25manna i Rudan

Gävle Indoor Cup



Innehåll

- LEDARE 2
- O-RINGEN & KALENDER 3
- O-RINGEN I OSKARSHAMN 4-5
- TÄLTLAGRET 6-7
- BROTORP TRAILRUN 8
- DM MEDEL MUSKÖ 9
- 25MANNA I RUDAN 10-12
- PLANERINGS DAG 13
- BANLÄGGNING 14-15
- VÄRLDENS BÄSTE 90-ÅRING 16-17
- DALADUBBELN 18-19
- GÄVLE INDOOR CUP 20-21
- BROTORP 22-23
- NATURPASSET 24
- NYBÖRJARKURS 25
- KÅSERIET 26
- BLOTET 27
- LUSSELOPPET 28
- HANDIKAPPLOPPET 29
- Café BROTORP 30
- ANNONSER 31
- VINTERTRÄNING 32

Redaktion

Tommy Ljusenius, Britt-Marie Skog
Hanna Åstrand och Josefin Olevik

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: Reflexbanan var en mycket populär aktivitet under tältlägret.
Foto: Annika Elwin

Tryck

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



Ordförande Erika Carlinger.
Foto: Tilde Carlinger.

Erikas tankar om tid

På StOFs ordförandeträff i juni pratade vi om att vår sport har ett stort behov av ideellt arbete och hur svårt det är att få klubbmedlemmar att engagera sig. Antalet klubbblösa på våra tävlingar ökar och det är i många fall orienterare som lämnat sin klubb för att slippa ifrån kraven på att ställa upp vid ett antal arrangemang. Alla klubbar slåss med denna frågeställning och åsikter kom upp om att det kanske borde vara mer sprinttävlingar i närområdet istället för långdistans i andra änden av länet, snabbt och enkelt med minskad arbetsinsats. Det här fick mig att börja fundera kring konceptet tid.

Har vi mindre tid nu än förr?

Det är lika många timmar på dygnet nu som då, lika många minuter per timme. Tid har blivit en resurs eller en vara som ska exploateras maximalt. En vara/resurs som kan säljas och köpas, lönearbeta kontra att ha råd att köpa tjänsten, och man kan slösa med tid. Just att slösa tid är en synd i det moderna samhället, går det inte hinna med några saker till... Visserligen är människan är skapad för att klara av stress men det behövs också perioder av återhämtning, det vill säga perioder av att slösa tid.

Barnkalas förr och nu

Det har varit otroligt spännande att diskutera begreppet tid med omgivningen och att själv reflektera över mitt förhållande till tid. Jag brukar fundera på skillnaderna hur ett barnkalas gick till när jag var liten och hur det är nu. Jag gick på kalas hos kompisarna på gården med en liten oprentiös present som kriter eller ett hopprep, jag gick själv dit, det bjöds på tårter och saft, det lektes ibland någon lek, jag gick hem själv. Nu är det temakalas, gärna utklädda, på lekland dit föräldrar måste skjutsa och vänta tills kalaset

Ledare

är slut, presenterna ska vara personliga och genomtänkta, och helst ska hela klassen bjudas. Kraven ökar, mer tid krävs av alla inblandade men är det värt det? Är vi lyckligare?

Själv älskar jag att ha massor att göra, finns det en tidslucka så ska den fyllas, listor ska skapas och betas av. Självklart blir det ibland för mycket och då är det dags att slösa med tiden framför TV: med en skål chips eller i en skön fätölj med en bra bok, ett måste för att orka hålla farten uppe.

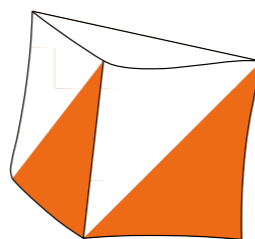
Nya upplevelser, kunskaper och bekantskaper

Under hela min uppväxt arbetade mina föräldrar ideellt på sin fritid så det har alltid varit naturligt för mig att engagera mig och det ger mig dessutom en enorm inre tillfredsställelse att jobba ideellt, det är bara kul att bjuda på min tid. Det är den glädjen jag vill att fler ska känna, att man vill hjälpa till att få vår verksamhet att gå runt, inte att det ska kännas som ett tvång. Jag vill att orienteringen ska kunna erbjuda långdistans i spännande orienteringsskog även om det är en bit bort, i kombination med sprint nära hemma och då behöver vi att Ni klubbmedlemmar bjuder på Er tid. I utbyte mot orienteringens stora tacksamhet kommer Ni få nya upplevelser, kunskaper och bekantskaper samt förhoppningsvis även ha kul.

Inför 2025 jobbas det i detta nu på en sammanställning av vårt totala funktionärsbehov som ska göra det lättare att förstå behovet samt möjlighet att välja när man kan hjälpa till och med vad. Så jag ser fram emot att träffa Er på våra arrangemang 2025!

/Erika Carlinger, ordförande

För den som vill fundera mer kring tid kan jag verkligen rekommendera Bodil Jönssons bok "Tio tankar om tid" som handlar om tiden, om hur man använder den och varför den aldrig räcker till, eller använd tid som ett samtalsämne när fantasin tryter, jag lovar att det kommer ge upphov till spännande diskussioner.



O-Ringen till Stockholm 2027

Vi arrangerar O-Ringen igen!

2027 kommer, för första gången sen 1975, O-Ringen till Stockholm. Skogsluffarna är, tillsammans med femton andra Stockholmsklubbar, med i Föreningsrådet Stockholm 2027. Exakt vad som förväntas av klubben är inte fastställt än men att det kommer finnas uppdrag är det ingen tvekan om så Din medverkan är nödvändig och uppskattad!

Men vad är O-Ringen?

O-Ringen (tidigare kallad 5-dagars) är en orienteringstävling som sedan 1965 arrangeras på olika platser i Sverige. Tävlingen arrangeras i juli, och pågår i sex dagar (fem tävlingsdagar + en aktivitetsdag) där varje tävlingsdag motsvarar en etapp. Förutom traditionell fotorientering i en uppsjö av olika klasser, erbjuds även mountainbikeorientering och precisionsorientering.

2024 i Oskarshamn deltog runt 20 000 personer från 1 000 orienteringsklubbar från 43 länder, lägg där till upp emot 5 000 supportrar och familjemedlemmar så förstår Ni att det märktes i en tätort med knappt 19 000 invånare.

Det skapas en stor O-Ringenstad med camping som har servicestationer där man exempelvis kan hämta vatten, diska och slänga sopor samt kiosker där det går att handla det mest nödvändiga och ett O-Ringentorg med

deltagarservice, sportförsäljning, möjlighet att köpa mat, Radio O-Ringen samt plats för ceremonier.

Etapperna har ofta arenor som byggs upp på till exempel en stor åker nära intressant orienteringsskog med i snitt två etapper på samma plats. För att ta sig till arenor som ligger långt bort från O-Ringenstaden erbjuds buss för de som inte vill ta bilen eller cykla.

2027 kommer O-Ringenstaden samt O-Ringentorget vara belägna vid Universitetsområdet Frescati. Exakt vart etapperna ska gå är inte bestämt i dagsläget men ambitionen är att alla etapper ska kunna nås med spårbunden kollektivtrafik, dels för enkelhetens skull för deltagarna men också ur ett hållbarhetsperspektiv.

Ett O-Ringen kan genomföras tack vare alla funktionärer. Ungefär 1200 funktionärer lägger ner över 75 000 timmar för att O-Ringen ska bli av varje år. Det är funktionärerna som bidrar till deltagarnas upplevelser och arrangemangets succé, så oavsett om du lägger banor, säljer kaffe, vinkar in bilar på parkeringen eller tar hand om världseliten så är du viktig och helt avgörande för att deltagarna på O-Ringen ska få en härlig upplevelse!

Passa på och skaffa lite erfarenhet inför 2027 genom att delta i Jönköping den 20-26 juli – jag lovar att det blir ett minne för livet!

/Erika Carlinger



Cyklar har blivit en stor del av dagens O-Ringen. Foto: Erika Carlinger.

Kalender jan-juli 2025

Januari

7 Tisdagsträningarna startar
23-26 Skidläger i Orsa Grönklitt

Februari

1-2 Café Brotorp öppnar
1-2 Stockholm Indoor Cup
19 Skogsluffarnas årsmöte
v 9 Café Brotorp öppet under sportlovsveckan

Mars

2 Vinterserien*, Kärrtorp
21 Sumpnatta
25 Våffeldagen-Café Brotorp öppet
29-30 Mäsenstafetten, Nyköping med ungdomsläger

April

4 Grymnatta
5 Naturpasspremiär-Naturpassloppet*, Brotorp
6 Café Brotorp stänger för säsongen
8 Fixarkväll i Brotorp
10 Nybörjarkurs för vuxna startar
12 Järlas medeldistans
16 Tiomilarepet
19 Mälardubbelns medeldistans
22 KM terränglöpning vid Brotorp
Prova på startar i Brotorp, forts.
29/4, 13/5, 20/5, 26/5
26 Pålamalmsdubbeln, lördag långdistans prioriterad

Maj

3-4 10MILA, Finspång
6 Ungdomsserien*, Flaten
11 Djurgårdsmedeln
14 Stockholm City Cup #1
15 Luffartjernas Våryra
17-18 StOF:s sommarläger för barn/ungdomar
21 Stockholm City Cup #2
22 Ungdomsserien #2
27 Stockholm City Cup #3

Juni

4 DM-Sprint
6-8 Ösatträffen i Hälsingland
14 Brostugedagen
14-15 Jukola o Venlakaveln, Mikkeli
30 Ravinens trekvällars, etapp 1

Juli

1-3 Ravinens trekvällars, lång & medel
1-2 Ravinens trekvällars etapp 2 & 3
5-6 Gotlands 2-dagars
8-10 Gotlands 3-dagars
20-26 O-Ringen, Jönköping

*Skogsluffarna arrangerar/medarrangör

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

www.skogsluffarna.se

O-Ringen 2024 i Oskarshamn

Årets O-Ringen - en härlig upplevelse

I år bodde nästan alla skogsluffare på camping, fördelade på två husvagnar och sex tält. Barn och vuxna i alla åldrar. Bara en sån sak, så mysigt!

Vädret var oftast somrigt skönt, inte för varmt, och inte för kallt. Med cykel nådde man på ungefär en kvart både centrala Oskarshamn och två havsbad, ett norr om och ett söder om staden.

Den tredje etappen avgjordes i anslutning till det södra badet, vid Gunnarsö. Den dagen var vi många som bytte O-Ringenduschen mot Östersjöns bräckta och nästan ljumma vatten.

Vad som mer hände den dagen var att Sten Bergstrand efter andraplatser på de två första dagarna fick en seger i den äldsta klassen H90! Seger igen dagen efter och på den avslutande femte etappens jaktstart fick Sten starta först med god marginal till de jagande konkurrenterna.

Han höll nerverna i styr och kunde ohotat spurta i mål som totalsegrare i O-Ringen 2024 och krönas med krans (se bild nedan)!

Osäkert när Skogsluffarna senast hade en totalsegrare i någon av O-ringens huvudklasser. Det har i alla fall inte hänt under det här millenniet.



Underbart roligt att upptäcka att vi håller på med en sport som kan vara med oss hela livet. Vi behöver inte lägga skorna på hyllan för att vi blir trettio, femtio eller sjuttio år. Tack för det Stene, du är en stor förebild för oss andra.

