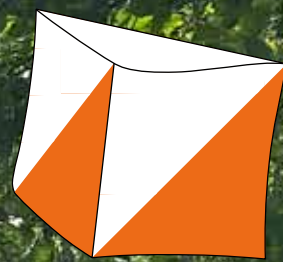


Luffarkavlen



Nummer 2 2023

Skogsluffarnas orienteringsklubb



Kompetensbehov men framtidstro

Våryran -som vi hade längtat

KM i "Bermudatriangeln"

Stort deltagande på U-serien

Erika Carlinger belönad



Innehåll

LEDARE 2

KALENDER 3

SKIDLÄGER ORSA 4-5

ÅRSMÖTET 2023 6

MÅSENTÄVLINGARNA 7

BROTORP OCH CAFÉ BROTORP 8-9

NYBÖRJARKURS 10

VÄRYRAN 11

KM I BERMUDATRIANGELN 12

TENNTORPSDUBBELN 13

U-SERIEN 14-15

SAMTAL MED BJARNE 16

NATURPASSLOPPET 17

ÖSA-TRÄFFEN 18-19

BROSTUGEDAGEN 20

ANNONS TRAILRUN 21

ERIKA CARLINGER 22

ANNONS FORTSÄTTNINGSKURS 23

Redaktion

Tommy Ljusenius
Britt-Marie Skog

Redigering och layout

Göran Andersson
byorientering@gmail.com

Omslagsbild

Spurtuppställning på stafetten under Brostugedagen.
Foto: Hanna Åstrand

Tryck

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

Vill du bara få Luffarkavlen digitalt,
anmäl till brittis.skog@gmail.com



Foto: Michael Thulin

Kompetensbehov men framtidstro

Skogsluffarna har aldrig haft så många medlemmar som nu, drygt 400. Det gör att vi vad gäller medlemsantal blivit en riktig storklubb. Själv kom jag med i Skogsluffarna år 1971. Då var vi en elitklubb, med cirka 300 medlemmar. Det innebar att vi då, trots att medlemsantalet alltså var mindre, ändå hade gott om kompetenta orienterare i aktiv ålder. Det var bland annat uttagningstävlingar för att få springa 10-mila och vi ställde upp med två lag och hade dessutom reserver att sätta in. Även i lite äldre åldrar fanns det många kunniga ledare, kartritare, banläggare och tävlingsarrangörer.

Sedan 1970-talet har mycket vatten runnit under broarna. Av dem som utgjorde kompetenta orienterare och ledare då har en del gått ur tiden, en del har gått till andra klubbar och resten är pensionärer. Fortfarande har vi ett gäng "Gamla Luffare" med god kompetens och gamla meriter, men med ålderns rätt har flertalet av dessa dragits sig tillbaka från det aktiva klubbarbetet. Det gör att vi idag har en klar "kompetensbrist".

Vi har bara någon enda god orienterare i åldern 21-40 år. De som kan banläggning och tävlingsarrangemang är 50+ och flera av dessa är idag pensionärer. Det gör att vi har en kompetensbrist inom det som är vår "kärnverksamhet", nämligen orientering. Det gäller såväl löpare som tävlingsarrangörer.

Framtidstro trots allt

På den positiva sidan kan vi konstatera att vi idag har en ungdomsverksamhet som överträffar allt som tidigare funnits i klubben. Skogsluffarna har blivit kända i närområdet och många familjer har tillkommit och barn och ungdomar är med i vår verksamhet. På ungdomsserien nyligen hade vi flera deltagare än någonsin förr och var den näst största klubben i Söderort. Till detta ska läggas att ett 30-tal föräldrar gått in som ledare i de olika barn- och ungdomsgrupperna och driver en aktiv verk-

Ledare

samhet i ett antal grupper. Detta gör att det finns gott hopp om en framtid för klubben.

Kompetensutveckling

När detta skrivs går en del av ungdomsledarna på orienteringskurs för vuxna och bättrar därmed även på sin kompetens för att leda ungdomsträning. Förhoppningen är förstås att de dessutom ska bli bitna av sporten och själva börja orientera. Erfarenheten visar helt klart att föräldrarnas engagemang förbättrar chanserna att ungdomar ska fortsätta att orientera. Förutom att vi nu har denna kurs igång avser vi att erbjuda en fortsättningskurs till hösten.

Vad gäller banläggare har vi fått en rejäl förstärkning. Under en period hade vi bara tre personer med "nationellt banläggarkort", varav en av dessa är bosatt i Göteborg numera. Nu har vi en grupp som tagit banläggarkort på olika nivåer. Några har börjat få erfarenhet och är duktiga och andra står beredda att sätta igång På banläggarsidan syns alltså läget ha ljusnat rejält.