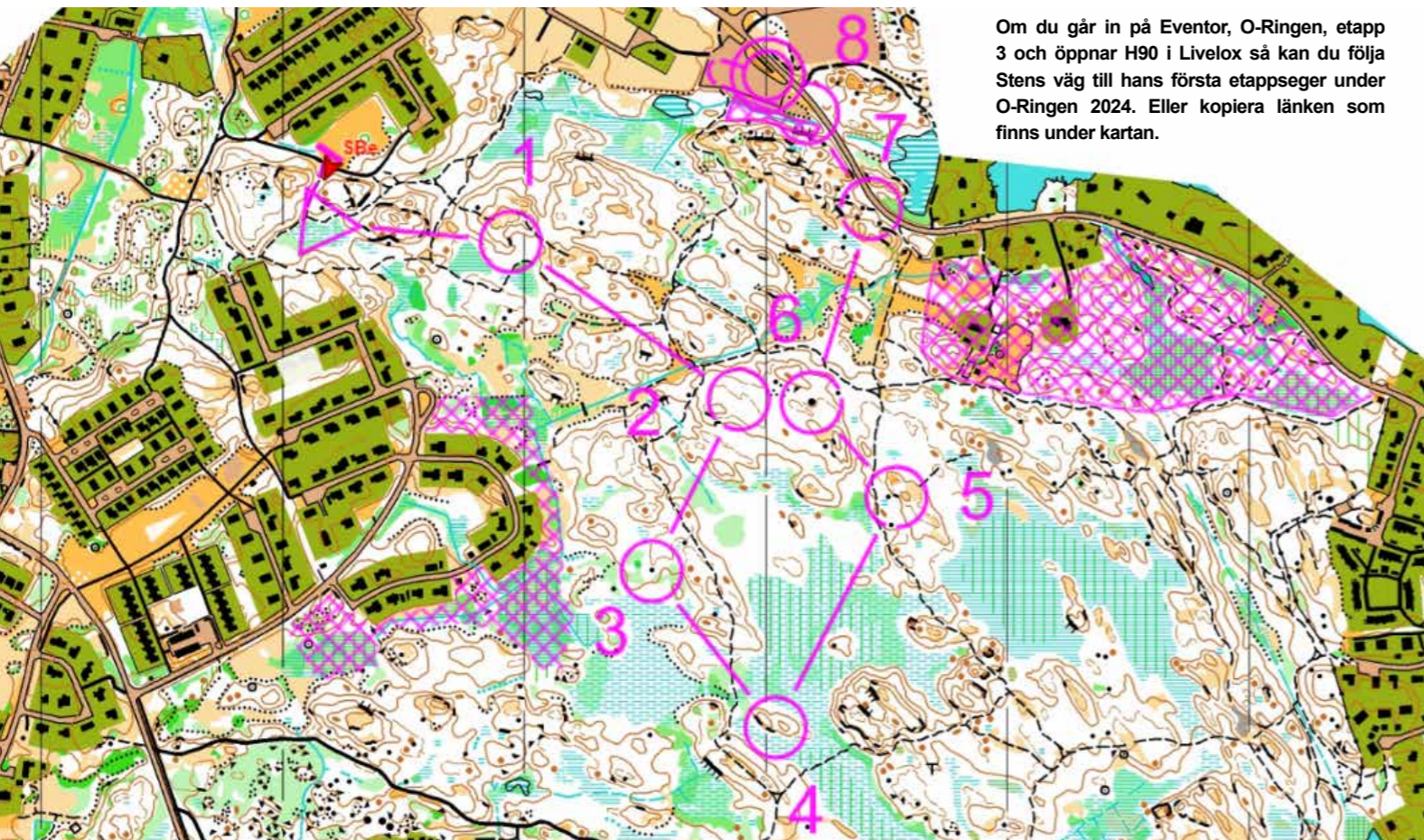
Åttiosju år yngre än Sten Bergstrand var vår yngsta deltagare, Matilda Mongård. Hon tog sig runt på alla veckans Miniknat! Gratis Matilda.

Och hur gick det för oss andra mittemellan? Ja, det gick väl som vanligt lite upp här och lite ner där för de flesta av oss men roligt hade vi!

Snart är det dags att börja lägga upp träningen för att bli säkrare på orienteringen och för att komma i ännu bättre form till nästa års O-ringen i Jönköping.

Ses då!
Lars Mongård (text och foto)

Om du går in på Eventor, O-Ringen, etapp 3 och öppnar H90 i Livelox så kan du följa Stens väg till hans första etappseger under O-Ringen 2024. Eller kopiera länken som finns under kartan.



<https://www.livelox.com/Viewer/O-Ringen-Smalandskusten-etapp-3-lang/H90?classId=805446&tab=player>



Katarina, Matilda och Harriet i väntan på start och miniknat.



Traditionsenligt tårtkalas på O-Ringen!

Tältläger

Höststart med tältläger i Brotorp

Fredag 16:e augusti var det äntligen dags för uppstart av höstterminen och tältläger i Brotorp. Gräsplanen fylldes av tält och uppspelade orienterare. För många av barnen är tältlägret årets höjdpunkt! I år var Kaninerna (födda 2018) yngst på lägret och äldst var Ugg-lorna. De olika träningsgrupperna samlades var för sig för lek och övningar. Örnarna (födda 2015) byggde torn i spagetti och marshmallows medan Kaninerna byggde så högt de kunde med material de hämtade från naturen.

Till middag serverades grillade hamburgare och när skymningen föll fortsatte fredagsmyset med snacks och utebio med filmen Elementärt.

Efter bion var det äntligen tillräckligt mörkt för att leta fram pannlampor och bege oss till andra sidan ån för reflexbana. En otroligt stark och fin måne gav lite extraljus men det var ändå spännande att ge sig av in i mörkret. Efter äventyret i skogen sov vi gott.

På lördagsmorgonen serverades frukost där många föräldrar sågs ivrigt köa till kaffet.

Lägret avslutades med att grupperna hade träning medan föräldrarna packade ihop och städade. En strålande insats och fint samarbete av alla som var med!

Men vad tyckte egentligen barnen? Vi ställer några frågor till Esther från Örnarna.

Esther, vad tyckte du om tältlägret?

Det var ett väldigt bra tältläger och filmen var väldigt bra. Det var coolt att se den röda månen.

Du sprang ju två varv på reflexbanan, hur kom det sig?

Den var lite för kort och alldeles för rolig.

Kommer du tillbaka till lägret nästa år?

Absolut!

Text och foto: Annika Elwin
Teckning av Esther



Reflexbanan en populär utmaning.



Filmerna Elementärt visades på utebio.



Samarbetsövningar av olika slag genomfördes.



Örnarnas Esther gillade tältlägret!

Svett, reggae och våfflor



Peppade deltagare väntar på att startskottet ska ske.



Vinnarna Erik Rydvall och Albin Hansson pustar ut.

Skogsluffarna anordnar inte bara orienteringstävlingar utan vi arrangerar även Sveriges kanske mysigaste och tuffaste terränglöpningsstävling, Brotorp Trailrun. Det går av stapeln i september och i år valde vi att köra varvbana på 7 km där deltagarna kunde välja 1, 2 eller 3 varv. Banan valdes noggrant ute av Lina för att passera de vackraste punkterna (och högsta) vi har i vår hemmaskog. Även barnbanan var på smala stigar ner mot ravinen och sen tillbaka mot målgång i Brotorp.

Genom att ha varv så hoppades vi på att löparna skulle bli mindre ensamma under löpningen, få mer hejarop när de passerade Brotorp samt mindre jobb för funktionärer med bara två vätskestationer och kortare att snitsla. Vi har fått höra av flera av deltagarna att banan var otroligt fin och även utmanande och att de redan vill anmäla sig till nästa års lopp.

Andra nyheter i år var DJ som spelade reggae, tomatsoppa med macka efter loppet, alla som var där kunde köpa våfflor och ett försök att ha ett bättre tidtagningssystem. Det sista blev tyvärr inte alls bra, aldrig tidigare har väl tidtagningen varit så krånglig och håret slitits när man inte kunnat se vem som kom in när. Men med hjälp av en otroligt Erika, filmer på målgång av Mattias, googling av Anna och foton från start så lyckades vi identifiera alla löparens tider.

Vi hoppas att med det här loppet få fler människor att få upp ögon för vår fina klubb och kanske nästa gång testa orientering. Tusen tack till alla funktionärer och alla ni som var med och sprang!

Text och Foto: Hanna Åstrand



Ryggen på vinnaren i 21-km klassen Nicolas Remires. Foto: Lina Lindh.

Utmanande arrangemang

För 2024 års DM tävlingar i lång- och medeldistans i orientering föll valet av terräng på Muskö. Meningen var att Skarpnäcks OL och Skogsluffarna skulle inte bara ha tävling samma helg utan också ha samarbete runt arena, dusch och tävlingstekniska detaljer. Så blev dock inte fallet utan vi var på olika delar av Muskö. Terrängen har knappt använts sedan SM i orientering gick i området 2015.

För medeldistansen hade våra banläggare Fredrik Wallstedt, Douglas Lundin och Hans-Christian Höje hittat ett fint område som löparna vid SM bara passerade. Det betydde att vi i stort sett hade jungfrulig mark. I Stockholmsområdet är vi inte bortskämda med det då vi har större och större utmaningar att få tillgång till skogsområden. På Muskö som har stora militära anläggningar så får utländska medborgare vistas i området nu för tiden men utmaningen var att få klartecken från Fortifikationsverket som är en viktig markägare, inte bara av militära anläggningar.

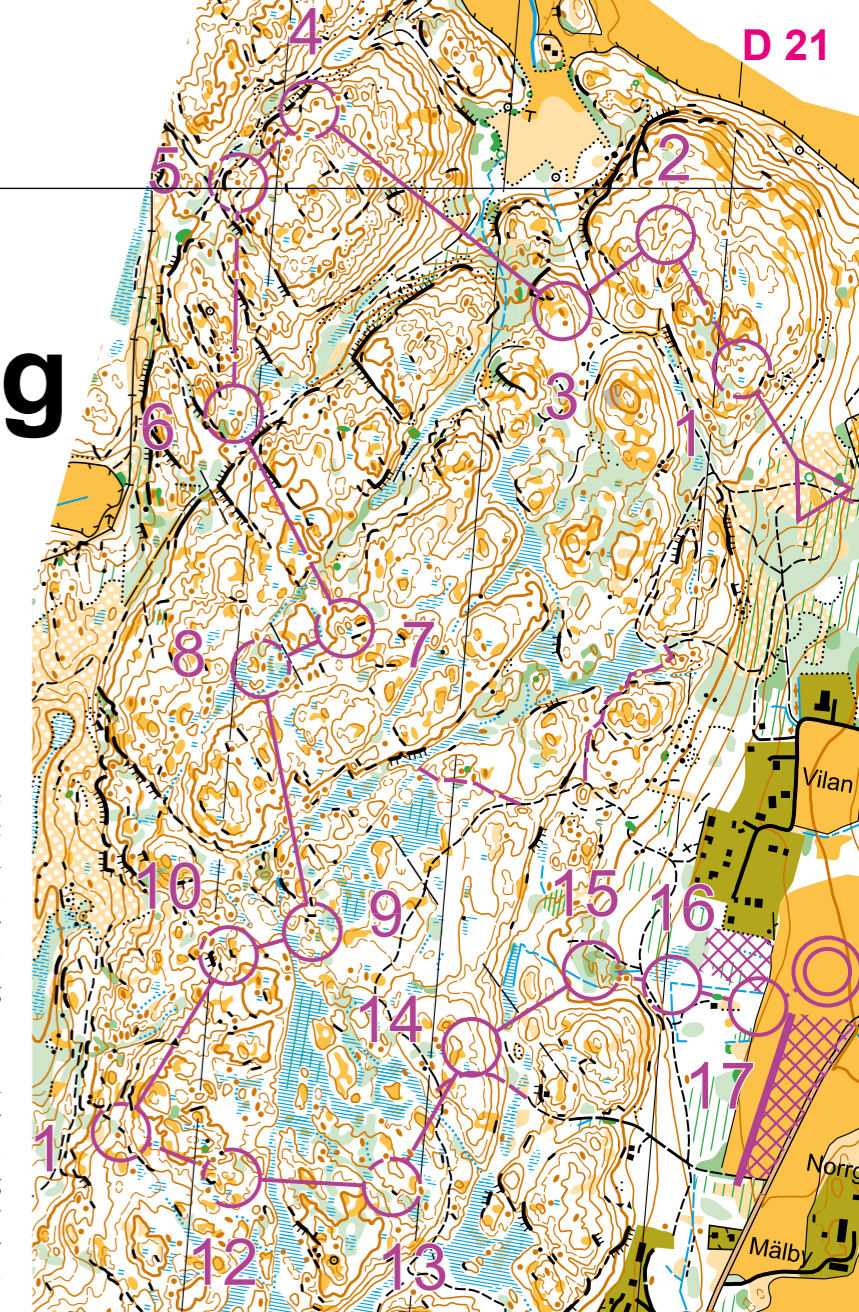
Bland de privata markägarna på Muskö så var det lätt att samarbeta och få hjälp på olika sätt. David Eiderbrant och jag hade under våren besökt markägarna som bor på ön och de välkomnade oss med öppna armar. Även om DM tävlingarna, långdistans lördag 24 augusti och Medeldistans söndag 25 augusti, avgjordes på en av de mer attraktiva helgerna efter sommaren så var vi som arrangör mer än välkomna, alla aktiviteter sågs som positiva för lokalsamhället. Samma helg avgjordes också en stor fälttävlan på ön, Arrbottna Horse Show och bröllop med ett stort antal gäster.