Sedan har vi detta med tävlingsarrangemang, inte minst kompetens att hantera den datorutrustning och de program som idag krävs. Här är läget mera "skakigt" och det är för få som är kompetenta. Här kommer vi i höst och vinter att genomföra någon form av utbildning kring detta. Här behövs icke minst en förnying, eftersom nästan ingen som har den kompetensen är under 50 år. Som en aktiv orienteringsklubb förväntas vi på uppdrag av Stockholms orienteringsförbund att arrangera tävlingar. Om klubbarna inte kan, orkar eller vill arrangera tävlingar så dör ju sporten. Vi har ingen färdig idrottsplats att gå till som man har i flertalet sporter. Här anar vi att flera av er som har ungdomar med i verksamheten besitter en sådan kompetens att ni skulle kunna göra stor nytta. Vi hoppas att ni vill engagera er! Vi behöver absolut få till stånd en förnying!

Vaktavlösning?

Flera av oss som jobbar i styrelsen, i kommittéer samt med tävlingsarrangemang och banläggning är till åren komna. Klubben utgör egentligen ingen "ålderspyramid". Snarare ser demografin, vad gäller aktiva medlemmar, ut som ett "timglas". Vi har en grupp pensionärer som har ett antal tunga roller och som efter hand behöver "vaktavlösning" innan vi helt faller för åldersstrecket. För klubbens framtid är det viktigt att flera medlemmar i vuxen- men ej pensionsålder träder in och tar roller i vår verksamhet. Jag vill sträcka mig så långt att jag säger att det är en förutsättning för att klubben ska leva och frodas de närmaste decennierna.

/Tommy Ljusenius, ordförande

25-manna i Lida 2023 och 10MILA i Nynäshamn 2024

Vi satsar på 25-manna den 7 oktober!

25-manna är enligt många årets roligaste tävling. Det är en breddtävling som kräver att klubben kan ställa upp med både manliga och kvinnliga löpare i alla åldrar. Vår strävan är att kunna ställa upp med **två lag**, men det kräver stor uppslutning av alla våra duktiga löpare. 25-manna äger rum vid Lida friluftsgård lördag 7 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 D 21 och max 8 H 21



Intressenmälan senast 18 augusti:

Eftersom anmälan ska vara inne senast den 27 augusti krävs att du som är intresserad av att delta anmäler ditt intresse till:

Bjarne Johansson

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

Tommy Ljusenius

073-372 76 54 tommy.ljusenius@outlook.com

10MILA 2023 i Skellefteå – 2024 i Nynäshamn

Årets 10MILA var en fantastisk upplevelse. Natten var kortare än vanligt då tävlingen gick i Skellefteå, det nordligaste som 10MILA någonsin arrangerats. Nyhet för året var att målet var inne i Skellefteå ishall.

Nästa år är 10MILA tillbaka i Stockholmstrakten, Kvarnängens IP i Nynäshamn. Skogsluffarna är en av de nio orienteringsklubbarna som äger 10MILA och kommer att 2024 vara medarrangör.

Boka in redan nu **4-5 maj 2024** i kalendern för funktionärsuppdrag. Det kommer att vara ett nytt spännande upplägg där bl.a. damerna kommer att springa nattsträckor.

/Michael Thulin



Kalender

Juli

3-5 Ravinens trekvällars
8-9 Gotlands tvådagars
11 Sommarserien*
11-13 Gotlands tredagars
22-28 O-Ringen, Åre

Augusti

5-6 Ungdomens 10MILA
12-13 Snättringe/Hellas
19 Träningsstart för barngrupperna
22 Höstens tisdagsträningar startar
23 U-serien, regionstävling
25-26 Tältlägret för barn/ungdomar på Brotorp
26 Väsby OK
27 Vallentuna-Össeby
30 KM lång

September

2 Prova på orientering i Brotorp startar
2 DM lång
3 DM medel
6 Luffartvejernas hösträff
9-10 Täbydubbeln
16 U-serien, final
17 Brotorp Trailrun*
22 DM natt
24 DM stafett
27 Natti-Natti
30 Österåkerskavlen

Oktober

7 25-mannastafetten, Lida
14-15 Dala-Dubbeln
28 Fixardag i Brotorp
29 Handikapploppet

November

19 Planeringsdag
25 Blotet

December

10 Skinkloppet och Pepparkaksjakten
12 Sista tisdagsträningen med julbord

*Skogsluffarna arrangerar

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

Skidläger i Orsa Grönklitt

Sista helgen i januari är det klubbresan till Orsa Grönklitt som gäller. Ett hundratal skogsluffare brukar ta chansen till fin skidåkning och trevlig samvaro.