Medeldistansen har på senare år blivit en av de absolut mest populära distanserna inom orienteringen. Även om Muskö är en bra bit från det centrala Stockholm så är en spännande terräng i ett DM något som attraherar. Det visade sig inte minst när anmälningarna i mitten på augusti började att komma in. Vi hade över 1 000 anmälda löpare plus de som kom direkt till arenan för att anmäla sig.

När man arrangerar en orienteringstävling så är det inte så mycket merarbetet om det är 100 eller 1000 deltagare. Det har mer att göra med hur många klasser som är med på tävlingen. På DM blev det runt 40 olika banor som vår banläggare behövde lägga.

Det som denna gången ytterligare bidrog till utmaningen var att det var en mästerskapstävling där det ska råda likartade förhållanden för alla. Just kravet på likvärdighet i mästerskapstävlingen och deltagarantalet gjorde att vi fick en mer utdragen tävling än vad det normalt är. Det som dock de allra flesta löpare som kom i mål var ense om var att det var en fantastisk terräng och kluriga banläggare som gjorde Medel DM till en speciell orienteringssupplevelse på Södertörn.

Våra landslagslöpare i Stockholm, Gustav Bergman och Carolin Ohlsson, gav gott betyg till terrängval och våra banläggare efter tävlingen vilket var roligt!



Karolina Olsson vann D21. Följ hennes väg på Livelox: <https://www.livelox.com/Viewer/DM-medel-Stockholm/D21?classId=820430&tab=player>

Något som också är roligt är att DM tävlingen ger ett stort bidrag till klubbkassan. När vi mot slutet av 2024 sammanfattade tävlingen så ser det ut att bli ett tillskott på över 90 000 SEK till klubben. Tävlingsverksamheten är en av de viktigaste hörnstenarna i vår ekonomi.

Enligt den plan som Stockholms Orienteringsförbund har så skulle Skogsluffarna 2025 arrangera stafett DM. Eftersom klubbarna i Stockholm har ett antal stora arrangemang de närmaste åren så kommer Stockholm och Uppland att dela på DM arrangemangen. Vi kommer därför att i början av oktober, se nedan, arrangera en långdistans i söderort istället för stafett DM. Innan dess är det dags för en deltävling i Ungdomsserien i Flaten i maj. Från gruppen som håller på med arrangörplanering så hoppas vi att ni kan vara med och hjälpa till på våra större orienteringstävlingar både i år och nästa år. Boka in dessa dagar i era kalendrar redan nu.

2025

- 6 maj Kretstävling, Ungdomsserien
- 4 oktober Nationell långdistans

2026

- 17 Maj Sprint i Bagarmossen
- 26 augusti Regionsfinal, Ungdomsserien

/Michael Thulin, Tävlingsledare

25manna ...ingen vanlig orienteringstävling!

Jag är helt ny inom orienterings ädla värld, så det var med ett visst mått av nervositet som jag erbjöd mig att ställa upp i orienteringstävlingen 25manna. 25manna är en årlig tävling i form av en stafett där laget består av, just det, 25 personer.

Jag hade ingen aning vad jag kunde vänta mig när jag parkerade bilen, men bara storleken på parkeringen fick mig att ana att detta inte var en vanlig orienteringstävling. Genom skogen började jag höra ljud från stora högtalare och när jag kom fram till arenan möts jag av en mäktig syn: det vajar hundratals flaggor och ännu fler tält är uppsatta - det ser mer ut som musikfestival än en orienteringstävling.

Det visar sig att 25manna samlar nästan 10 000 deltagare och är därmed en av världens största orienteringstävlingar.

Det är inte helt trivialt för en nybörjare att förstå hur de olika sträckorna i stafetten är uppdelade; vissa sträckor är svårare än andra och på några sträckor springer flera personer samtidigt. Det fina med det är dock att det oftast går att hitta en sträcka som passar ens egen nivå och dessutom blir pressen på dig som individ att prestera blir lite mindre.

Dock innebär detta att det lätt kan bli fel vid växlingen, något vårt lag fick erfara när Tage (12 år gammal), som egentligen skulle springa en vit bana (lätt nivå), istället rådde få en blå bana (svår nivå) i handen.

Efter en heroisk insats lyckades Tage hitta alla kontroller, men eftersom han var registrerad att springa vit bana blev vårt lag ändå diskvalificerat. Jag ska dock erkänna att för egen del gjorde det ingenting - nu kunde jag springa min sträcka utan att vara det minsta orolig för att min bristande orienteringsförmåga skulle sinka laget.

Det tog mig över en timme att hitta alla kontroller och jag var därmed klart långsammast i laget. Men vad gjorde de när man kom i mål och möttes av glada lagkamrater och mängder av hemlagat fika. Jag har definitivt fått mersmak och rekommenderar alla nyfikna att våga ställa upp!

Text: Håkan MacLean
Foto: Anna Mossberg



Tilde Carlinger förbereder sig.



Väntan vid växlingen. Foto: Bjarne Johansson



Per Westerlund tappade skosulan.

Den lilla löparen med den stora rundan

Vad var det egentligen som hände på 25manna? Ryktena florerar och teorierna går heta. Men vi har fått tag på huvudpersonen, som kan berätta själv: Tage Lindqvist.

På årets 25mannatävling, hade Skogsluffarna två lag anmälda. Loppet gick i Haninge, vid Rudan och det var som alltid en viss trängsel. 25manna är en klassisk tävling som går ut på att man är 25 personer i ett stafettlag, och när en löpare kommer i mål ska den snappa åt sig en karta som den ger till nästa man i laget.

Tage Lindqvist, 12 år, var en av de yngsta deltagarna.

Vad var det som hände?

-Jag fick en karta av hon som sprang innan mig, jag tänkte inte på att det var något konstigt. Sen såg jag att några av de andra killarna som jag känner tog ett helt annat vägval vid starten. Det undrade jag lite över.

Var det något annat som fick dig misstänksam?

-Det var en väldigt lång sträcka mellan 5:an och 6:an, jag tänkte att det var en svår bana. Och hela loppet sprang jag bara med en massa gubbar, det var lite konstigt.

Vid målfällan uppstod efter hand en viss oro. Tage Lindqvist är en duktig orienterare och hade räknat med att vara ute omkring 25 minuter på sin bana. Men han dök inte upp.

Vittnen från platsen säger att mamma Karin Führ Lindqvist blev alltmer stressad. Vittnen från Ungern berättar om hur pappa Kalle Lindqvist, som var där på konferens, blev upprörd och hur cirklarna av oro spred sig även dit.

Hur tänkte du, Tage, när tiden gick?

-Jag tänkte att de andra hade klarat det här, då borde väl jag också göra det. Men det är klart, det var lite en känsla av misslyckande när jag funderade över varför det tog så lång tid för mig.

Det som hade hänt var att löparen innan Tage fått med sig fel karta och istället för en vit bana på 2,7 km, fick Tage springa blå - den svåraste banan - på 5,5 km.

-När jag skulle stämpla ut visade det sig att jag felstämplat hela loppet. Sen stod mamma där. Hon såg helt förstörd ut, men mest glad.

Hur kändes det för dig då?

-Jag var chockad. Shit, jag hade sprungit blå bana!?

När vi kollade på rätt karta så hade jag tagit alla kontroller och jag hade till och med slagit några gubbar i klubben.

Laget blev tyvärr diskat, eftersom inte alla banor registrerades i rätt ordning. Men ingen verkar tycka att det var någon större katastrof.

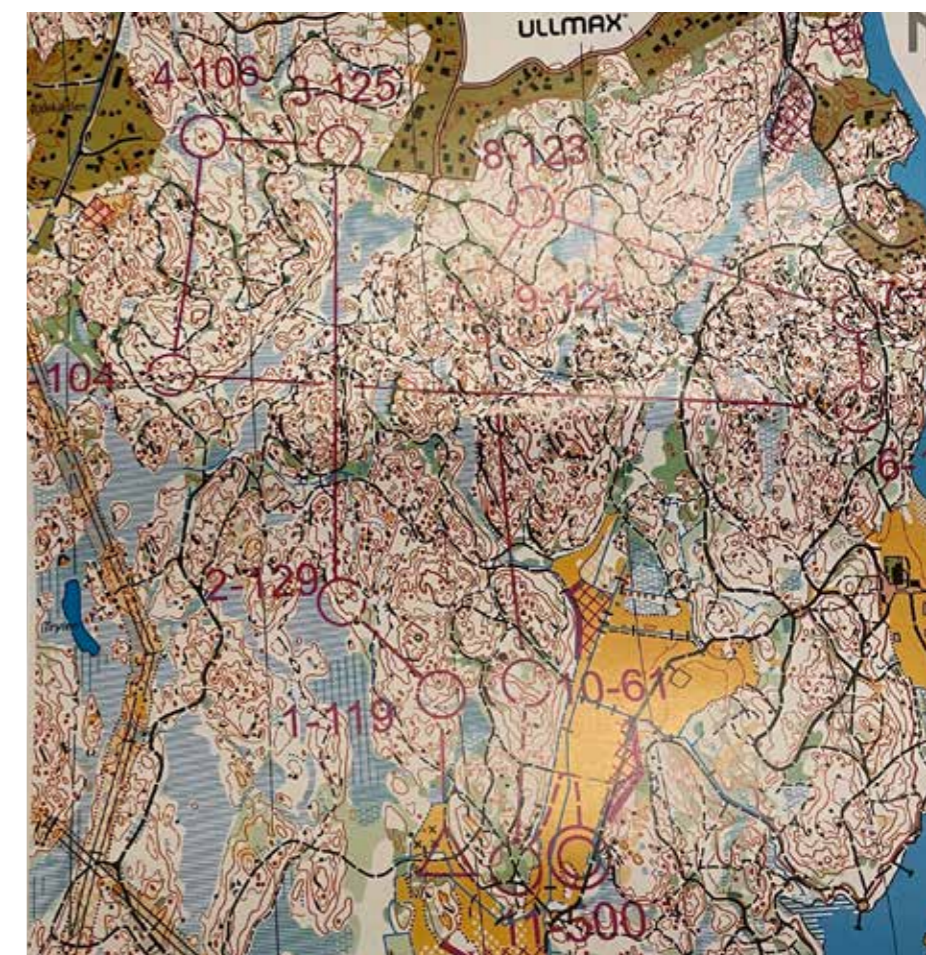


Tage Lindqvist efter den tuffa utmaningen!
Foto: Anna Mossberg

-Det var förstås tråkigt. Och jag borde ju ha dubbelkollat från början hur lång banan var och om det var rätt karta. Men jag blev mest lite kaxig för att jag klarat det. Det är coolt!

-Jag känner mig mer självsäker. Nu vet jag att även om det ibland går dåligt på vita eller gula banor så kan jag klara svårare.