Att ta över uppdraget att arrangera en finfin tradition kändes förstas som ett stort ansvar och jag var tacksam över den fina uppslutningen när jag med viss tvekan anmälde mig som frivillig. Vi var lite sent ute men jo visst fanns det stugor kvar (kanske inte riktigt de vi "brukade" ha) och ja så klart var vi välkomna enligt Grönklittsgruppen. Så vi bildade en ny grupp av glada föräldrar och fick del av de gamla dokumenten med tydliga tips och en bra grund att stå på.

Gemensam buss, en nyhet för många

En hel del var nytt för oss i det nya gänget – många av oss hade ju bara varit med under

pandemin, dvs detta med bussresa var vi inte alls vana vid. Kanske märktes det framför allt för de som skulle resa med den tidiga bussen, som tvingades vänta i regnet på bussen som tappats bort när bussbolaget lämpligt hade bytt bokningssystem i vevan innan avfärden. Tur i oturen trollades en ny buss ändå fram ganska snabbt. Den sena bussens resenärer kom iväg enligt plan.

Skidskola, besök i väffelstugan och gemensam middag

Väl på plats kunde vi inte klaga på de fantastiska förutsättningarna som Orsa bjöd på. Barnen hade på klassiskt maner delats in i olika grupper. Då rovdjursparken slagit igen fick den yngsta gruppen skida upp till väffelstugan när de större barn och ungdomarna hade sina traditionella lektioner. Men alla verkade nöjda och glada med endera utflykt eller teknikpass.

Det positiva med icke-pandemin var också att den gemensamma middagen i år kunde hållas för alla samtidigt. Det bjöds på rejäl mat för alla hungriga skidåkare och efteråt var det många barn som röjde i snön.

Kexchokladsjakt, korvgrillning och tipsrunda

Charlotte och Ingrid, som nu tagit ett steg tillbaka från tränarrollen för den äldsta gruppen tog på sig fixet med kexchokladsjakten – i år med riktig tidtagning. Grillningen flöt också på med Bjarne, Marcis och Sofia som rullade korvar som aldrig förr. Årets tipsrunda anordnades av familjen Åstrand och vanns av familjen Lindqvist. Kanske blir det en ny tradition att vinnarna får äran att skapa sin egen runda till nästa år?

Avslutande stugstafett

Den gamla traditionen med stugstafetten på söndagen innan avfärd väcktes också till liv tack vare tävlingsugna ungdomar med starkt stöd av Charlotte. Aldern och åk förmågan tillsammans avgjorde vilken sträcka som skulle avverkas. Själv hade jag nog aldrig haft sån puls och sådana spagettiben som efter mitt försök att ta rygg på Lina Lind. Och nej - stuga 53 vann inte detta år. Det snabbaste gänget bodde i stuga 63 – Dockberg/Mongård/Sundqvist – Grattis! Vi hoppas på revansch nästa år.

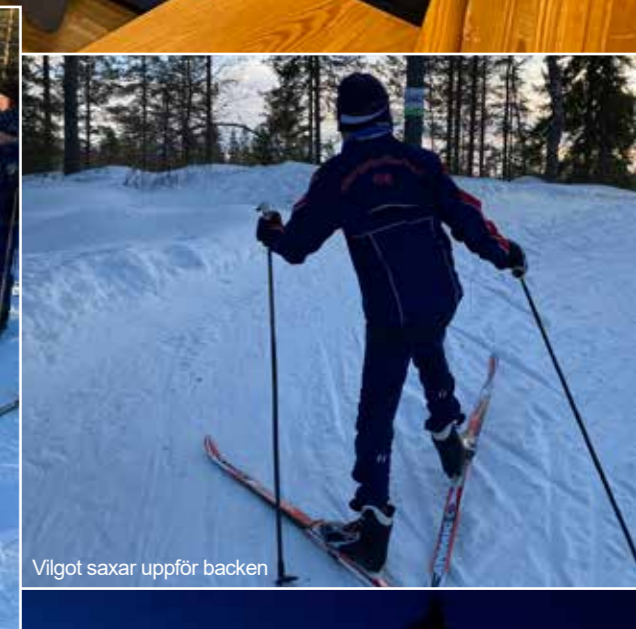
/Sara Rendahl / Foton: Hanna Åstrand



Mysiga stugkvällar med kompisar



Starten på Kexchokladsstafetten



Vilgot saxar uppför backen



Ett gäng glada och nöjda lägerdeltagare!