/Josefin Olevik



Istället för en vit bana på 2,7 km, fick Tage springa blå - den svåraste banan - på 5,5 km.

Dramatik och gofika på årets 25manna

Inför årets 25manna så fick vi tidigt in många anmälningar från de äldre barngrupperna vilket var fantastiskt kul! Det satte också ribban för att få ihop till två lag för att så många som möjligt av klubbens unga skulle kunna få delta. Vi hade samtidigt en hel del avhopp från de som var med och sprang förra året, så det fanns ett stort behov att få in flera vuxna deltagare.

Efter diverse hot och mutor (av det snällaste slaget!) så fick vi med några veckors marginal ihop till två lag med nog många reserver. Därför var det ganska många nya löpare med oss i lagen vilket kändes extra roligt, de flesta föräldrar till klubbens aktiva barn!

Det blev ett lite klurigt pussel att lägga för att få ihop två jämna lag med de begränsningar i ålder och svårighet som finns angivet, men med undantag för att vi även i år saknade en <D16 löpare så gick det att få till. Vi tror och hoppas dock starkt på återväxten bland tjejerna då det ser ut att bli ganska många D10 och D12 löpare nästa år!

Bjarne och jag som lagledare har lärt oss massor av våra misstag, bland annat att ta med en egen powerbank (tack Erika!) och att sätta ett schema i förväg för växlingsfällan så att någon av oss eller någon annan utsedd kan vara där hela tiden. Kanske den största lärdomen ändå var att vi

behöver genomföra ett gemensamt möte inför tävlingen för att gå igenom hur allt funkar, istället för att bara svara på frågor som vi gjorde i år på träningsträffen inför tävlingen. Den ångesten jag får när jag inser att Tage är ute med fel karta kan nog bara Tages egen mamma Karin slå...Men så oerhört coolt av Tage att behålla kylan banan igenom, imponerande!!

Så om vi får kicken från lagledarposterna kan vi inte annat säga än att det är fullt förståeligt och kliver ödmjukast åt sidan :-), men annars är vi laddade för revansch på Bogesundslandet den 11 oktober 2025!!

/Anna Mossberg och Bjarne Johansson



Karin Edström höll reda på nummerlappar och löptider. Här med lagledare Bjarne Johansson och Hugo Kempe. Foto: Anna Mossberg.

Två lag på 25manna

Sedan 2011 har vi haft två lag med i 25manna, utom när vi 2022 hade ett eget lag och ett kombinationslag med Skarpnäck. De allra flesta år har vi fått båda lagen att gå runt, men det har också hänt att något lag blivit diskat, även den bästa orienteraren har stämplat fel.

Det började med att jag läste en artikel i Skogssport att Linköpings OK anmält 19 lag till 10MILA! Den artikeln fastnade i mitt huvud. Man framhöll hur viktigt det är att man har positiva förväntningar på medlemmarna. Om man får frågan om man kan tänka sig att delta, så startar en process.



Ali Kousku mot mål. Foto: Anna Mossberg.

Vad är 25manna för tävling? Vilka sträckor finns? Vilken sträcka skulle jag klara? Jag sätter upp ett mål och får ökad motivation till träning och tävling. Det ger ett gemensamt mål för ett stort antal medlemmar. Det behövs ju minst ett -70-tal som vill vara med, med alla reserver.

Efter en del motstånd, lyckades vi få igenom att ha två lag med i 25manna. 2011 hade vi sex deltagare som var över 65 år och bara två ungdomar under 20. I år 2024 hade vi 12 ungdomar under 20 år, och bara en pensionär, Lasse Mongård! Det säger något om utvecklingen i klubben.

/Britt-Marie Skog

Planeringsdagen

Planeringen för 2025 och klubbens framtid

Vi var ett tiotal som tappert anslöt för att planera och diskutera det kommande året och, var det tänkt, nosa lite på vart vi vill vara 2030, men så långt kom vi inte.

Vi gör mycket i klubben

Det är ett gediget arbete att sammanfatta året som varit och ta med sig erfarenheterna till kommande år, men också kul. Det är mycket vi gjort och klarat av inom många olika områden.

Som ett exempel firade vi 90 år med pompa och ståt under våren 2024, vår ungdomsverksamhet blomstrar, vi har deltagit i de stora kavlarna, genomfört ett antal arrangemang, fått en världsmästare i H90 och mycket annat.

Vad vi kan konstatera är att mycket spännande även ligger framför oss under 2025. Utöver den "vanliga" verksamheten arrangerar vi till exempel en kretstävling för Stockholms Orienteringsförbunds Ungdomsserie i maj och en nationell tävling i orientering början av oktober.

Klubbmästerskap?

Det fanns även en avsikt att diskutera vår klassindelning på klubbmästerskapen då den inte riktigt är verklighetsanpassad efter klubbens deltagare. Istället det blev en ganska livlig diskussion om klubbmästerskapet som arrangemang.

Skogsluffarna ingår i ett samarbete kring klubbmästerskapen med klubbarna Södertörn och Skarpnäck. Det betyder att klubben arrangerar ett KM per år då det arrangeras mästerskap i disciplinerna lång, medel och sprint. För en relativt liten arbetsinsats så har vi har ändå möjlighet att springa tre tävlingar.

Tyvärr är det få som springer dessa tävlingar så frågan är om det är värt att arrangera? Hur kan tävlingen göras mer attraktiv? Det visar sig att liknande tankar finns i våra medarrangerande klubbar och upplägget kommer diskuteras vidare innan något spikas inför 2025.

Ungdomsverksamhet är viktig

Då en stor del av klubbens aktiviteter är ungdomsverksamheten så var det givetvis en viktig del av planeringsdagen. Ledarna hade förberett sig väl och tagit fram en plan inte bara för våren utan också för hösten. Många av aktiviteterna ser ni i årets julhälsning och snart också i klubbens kalendarium på vår hemsida.

Gemensamma prioriterade tävlingar

En nyhet för 2025 är att vi kommer att ha gemensamma prioriterade tävlingar för ungdomar och nybörjar/fortsättningskursen. Vi kommer då att se till att det finns transport så att alla lätt kommer till de prioriterade tävlingarna samt att det finns ledare vid start och kanske till och med på någon utefter någon bana. Den första prioriterade tävlingen är lördag 26 april då Snättringe och Tullinge har tävling i närheten av Riksten.

Nästa 5-årsplan

Ett av målen med planeringsdagen är att vi ska försöka arbeta fram en 5-årsplan, denna gång till 2030, som ska presenteras i samband med årsmötet. Nu var det några år sedan som styrelsen gjorde en mer genomarbetad uppdatering av 5-årsplanen. Vi kommer därför att under 2025 genomföra ett projekt där vi tittar framåt.

För att få liten extra hjälp för att komma igång med en ny plan så kommer vi att ta hjälp av RF-SISU, (Idrottsrörelsens eget studieförbund). Arbetet påbörjas redan under januari men det är först efter sommaren som styrelsen är redo att dela med sig till medlemmar vad vi kommit fram till. Då hoppas vi att ni är med och påverkar klubbens framtid!

/Michael Thulin



Picknick med 100-talet Skogsluffare efter stafetten på Brostugedagen 2024. Foto: Michael Thulin.

Banläggningens "färger"

Vit, gul och röd bana

Orienteringsbanläggning har efter hand blivit alltmer sofistikerad. Det skrivs läroböcker i banläggning, och för att få lägga tävlingar krävs att du har så kallat banläggarkort i olika nivåer. Sådana erhålls efter genomförd utbildning och praktik. I banläggningen har man utvecklat ett system med färgskalor. De lättaste banorna har givits grön färg och är avsedda för barn som är nybörjare. Därefter stiger svårighetsgraden via vit, gul, orange, röd, violett och blå för att sluta i svart bana. Den största svårighetsgraden, svart, springs av erfarna tävlingsorienterare i åldern 18 till 55 år. I högre ålder tävlar erfarna orienterare på blå nivå, där alltför krävande och detaljrik terräng undviks men svårighetsgraden bibehålls på hög nivå.

Vi avser att presentera vad som kännetecknar några av de banor som läggs inom tre av färgerna. (Fortsättning följer i nästa nummer).

/Tommy Ljusenius

VIT BANA

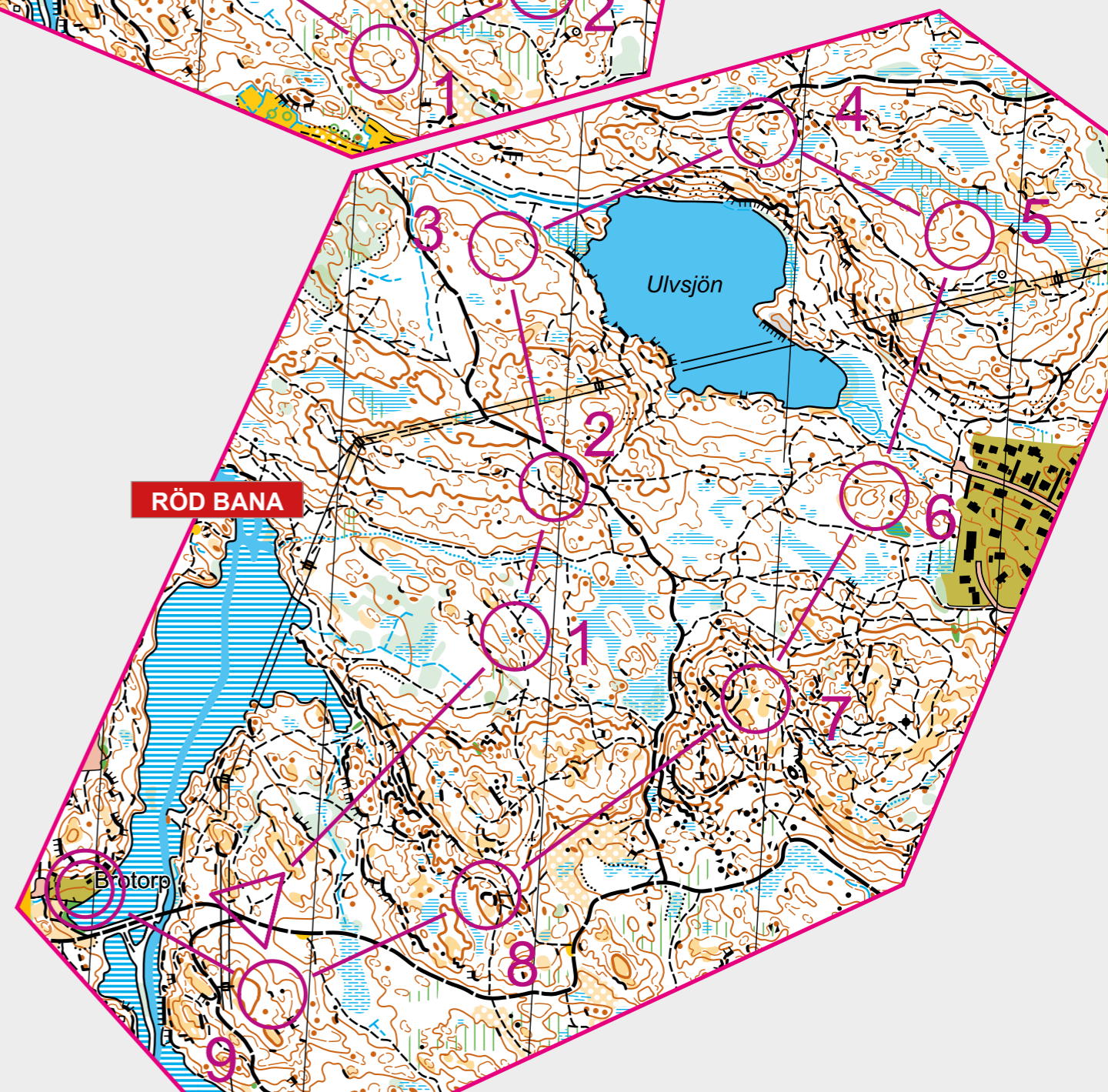
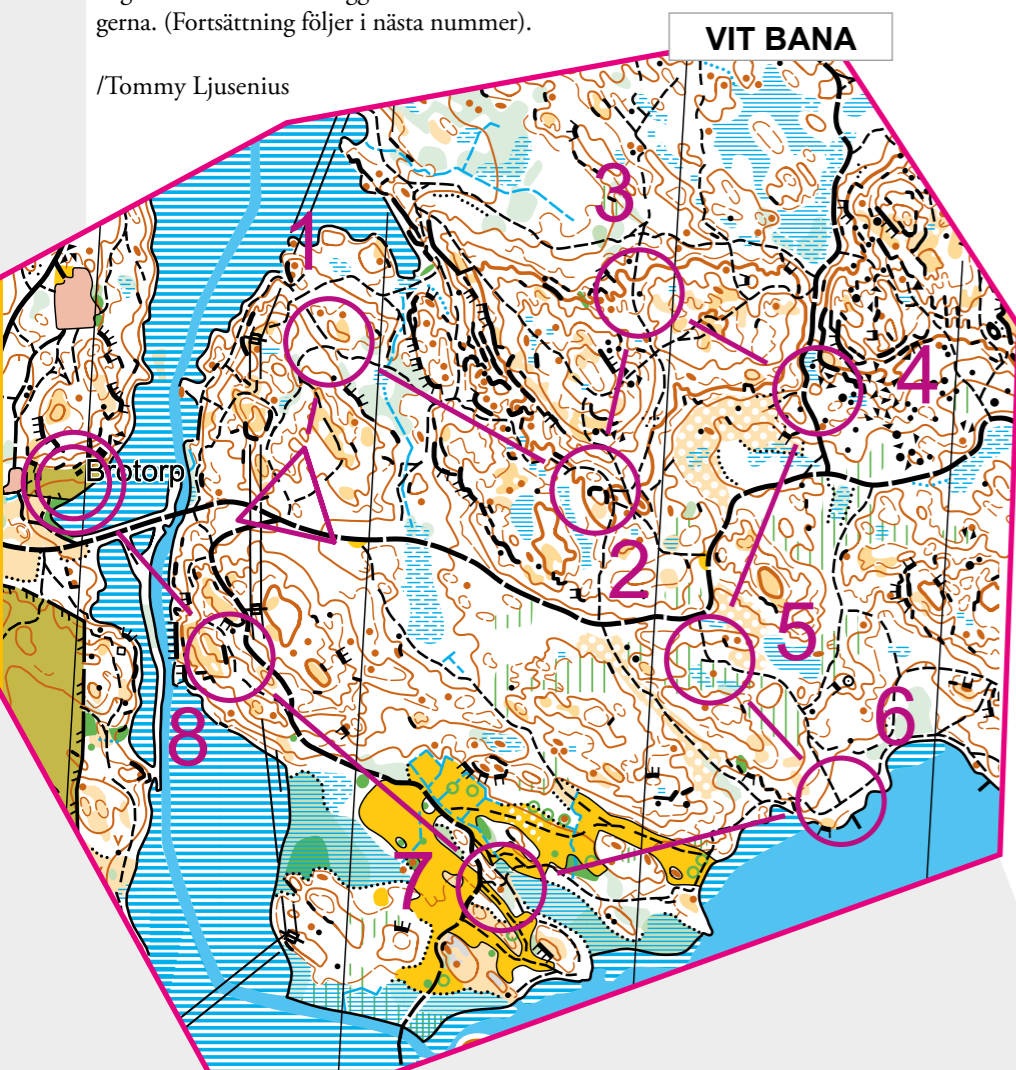
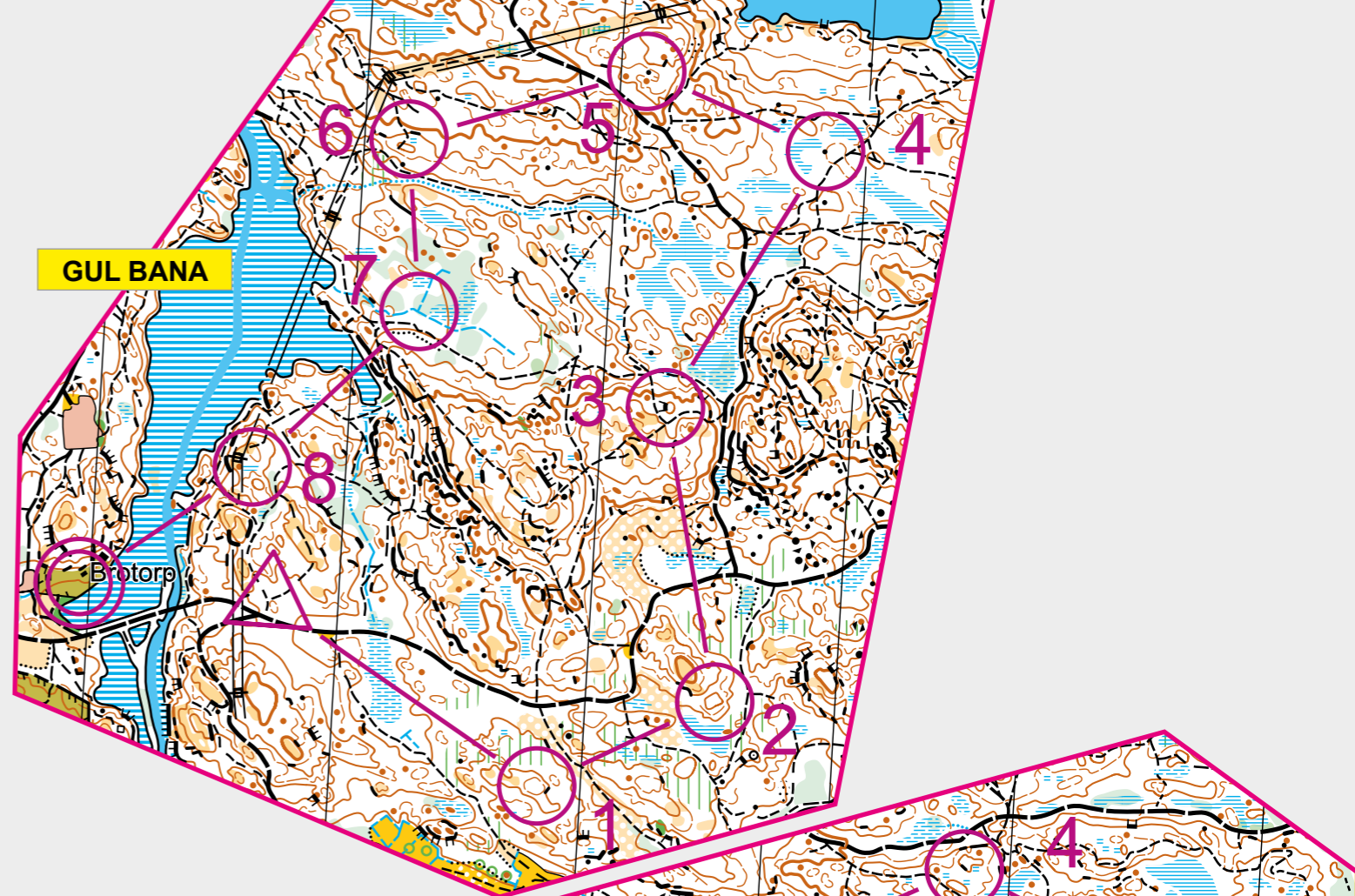
- Olika typer av ledstänger får användas. Här kan nämnas vägar, stigar, kraftledning, ängskanter, diken och beståndsgränser.
- Vägvalsmoment får förekomma. De olika vägvalsalternativen ska gå längs lätta ledstänger.
- Kontroll bredvid ledstängerna utgör ett nytt moment. Det måste då finnas ett stopp på ledstängerna intill kontrollen.
- Kontrollpunkten ska inte ligga längre än 50 meter från ledstängerna och synas tydligt från ledstängerna.
- Ett nytt moment är att kunna gena över ett öppet område till ny ledstäng.
- Kontrollskärmarna ska vara väl synliga.

GUL BANA

- Nya vägvalsmoment tillkommer med bedömning av framkomlighet och svårighet längs enkla vägval.
- Lätt kurvbildsorientering är ett nytt kartläsningsmoment. Kontrollen ska då sitta på den högsta delen av en höjd.
- Nya moment är även att gena mot en säker uppfångare eller att grovorientera mot en sådan.
- Planbilden (stignät och dylikt) ska fortfarande vara dominerande men övergång till något svårare terräng kan göras.
- Framkomligheten ska vara bra. Undvik svårframkomlig terräng som tät skog, branter och hyggen.
- Lättare moment (från grön och vit nivå) ska ingå och tvinga löparen att växla tempo och teknik.

RÖD BANA

- En bra röd bana ska innehålla moment från vit och gul nivå med tillägg av svårare moment som tillkommer på röd nivå.
- Kartbilden ska vara tydlig.
- Kontrollpunkter ska synas tydligt på kartan och inte ligga i detaljerade områden.
- Orientering ska kunna ske via "hållpunkter" som ska vara uppfångande och ha en bredd tvärs löpriktningen på minst 100 meter.
- Avståndet mellan hållpunkter ska inte överstiga 300 meter.
- En säker inläsningspunkt, "attackpunkt", ska finnas högst 200 meter före kontrollen.
- Lägg om möjligt någon form av "stopp" (inläsningsmöjlighet) bakom svårare kontroll.
- Variation och tempoväxling är viktiga moment på en röd bana.
- Vägval- och kartläsningsmoment blandas.
- Riktningssändringar läggs in och sträcklängder varieras.
- Växla mellan olika terrängtyper, om så är möjligt.



Sten Bergstrand, världens bästa 90-åring

”Resultaten började väl komma vid 70”



Skogsluffaren Sten Bergstrand är 90 år och regerande världsmästare. Hans recept för att åldras med styrka handlar om rörelse, Luffarligan och tur. För honom blir vinnarskalen bara värre med åren.

Världens bästa 90-åring

Skogsluffarna har en regerande världsmästare i klubben. Det är både inspirerande och uppfostrande, men framför allt otroligt imponerande! Sten Bergstrand tog hem guld i både sprint och medeldistans i Åbo i augusti i år.

Men inte nog med det. Sommaren var ett enda stort segerrus. Han vann guld i sin klass i O-Ringen, vann pensionärsföreningens riksmästerskap i orientering och firade sin egen 90-årsdag.

Precis som Skogsluffarna gjorde. Klubben och Sten är nämligen årsbarn, och Sten Bergstrand är fortfarande Skogsluffarnas mest tävlande medlem.

-Resultaten började väl komma vid 70, och sen gick det uppåt, berättar Sten Bergstrand i sitt hus som vetter mot ett skogsområde i Tyresö. Ute dinglar höstlöven som lysande medaljer och här inne är bordet täckt av gyllene priser i metall och trä.

-Man har alltid en fördel när man är yngst i klassen, så just när jag hade fyllt 70 fick jag en topp igen. Och nu vid 90 är det samma sak.

Han hade en mellanperiod för 10 år sedan, när höfterna började göra riktigt ont. Då orienterade han med käpp. Det var lite krångligt att hålla karta, kompass, pinne och stav, men det gick. Så småningom valde han att operera artrosen och har numera två nya höfter som han tränat in.

-Det innebär att jag inte vill ha båda fötterna i luften samtidigt. De nya höfterna gillar inte den där stöten som uppstår när man tar emot sig. Och det tar dubbelt så lång tid utför för mig, om man jämför med tidigare. Men annars har det gått bra med läkningen, jag följde sjukgymnastiken till punkt och pricka.

På VM var det tjugo anmälda i klassen H90, där Sten springer. Annars kan det vara lite glest, och i flertalet tävlingar får han gå ner till klass 80 eller 85. Men det är inte avgörande, det viktiga är att han får tävla.