Magiskt varje år när man lämnar Stockholm och kommer upp till snön

Årsmötet 2023



Årsmötet 2023 genomfördes 8 mars i Skarpnäcks kyrkas församlingslokal. Det var första årsmötet på flera år som inte genomfördes med någon form av restriktioner. I regel brukar föreningen ha årsmötet i februari, men för att styrelsen ska ha mer tid för att genomföra bokslut och sammanställa alla handlingar sattes mötet till mars i stället. Som vanligt bjöds dock på kaffe, semla och smörgås! Mängden medlemmar som deltar brukar vara kring 20 personer och det var ingen skillnad i år. På närvarolistan fanns 19 namn och två personer deltog digitalt.

Prisutdelning till Barbro Bransome och Karin Skog

Gamla skogsluffares pris tilldelades Barbro Bransome för idogt arbete med att ta in kontroller efter veckans bana i klubben, och priset till Tonys minne tilldelades Karin Skog för sina insatser med vuxenträningen på tisdagar.

Karin Fuhr Lindqvist och Johanna Dahlin slutar i styrelsen

Inför mötet avtackades också Karin Fuhr Lindqvist som efter tre år som ordförande och ytterligare flera år i styrelsen tackade för sig. Likaså Johanna Dahlin avtackades efter att hon annonserat att hon inte ställer upp för omval efter fem år i styrelsen. Hon har dock lovat att fortsätta hålla vår nya hemsida aktuell under kommande år, vilket klubben är tacksam för. Deras insatser kommer att vara saknade.

Viktigaste händelserna 2022 - USM och distriktets största barnverksamhet?

Årsberättelsen för 2022 föredrogs av Marcus Westin och särskilt kan omnämnas det stora arrangemanget i form av USM som Skogsluffarna genomförde under hösten. Det finns mycket kompetens i klubben att genomföra arrangemang och styrelsen ser gärna att fler är beredda att ställa upp och bidra med funktionärskraft. För att ställa upp som funktionär behöver du inte ha egen orienteringserfarenhet och du kan lita på att det finns erfarna medlemmar som kan lära ut det som behövs. Barnverksamheten har fortsatt att växa och under 2022 var det sex stycken barn- och ungdomsgrupper med uppskattningsvis 10-30 st barn i varje grupp. Klubben hade 29 st aktiva barn- och ungdomsledare, vilket måste vara rekord för klubbens verksamhet. Av årsberättelsen att döma kan vi konstatera att Skogsluffarna har ett av distriktets största barnverksamheter, vilket imponerar.

Tommy Ljusenius tillbaka som ordförande

Valberedningen har haft mycket att göra för att hitta ersättare för Karin och Johanna och till årsmötet i år fanns det tyvärr ingen som var beredd att väljas in i styrelsen. Däremot gör Tommy Ljusenius en återkomst som ordförande under året. Vi hoppas att valberedningens arbete i år lagt grunden för att kunna välja in nya styrelsemedlemmar till nästa år. Engagemanget i styrelsen behövs och det görs mycket bra arbete i bakgrunden som är en förutsättning för att vi ska kunna bedriva den fina barn- och ungdomsverksamhet som nu finns i klubben.

Bjarne Johansson omvaldes i styrelsen för en period om två år. Marcus Westin, Michael Thulin och Olle Öberg valdes vid förra årsmötet att sitta två år. Ständigt adjungerad till styrelsen är Britt-Marie Skog.

Styrelsen beviljades ansvarsfrihet

Douglas Lundin föredrog revisorernas berättelse och föreslog att mötet beviljade styrelsen ansvarsfrihet, vilket bifölls. Douglas och Tomas Eklund omvaldes senare till revisorer för det kommande året. Suppleanter för dessa omvaldes också Per Liljekvist och Göran Hyttfors.

Ny valberedning

Valberedningen föreslog att Erika Carlinger (sammankallande) och Fredrik Palmgren omvaldes till valberedning och Christer Moreau ersätts av Karin Fuhr Lindqvist.

Medlemsavgiften höjs 2024

Medlemsavgifterna har legat oförändrade under många år. I år föreslog dock styrelsen att medlemsavgifterna från 2024 korrigeras uppåt om cirka 10% för att täcka upp för ökade kostnader framförallt för driften av Brotorpstugan.

Personligen ser jag fram emot 2023 och hoppas att vi i större utsträckning kan behålla våra aktiva barn högre upp i åldrarna. Det vore roligt att se föreningen ha aktiva orienterare i alla åldersklasser!