Självlärd orienterare

Det började egentligen i en annan ände, i Solentuna. Rotebro närmare bestämt.

-Jag är inte någon föreningsprodukt, jag har aldrig gått någon kurs utan är självlärd på orientering. Som liten var jag bollgrabb, spelade fotboll och bandy.

Det var när barnen blivit lite äldre och det fanns tid att engagera sig på nytt som en arbetskollega bad honom följa med på en träning med Skogsrännarna. De höll till söder om stan, och hade en bastu vid sjön Magelungen. Det här var i mitten av 60-talet.

Både Sten och hans hustru Marianne fastnade direkt. Sen blev orientering familjens melodi. De reste i väg med de båda döttrarna Marie och Kristina på tävlingar runt om i Sverige, och i Österrike, Schweiz och Tyskland. Det skapade en gemenskap och gjorde att familjen fick stark sammanhållning. De träffade andra med samma intresse.

Vi idrottar ihop

Fortfarande reser familjen ihop. En vecka till Alperna för skidåkning varje vinter, och till Gotland på somrarna. Nu är barnbarnen stora men väljer ofta att följa med. Marianne gick dessvärre bort för 3 år sedan.

Döttrarna är lika sportintresserade som Sten. De fick sin orienteringsutbildning i Skarpnäcks OL, gick över till Skogsluffarna under en period men har senare bytt klubb till Söders Tyresö. Kristina har dessutom tagit OS-brons i hockey på vägen.

Varifrån kommer den här tävlingskallen?

-Ja du... inte från mina föräldrar i alla fall. De var friluftsentresserade, plockade svamp och bär och så. Mer var det inte.

Och vinnarinstinkten mattas inte av med åren?
-Den blir bara värre!

Sten Bergstrand berättar om sin relation till Sverigelistan, där alla tävlande registreras kontinuerligt under säsongen.

-Den där jäkla listan, man kollar ju på den jämt. Ser vad konkurrenterna håller på med. Mina döttrar ligger också bra till där. De säger att de inte bryr sig, men jag tror att de tittar i smyg.

En riktig tävlingsklubb

När Sten började i Skogsluffarna var det för att han ville till en riktig tävlingsklubb. Då höll sig Luffarna högt rankade i landet, och var en klubb att räkna med i resultatsammanhang. Numera har det blivit en breddförening där barn- och ungdomsverksamheten är stor och växande, men där få går vidare och utmärker sig.

-Det är ju lite tråkigt... Det känns svårt att säga något om det där, men det är klart det hade varit kul om fler placerade sig på nationella tävlingar. Det kräver väldigt mycket träning i tonåren om man ska bli riktigt bra, och att man väljer bort andra saker. Ungdomarna är kanske inte beredda att göra det.

I stället är det Sten Bergstrand som fortsätter hålla fanan högt, han är den mest tävlande klubbmedlemmen i Skogsluffarna. Han kör Luffarligan på onsdagar, tävlingen som vänder sig främst till pensionärer och rör sig runt om i Stockholmstrakten, och så är han med på i stort sett alla helgträvlingar hela säsongen. Gärna natorienteringar också.

Men de mindre klubbarrangemangen ratar han. I klubbmästerskapen måste han tävla mot kompisar som är 10-20 år yngre och det lockar inte. Man ser honom numera inte heller i Handikapploppet.

-Nej, det är lite för töntigt för mig med de där små knapparna man ska leta efter. Jag är ju inte med i föreningsarbetet längre och folk känner nog inte igen mig längre.



Sten Bergstrand i en återkommande position. Här premieras han för vinsten på O-Ringen. Foto: Michael Thulin.

FAKTA

Namn: Sten Bergstrand
Ålder: 90 år
Meriter i år: Regerande världsmästare i 90-årsklassen, vinnare av O-Ringen, silver i veteran-SM.

Förr var han aktiv i det interna arbetet. Han var tävlingsledare för Luffarkavlen i nio år under 70- och 80-talet, det var stora arrangemang då och det kunde vara över 3 000 deltagare. Under den perioden pågick också en övergång från manuell till digitaliserad tävlingsadministration. Före övergången gällde det att rekrytera 25 personer i klubben bara för att sitta i sekretariatet, efter övergången räcker det med 3-4 personer.

-Men jag har inte bara hållit på med orientering, jag vill inte klassa mig som idrottsidiot, meddelar Sten mitt i samtalet.

-Jag tror det är viktigt att ha starka intressen. En del blir sittande med sin tidning eller framför tv:n, jag tror att man behöver aktivera sig. Ta promenader, klippa gräset, ta hand om trädgården.

Aktivitet är definitivt en del i Stens recept för att åldras med kraft och hälsa. Se till att inte stelna

till. Han tror också det spelar in vad man föds med; en stabil benstomme och funktionell kroppsbyggnad. Plus att det krävs en del tur.

Han har en del krämpor. En prostatacancer som han håller i schack sen många år, lågt blodvärde. Men inget akut. Han försöker lyssna till kroppens signaler och besvara dem.

-Jag tränar inte längre. Jag går promenader, det räcker för att hålla uppe resultaten. Och så kör jag ju Luffarligan. Luffarligan har ofta uppåt 200 deltagare på sommarhalvåret.

-Förra året hade vi åtta onsdagar vakanta, utan bana. Det beror på att den yngre generationen pensionärer tycker det är obekvämt och kallt att lägga banor vintertid, säger Sten.

Tycker du att de är lite lata?

-Ja, jag tror nog det. Men om jag säger så får jag väl bannor...

Det är svårt att argumentera om rimlighet med en 90-åring som just blivit världsmästare. Han har inte kommit hit genom att välja den bekväma vägen. På själva födelsedagen var han ute som funktionär på Skogsluffarnas DM på Muskö. Han fick många gratulationer i skogen. Sen hade dottern Marie fixat en god middag tillsammans med familjen.

Nästa år planerar också Marie att anmäla sig till VM, så hon följer med Sten till Girona i Spanien i sommar. Kvalen sker på plats. Men innan dess hinner de åka till Alperna, enligt tradition. I alla fall ett av barnbarnen följer med.

-Sen vet jag inte riktigt. Jag har inte funderat så mycket på framtiden, jag tar en dag i taget, säger Sten Bergstrand.

/Josefin Olevik

Dalaskogen fylldes med knäckebröd, sopor och en toalett



Den tävling som många ser fram emot då säsongen brukar lida mot sitt slut är den roliga barn- och ungdomstävlingen Daladubbeln. Förutom att barnen springer patrull både på lördagen och söndagen så är det även klädtävling på schemat.

I oktober fyllde Skogsluffarna en stor buss med barn, ledare, föräldrar och utklädnader för utflykt till Dalarna. Totalt hade vi 11 patruller med i tävlingen.

På söndagen så var det inte längre barn vi hejade på utan vi såg bland annat när ett knäckebröd och kaviar blev intervjuade efter målgång, när en toalett och kameraman spurtade, när huvudlösa gästar traskade bland tälten och när jedi från Star Wars startade.

Det var en festlig helg och barnen var väldigt nöjda när vi rullade hem igen.

Text: Hanna Åstrand

Foto: Hanna Åstrand m fl föräldrar



Inomhusorientering

Gävle Indoor Cup

Den som inte får nog med indoor-orientering under Stockholm Indoor Cup har ett växande antal tävlingar runt om i Sverige att delta på. Nu i november begav sig en liten grupp på sex skogsluffare till årets andra Gävle Indoor Cup (det var faktiskt en cup i januari också där några av oss var med, men nu har tävlingen flyttats till november).

Jämfört med tävlingarna i Stockholm är det här en mindre tävling, där man inte behöver hänga på låset vid anmälningsläppet för att få sin plats. Annars känner man igen sig från Stockholm Indoor Cup, samma kluriga

trapphus där man inte når alla våningsplan, enkelriktade passager och labyrinter.

Många labyrinter. En nyhet var specialtecknet "Kvadraten", fyrvägskorsningar där det bara är tillåtet att springa rakt fram utan att svänga.

För äldre ungdomar och vuxna gick banorna genom två byggnader med kartvändning mellan, där det kunde krävas en tur via grannbyggnaden för att nå en kontrollpunkt på samma kartblad. Något som adderade ytterligare en dimension att hålla reda på, som om det inte räckte med att navigera mellan

olika våningsplan. "Roligt, men lättare än i Stockholm" var utlåtandet från ungdomarna efter lördagens tävling. Men på söndagen fick de också lite mer att bita i, med en del utmanande och kluriga vägval. Så det var en nöjd skara som begav sig tillbaka till Stockholm med tåget på söndag eftermiddag.

Gävle ligger bara en och en halv timme bort med tåg och vi var långt ifrån den enda stockholmklubben som var med. Kanske blir vi ännu fler från klubben som åker med nästa år.

Text och foto: Sofia Wikström



Kartbilden visar karttecknet "fyrcanten" (de korsade pilarna).



Simon klurar på nästa vägval.



Hela truppen från Skogsluffarna efter målgång på söndagens tävling.



Ivar och Simon diskuterar H14-banan.

Vad händer i Brotorp?

Fixardag och fixarkväll

Ett 15-tal medlemmar hjälptes åt att fixa i Brotorp en söndag i slutet av oktober. Som vanligt behövde vi rensa en del sly bakom stugan. Erik Kropf hade kurs i kompostering, och man hjälptes åt att gräva om och snygga upp bakom omklädningsbyggnaden. Så nu är det ordning på torpet! I alla fall när det gäller avfall.

Tydliga skyltar finns. Matrester slängs på ett ställe, kaffesumpen på ett annat. Och Erik har fixat med strö som man blandar matkomposten med. Så till våren kommer vi att ha fin jord att lägga i rabatten framför stugan där vi kan ha kryddland t ex.

Ett stort jobb gjordes i förrådet, där man städade och började förbereda för att sätta upp nya hyllor, som underlättar för att hålla bättre ordning.

Solceller på förrådsbyggnaden har varit på tal och olika möjligheter har undersökts. Styrelsen har dock tagit beslut på att inte i nuläget gå vidare med detta projekt, av olika skäl. Bl a att det skulle dröja innan det skulle löna sig, andra sätt att spara på el har visat sig möjliga.



Det enskilda läget med risk för vandalisering fanns också med, liksom att det skulle krävas en del jobb av medlemmarna vid installationen.

Vi har fått ved till värmekassetten i öppna spisen, Ulf Ranhed har kommit med sju kassar, som nu finns i förrådet.

Till våren planeras en fixarkväll tisdag 8 april. En del målningsarbeten och enklare snickerier behövs göras när vädret tillåter.

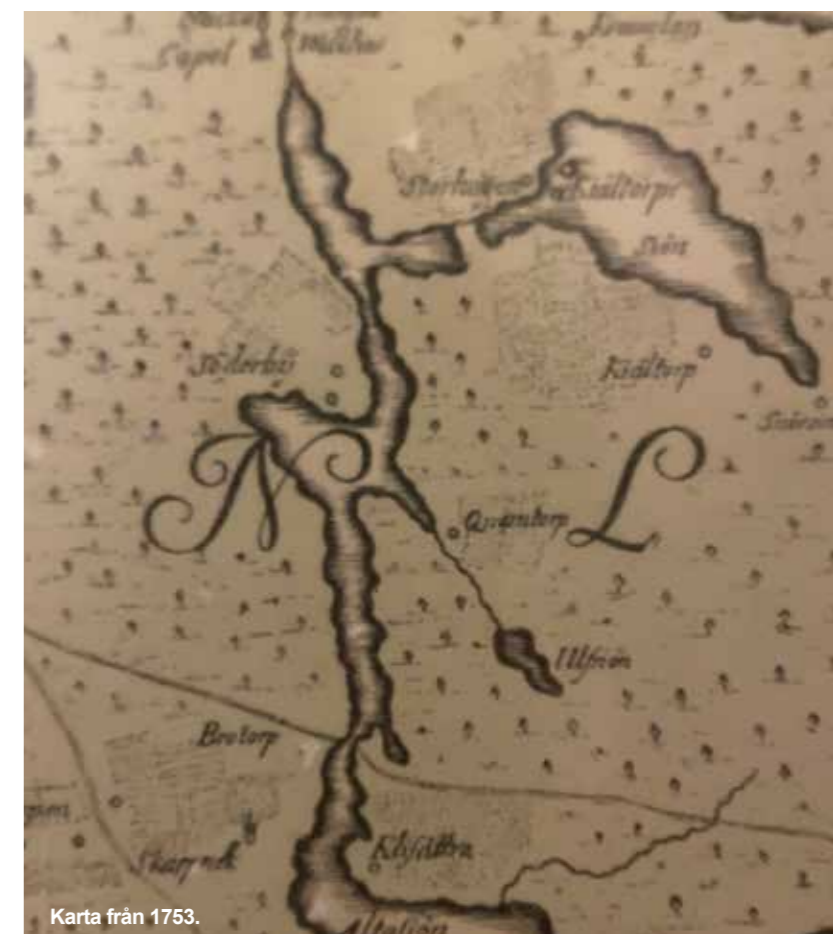
/Britt-Marie Skog



Brotorp

Brotorp förr i tiden

Ända fram till 1973 fanns en grävd brunn som vattnet hinkades upp ifrån. Sedan borrades en djup brunn bakom omklädningsbyggnaden, över 90 m djup som vi nu får vatten ifrån. Del av gammal karta från 1753, där Brotorp finns med. Kartan hittades på fixardagen då förrådet städades.





Kontroll nr 23, Stenen, vid sundet mellan Dammtorpsjön och Söderbysjön. Foto: Lars Mongård.



Tack för Naturpassåret 2024!

Ett bra Naturpassår i Nackareservatet är till ända. 4042 taggna kontroller registrerades av de 650 personer som skaffat årets pass. Det är flest registreringar bland stockholmsregionens 35 Naturpass. Tvåan hade 1471 registreringar.

I Naturpassets nationella fototävling vann Fredrik Lagerblad en kikare från Silva. Bilden skildrar ett älgmöte i Nackareservatet. Gå gärna in och se bilden på naturpasset.se

Vinnarna i vår lokala utlottning är aviserade och priserna är utskickade. Grattis alla vinnare!

2025 års Naturpass har premiär i Brotorp den 5:e april kl.10 som vanligt. Då startar också **Naturpassloppet** där det gäller att hitta 25 eller 50 kontroller i ett svep.

Ses då! Lars Mongård



Förra årets vinnare Janne Strid, den ende som hittade alla 50 kontroller!
Foto: Britt-Marie Skog.

Sylvester vann presentkort till Café Brotorp!

Ett 25-tal barn med föräldrar gick Lilla Naturpasset 2024.

Sylvester med mamma Lotta vann ett presentkort till Café Brotorp, värt 200 kr. **Grattis!**

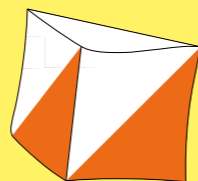
Mormor Elisabet gick banan med sitt barnbarn Linus 5 år. Hon skrev följande kommentar:

Hej!

Bifogar startkort från Lilla Naturpasset. Hoppas verkligen att ni upprepar detta till nästa år. Jag och barnbarnet (5 år) hade så roligt. Trodde att vi skulle behöva dela upp banan i två delar men det behövdes inte. Han tyckte det var så roligt. Bra att kontrollerna sitter uppe under en lång tid.

Hälsningar
Elisabet

Vi hoppas på ett nytt Lilla Naturpasset till våren!
/Britt-Marie Skog



Nybörjarkurs för vuxna i vår!

Det kan vara svårt att börja orientera i vuxen ålder, även om man tycker att det verkar kul och intressant. Detta råder Skogsluffarna bot på genom att erbjuda en vuxenkurs i och kring Brotorp. Här varvar vi teori och praktik. Vi lär ut hur kartan är uppbyggd och hur man "översätter" kartan till verkligheten och tvärtom. Sedan övar vi färdigheterna med praktisk tillämpning i skogen kring Brotorp.

Föräldrar till barn som deltar i klubbens träningar ges förtur, om det blir för många anmälningar. (Max 14) Eftersom flera föräldrar är upptagna med ungdomsträning, väljer vi att förlägga de flesta kurstillfällena till torsdagskvällar.

Kursen genomförs följande torsdagar mellan kl 18.15 och 20.15: Den 10 och 24 april, den 8, 15 och 22 maj. Dessutom tillkommer ett "examensprov" med praktisk tillämpning lördagen den 24 maj kl 12.00

Kursledare är Tommy Ljusenius och Michael Thulin.

De första två tillfällena kör vi teori. Där ingår soppa och smörgåsar. Vid följande tre praktiska övningar bjuds på fika och eftersnack efter genomförda övningar.

Kursavgift: 400 kr vilket inkluderar kursbok, kartor, mat och fika. De som är aktiva ungdomsledare erhåller kursen utan kostnad.

Anmälan: Sista anmälningsdag är **tisdagen den 1 april** via mejl: ljusenius@outlook.com
Om du vill fråga något ringer du:
Tommy Ljusenius på tfn 073-3727654

Välkomna!
Skogsluffarnas OK



Alla foton till höger är tagna av Michael Thulin.



En tillbakablick på ett orienteringsliv

Troligen är jag en av fyra fortfarande aktiva Skogsluffare, som sprungit längst för klubben. Jag inser att Uffe Malmborg, Sten Bergstrand och Hasse Rosén slår mig. Leif Magnusson räknar jag bort, eftersom han tillbringade ett antal år i Järfälla, innan han kom tillbaka. Jag kom med 1971 och har idag sprungit över 2000 tävlingar för klubben. Därför tar jag mig friheten att skriva några rader med en tillbakablick på mitt orienteringsliv.

100 000-del och backstreckskartor

Pappa lärde mig kompassen och att läsa dåtidens kartor, när jag var 7-8 år. Alla mina sommarlov tillbringade jag under skoltiden hos min mormor i Värmland i en liten Bergslagsby, som heter Nordmark norr om Filipstad. I byn fanns en liten orienteringsklubb vid namn OK Malmen. Där ordnade man en gång i veckan träningskubb på en karta som var ritad 1896 och reviderad 1934. Det var en backstrecks-karta i skala 1:100 000. Det hände att man fick cykla en mil för att springa en bana, som mätte på 3 - 4 centimeter på kartan och sedan cykla hem igen. Det blev mest kompass och stegning. Konstigt nog tyckte jag att detta var kul, och några år i rad vann jag ett "flitpris" för att ha varit flitigast på dessa träningsar. Priset bestod i små pokaler i tenn där "OK Malmen" plus årtal stansats in. Dessa sändes hem till Hammarbyhöjden fram på höstkanten.

Scouterna

Ja, så blev det scouterna med övningar som ofta innehöll orienteringsmoment. Då var det alltid jag som skötte kartan i patrull Ekorren. I patrull Uttern hade Uffe Rånhed samma funktion. Kompetensen räckte till att vinna skolmästerskapet i 9:an i Nytorps skola, och jag ansåg mig då vara en god orienterare. Året därpå började jag i Kärrtorps gymnasium, och där råkade det finnas "riktiga orienterare" t ex bröderna Tirén i Hellas. Då blev man snabbt nedtagen på jorden och fick inse att man var en "småhandlare" i skogen jämfört med riktiga tävlingsorienterare.

Fältjägarna

I lumpen gjorde jag sedan plutonchefsutbildning vid Jämtlands fältjägere. Vi utbildades för "strid i väglös terräng", och som plutonchefer var det vår uppgift att se till att plutonen kom dit den skulle. Sälunda ingick orientering flitigt i utbildningen. (Ett av våra plutonsbefäl visade sig även vara militärmästare i orientering.) De som bröt eller inte fann alla kontroller på en orientering eller natorientering fick för övrigt springa om banan som "kompletterande utbildning" (ordet var en förtäckt benämning av straffjägstgöring). Det hände aldrig mig.

Plutonen innehöll en tävlingsorienterare, men för övrigt var de andra utom jag no-viser, även om de var starka och ofta goda skidåkare. Med min blygsamma träning i orientering seglade jag därför upp som plutonens näst bästa orienterare och fick på nytt luft under vingarna.

Från bollspel åter till orienteringen

Tyvär återföll jag till handboll, när jag muckade. Vi som gick i Nytorp och var bra i handboll kanaliserades nämligen till Nytorps AIK, som spelade i näst högsta serien.

När jag muckade visste jag inte riktigt vilken idrott jag skulle ägna mig åt, och då blev det så tokigt att det blev handboll, och därifrån blev jag även värvad till Kärrtorp i fotboll, då flera av mina handbollskompisar spelade där.

Så till sist år 1971 vid 27 års ålder låg det en dag en lapp i brevlådan hemma i Hammarbyhöjden, där man hälsades välkommen att bli medlem i Skogsluffarnas OK. Jag lär ha varit den enda som nappade på den inviten, och det har jag aldrig ångrat, även om jag förvisso aldrig blev någon elitorienterare.

Flitig blev jag dock även som vuxen. I en bokhylla står över 1,5 hyllmeter med pärmar, som innehåller tävlingskartor från varje år mellan 1973 och 2013. Vissa år var jag uppe i femtio tävlingar och totalt har det blivit över 2000. Bland dessa sexton Tiomila och fyrtio 25-manna i obruten följd.

När jag kom med i Skogsluffarna hette det: "Han kan i alla fall springa". Nu har pendeln gått över till att jag nog kan orientera, men däremot kan jag inte springa. Förmaxflimmer och artros i en vrist, som jag brutit på fotboll, omöjliggör detta. Jag får nöja mig med att gå!

Det jag ångrar är att jag inte kom till orienteringen och Skogsluffarna redan som pojke. Då hade jag kanske rent av blivit riktigt bra? Och sluppit att bli sönder-sparkad, som jag blev i fotbollen! Jag hade tidigt fått ett bra umgänge.

Att komma från bollsport till orientering var en riktig "klassvandring" vad gäller utbildnings- och diskussionsnivå. I ett fotbollsomklädningsrum diskuterades inte politik, världshändelser och sådant. Där diskuterades mest hur många öl man drack i fredags, och huruvida man lyckats "erövra" någon tjei sedan förra matchen.

/Tommy Ljusenius



Här trivs Tommy allra bäst. Foto: Bo Hedlund.

En Blotarrangörs funderingar

Den sista lördagen i november kallas det till Blot i Brotorp, som sedan bjuder sedan gammalt! Det vanligaste upplägget är att man blir inbjuden att delta i en orienteringsövning som innehåller en del okända uppgifter, tex: var och när går starten, banlängd och maxtid.

Starten

Väl på startplatsen blir man indelad i par och får förhoppningsvis en instruktion om hur att ta sig fram till ett stort antal olika kontroller, för att till slut komma fram till Brotorp där det väntas bastu och rening inför kvällens festmåltid.

Vem vinner?

När man hittat fram till kontrollen så ska olika uppgifter lösas. Allt sammanställs med tid och svar till ett resultat och arrangörerna utser vilket par som segrat. De får då äran att arrangera nästa års Blot.

Men det är inte säkert att de som lyckats bäst vinner utan arrangören har möjlighet att just i år så tar vi de som kom trea eller lyckats lösa alla uppgifter. Nu visade det sig att 2023 blev jag och Lars Mongård valda som "vinnare" på oklara grunder och då utsedda att se till att traditionen förs vidare också 2024.

Nu skulle det bli något extra kull!

Då vi ser oss som erfarna gubbar och har varit med några gånger och dessutom redan arrangerat flera Blot i olika konstellationer, tänkte vi att nu skulle det bli något extra kull!

Men som vanligt gick tiden fortare än vad du springer så vi kom inte igång med planering förrän i slutet på september. Trots att vi är arbetsbefriade sedan flera år blev det ändå knappt om tid och de sista dagarna innan start blev stressiga ändå.

Ärtsoppa med punch värmd

Lasse som är mester Naturpasset fick ta fram förslag på banor och så småningom sätta ut de flesta kontrollerna. Jag gjorde etapp ett med fem kontroller som skulle kunna nås i skymning var det tänkt, för att man skulle få uppleva lite nya

områden som Stor- och Lillängen invid Krangelan på en udde i Järlasjön. Där kunde man få väldigt varm ärtsoppa med lagom varm punch, serverat av två friluftsgubbs som jag lånat in för uppdraget, vilket uppskattades av de själva och löparna.

Därefter blev det kartbyte och så bar det av i mörkret, via en strimlad karta som bara visade en smal remsa. Där gällde det att hålla rätt på linjen i den då becksvarta skogen.

Efter ytterligare två kontroller som vi lyckats bemanna med någon som varit med förut och som gillar att sitta i skogen typ tre timmar.

Där kunde man få något att äta och dricka men det återstod tre kontroller runt om i Bagis.. Var nog bara en grupp som hann med dem..

Bastu, middag o sång i Brotorp

Klockan var gott och väl sju när de flesta tagit sig i mål och har man då sprungit hela banan så var det väl ca 16 km med hela 22 kontroller!

Någon grupp hade 22 km på sina klockor och då hade de inte tagit de sista tre kontrollerna.

Efter välförtjänt bastubad och svala drycker därtill, serverades tre rätters middag med sång och musik. Alla hade något att berätta om sin upplevelse i mörkret mellan Nacka Stadshus och Brotorp och de lunkade hemåt vid 23-tiden till efterlängtat sång.

För oss arrangörer väntade städning, retur av catering-saker och intagning av kontroller mm. Vi kände oss nöjda med vårt upplägg och alla löparna verkade haft en härlig kväll i skog och koja.

Kostnader och intäkter gick ihop nästan på öret och de glada kommentarerna på Facebook värmdede verkligen.

Nu får vi se vad Håkan och Lars kan hitta på nästa år? De är ju redan igång med planering har jag förstått.

/Christer Moreau



Första matkontrollen vid Järlasjön. Foto: Lina Lindh

Lusseloppet

”NJRAUUGNDIGLRLNPS”

Den tredje advent var det dags för det årliga Lusseloppet (tidigare Skinkloppet som bytt namn för att hedra den mer vegetariska variant av julsinka – dvs marsipangris – som är pris till vinnarna).

Någon minusgrad och någon grad av sol mötte det 20-tal skogsluffare från 8 år upp till 90 år som ignorerade julstöket ett tag till förmån för en härlig skogsruna.

Som vanligt var det en ovanligt klurig orienteringstävling som arrangörerna Dan Göransson och Charlotte Pruth bjöd på. Bland 22 kontroller i skogen gömde sig 17 bokstäver, varav väldigt få vokaler, som skulle de tävlande paren skulle pussla ihop till ett ord med koppling till årstiden.

Först i mål och med rätt ord var vinnarduon Ingrid Paulsson och Anna Mossberg, som därmed får äran att arrangera nästa års tävling. Flera par kom in smått frustrerade – de hade alla bokstäver men kunde inte komma på ordet!

Efter tävling och bastu bjöd Brittis på tomtegröt, pepparkakor och saffranskaka i stugan. Sten Bergstrand berättade om hur det gick till när han kammade hem såväl O-ringen-guld i H90-klassen som ett par VM-titlar. Rådet var: Du kanske inte är bäst idag, men häng i tillräckligt länge så kommer segrarna!

Kan du klura ut ordet?
NJRAUUGNDIGLRLNPS
Rätt svar längst ned på sid 30!

/Charlotte Pruth



Charlotte ger instruktioner inför loppet, viktigt att kunna kommunicera med mobilen. Foto: Britt-Marie Skog



Sten Bergstrand berättar för imponerade luffarkompisar om sina minnen från O-Ringen och Veteran-VM. Foto: Charlotte Pruth

Handikapploppet

”Stockholms tunnelbana”

Årets klubbävling Handikapploppet gick av stapeln i slutet av oktober och ett 20-tal personer hade antagit utmaningen. En av dem var gästen Genadii från Moldavien som var på arbetsresa i Stockholm och ville uppleva orientering i Sverige.

Handikapploppet skiljer sig lite från andra tävlingar då deltagarna istället för skärmar letar efter små brickor med bokstäver. För att veta var i kontrollringen brickan fanns fick deltagarna ledtrådar.

Årets tema på ledtrådar var Stockholms tunnelbana. Ganska svårt för Genadii som varken pratade svenska eller hade någon större erfarenhet av Stockholms tunnelbana. Men han var en skicklig orienterare och tog sig runt banan med bravur. Årets vinnare blev Sixten Lindqvist som också kommer få äran att arrangera nästa års tävling.

Klarar du ledtrådarna?

1. Grannstationens första del hjälper dig att finna första brickan.
2. Flitig arbetare som bränner skog för att odla.
3. Det går upp och det går ner, men brickan är herren på täppan.
4. Högst upp på Axels station ligger jag och solar mig.
5. Efter Kristineberg kommer denna vik.
6. Ett hem för ringprydd fågel.
7. Tunnelbanans enda station med blomnamn. Finns på blå linjen.
8. Har det varit svårt? Fredens flagga jag viftar. Tredje stationen från T-Centralen på röda linjen öster ut är också en ledtråd.
9. Darrande löv i ringens spets.

Nu är vi på blå linjen igen! Skog finns även där, stationens namn hjälper dig att veta på vilken sida du ska leta.

10. På gröna linjen finns flera mossar. Den i Bromma hjälper dig nu.
11. Leta vid en av ändhållplatserna på blå linjen.
12. Sista utrop nu, brickan finner du vid ingången till Skogsluffarnas centralstation.

Text och foto (övre bilden): Karin Skog – årets arrangör
Foto nedre bilderna: Britt-Marie Skog



Karin ger deltagarna en sista information om vad som väntas på dagens strapast för att klara av att lösa klurigheterna.



Årets segrare, Sixten Lindqvist, som också fick det fina åtråvärda priset att arrangera nästa års lopp.

Exempel på kontroll.



Äntligen! säger många av våra gäster

Café Brotorp öppnar helgen 1-2 februari. Vi håller öppet varje helg till och med helgen 5-6 april.

Öppettider: 11.00 -16.00.

Sportlovet hoppas vi kunna ha öppet med stöd av "gammelluffarna", liksom väffeldagen 25 mars.

Det är främst föräldrar och barn i träningsgrupperna som bemannar de flesta helgerna, men även andra vuxna bidrar, särskilt på helgerna runt sportlovet!

Vi erbjuder som vanligt våfflor, smörgås, (hem-bakt bröd),mm.

Det är fortfarande uteservering, men värmestuga finns i herrarnas omklädningsrum där det går att sitta vid dåligt väder.

Varmt välkomna!
Cafékommittén



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



Pippi myser i soffan i Brotorp.



Sportlovsöppet i Brotorp!

"Gammelluffarna" håller Café Brotorp öppet sportlovsveckan.

Så är du hemma, ta en tur till Brotorp!

/Britt-Marie Skog

Foto: Britt-Marie Skog

Hur kom det sig att Pippi flyttade in i Brotorp?

Det var nog minst 10 år sedan...
En dag hittades hon på gångvägen ovanför Brotorp, något barn hade tappat henne.

Hon fick sitta på skylten ner mot Brotorp säkert minst en vecka, men ingen kom och hämtade henne. Så hon fick flytta in i Brotorp. Hon var rätt illa tilltygad och Erika Carlinger tog hem henne, och lagade hennes flätor.

Sen dess har hon funnits i Brotorp, och har till och med fått vara med på tävling där hon delade ut godis vid en kontroll. Det var på Luffartjernas Våryra förra året.

I år har hon fått lite nya kläder, o sitter i soffan o myser. Men vem vet vad hon hittar på när vi inte är där?

Text och foto: Britt-Marie Skog

Rätt svar: JULGRANSPLUNDRING

ANNONSER



ÅRSMÖTE

ONSDAG 19 FEBRUARI

Välkommen till Skogsluffarnas Årsmöte

Denna gång kommer vi att vara i Brf Pilotens samlingslokal, adress: Pilotgatan 30 i Skarpnäck.

Årsmötet börjar som vanligt med fika från 18.00. En fullständig inbjudan kommer att skickas i god tid till alla medlemmar via e-post.

Välkomna!
Styrelsen

MEDLEMSFÖRMÄNER

Förutom att kunna ta del av klubbens utbud av tävlingar och träning, så kanske du inte känner till att det finns

- Olycksfallsförsäkring i Folksam om olyckan skulle vara framme på träning och tävling.
- Möjlighet att hyra Brotorp när vi inte har aktiviteter. Uthyrningsansvarig är Karin Führt-Lindqvist
- Att kunna använda friskvårdsbidraget till bl a kostnad för tävlingslicens.
- Tävlingslicensen, 900:- per år, innebär att du springer obegränsat med tävlingar under året, undantaget sommarsäsongen.
- För barn-ungdomar upp till 20 år gäller träningskläder till halva priset och de tävlar också gratis, undantaget sommarsäsongen.
- Även Orsaresan subventioneras med halva priset.



Skidresan till Orsa är något som klubben subventionerar.
Foto: Fredrik Ottosson.

KLUBBKÄDOR

Vill du vara med och ta fram nästa generations klubbkläder?

Klubben kommer att sätta upp en arbetsgrupp för att ta fram nästa generations leverantör och framtida arbetssätt. Det behövs ca 4 personer som tillsammans med Tomas ska utvärdera vår nuvarande leverantör samt potentiellt nya leverantörer. Gruppen ska också se över hur vi beställer och köper in kläder till klubben. En funktion som finns tillgänglig är tex. klubbshop och handel via nätet.

Finns det intresse för att delta i arbetsgruppen så kontakta Tomas Eklund på tomas.eklund@skogsluffarna.se eller 070-5805264.



Vill du köpa klubbkläder och har vägarna förbi Brotorp är du alltid välkommen att köpa det som finns i lager, fråga bara någon av ledarna.

Tomas Eklund

tomas.eklund@skogsluffarna.se

070-5805264



Avsändare:
Skogsluffarnas OK - Orientering
C/o Johansson,
Skarpnäcks Gårdsväg 35,
128 31 Skarpnäck

PP Sverige, Port Payé

TRÄNA MED SKOGLUFFARNA!

Vinterträning för alla

Du har väl inte missat att det är tisdagsträning vid Brotorpsstugan även under vintern. Vinterträningarna brukar vara lite extra mysiga med bastu och soppa i stugan. Vad vi gör kan variera lite, det är ofta någon orienteringsövning, möjlighet till löpträning med intervaller eller kanske skidor när det finns snö. Tanken är att vinterträningarna ska passa så många som möjligt, dvs. vuxna på olika nivåer samt ungdomar från de äldre grupperna.

Vuxenträning 2025

Anna Mossberg skickade under hösten ut en enkät med lite frågor om önskemål bland medlemmar kring träning för vuxna. Nu försöker vi planera vårens träningsverksamhet utifrån de tankar och önskemål som kommit in. Vår förhoppning är att vi ska få ihop träning både för motionsorientering och för tävling och deltagande i stafetter. Vi har skapat en liten grupp kring detta men behöver bli fler om vi ska få ihop bra vuxenträning för alla i klubben. Vi kommer därför att bjuda in till ett digitalt möte i början av januari, så varmt välkommen att vara med då!

Information hittar du här

Håll utkik på Skogsluffarnas hemsida för aktuell information om träningar. För löpande samt mer detaljerad och uppdaterad information om all pågående vinter- och vuxenträning så har vi en WhatsApp grupp för detta. Mejla ingrid.paulsson@systersurf.se. om du vill vara med där eller om du har några frågor.

Text och foto: Ingrid Paulsson



Vilken runda ska vi springa ikväll?