/Marcus Westin
sekreterare

Måsen 2023 - lerigt, snöigt och roligt

Sista helgen i mars åkte ett 20-tal barn och vuxna från Skogsluffarna till Nyköping för att vara med på årets första utomhustävling. På lördagen var det individuella tävlingar och på söndagen den klassiska Måsen-stafetten.

När vi kom ned på lördagen var det redan lervälling på arenan och under loppet föll snöblandat regn. Från sista kontroll och in i mål var det så mycket lera att flera skor låg kvar i gytjan från deltagare som valt att lämna sina skor och fortsatt mot mål i strumplästen. Trots detta väder så höll sig Skogsluffarna vid gott mod och njöt av fika från marka.

På kvällen besökte vi Bodaborg där vi utmanades på ett annat sätt. Massa kluriga och fysiska quests testades, och både vi vuxna och barn kämpade och skrattade. Efter timmar av att ha snurrat kring Atlantis, Tuff & Tuffare, Dansa Pausa och alla andra rum begav vi oss till vårt boende i Friluftsförbundet lokal i Ryssbergen.

Skidbacken som ligger precis bredvid hade nyligen stängts för säsongen och vi delade lokal med gamla hyrskidor och snowboards. Barnen lekte kurragömma medan vi vuxna rullade ut liggunderlag och sovsäckar. Redan vid 22-tiden hade vi släckt lamporna och somnat, trötta efter dagens alla insatser.

När vi vaknade på söndagen hade det snöat under natten, landskapet ute var helt vitt och termometern visade minusgrader. Efter frukost och städning begav vi oss åter mot tävlingsarenan.

Två stycken HD12-lag ställde upp i stafetten, ett par ungdomar och flera vuxna i de öppna klasserna. Med ett vitt lager över den leriga och blöta skogen så blev det en extra utmaning att orientera. Stigarna var översnöade och fingrarna kalla.

Flera gånger under helgen kom jag på mig själv att tänka att orienterare är ju världens tuffaste och tåligaste folk! Och barnen som



sprang svåra banor i snötäckt lerig skog och duschade på åkrar i minusgrader, de hade fortfarande ett leende på läpparna. När de klarat detta, så känner jag att de kommer klara vad som helst i livet.

/Hanna Åstrand



Mattias Persson har tagit kortet Vilgot och Elsa. Hanna Åstrand har tagit bilden på starten av Måsenstafetten. Alex Rendabl har tagit bilden på Ivar i lervällingen intill Luffarnas beachflag.



Nya valberedningen: Erika Carlinger



Fredrik Palmgren



Karin Fuhr Lindqvist

Lutande staket, värmekassett och solpaneler...?

Skogsluffarnas klubbstuga sedan 1936, som vi arrenderar av Stockholms kommun. Vårt ansvar är att ta hand om underhåll av byggnader och skötsel av tomten. (Ansvar för att ta ner större träd är kommunens)

I år ska vi prioritera att rätta upp staketet mot söder, där väl alla har sett att det lutar mer och mer ut mot diket. Och portalen från träbron, skapad av Arne Andersson 1974, lutar också och behöver rivas och byggas upp igen i samband med att staketet rätas upp.

Det pågår planering hur detta kan göras, och vi tror att vi ska kunna göra det själva, men det kräver förstås att vi hjälps åt.

Andra lite större förändringar är att vi beställt en värmekassett till öppna spisen för att spara på elen och få en säkrare och bättre uppvärmning av stugan, särskilt vintertid. Detta görs under februari-24. I det löpande underhållet ingår mindre målningsarbeten på stugan och förrådet, Falu rödfärg är det som används.

Under sommaren behövs gräset klippas en gång i veckan fram till mitten av juli, sen brukar det räcka med var 14:e dag. En gräsklippningslista kommer att finnas, det är ett jobb som tar ca 2 timmar. En lättstartad motorgräsklippare och instruktion finns i förrådet.

Det slog mig när jag var nere i Brotorp en solig förmiddag, att vi borde undersöka möjligheten att installera solpaneler på förrådstaket, där är det öppet och sol en stor del av dagen. Jag har väckt tanken med Fredrik Palmgren som nu ingår i Brotorpskommittén, Fredrik har en del egen erfarenhet som kan komma till nytta.

Varje höst har vi en **fixardag i Brotorp**, i år är det **lördag 28 oktober** som gäller! Då fixar vi utomhus och inomhus, och avslutar med gemensam lunch som klubben förstås bjuder på. Vi kanske ses då!

/Brittis
Brotorpskommittén

Foto: Alla foton tagna av Britt-Marie Skog



Nytt sätt att bemanna

Cafésäsongen 2023 är nu till ända och vi tackar alla för insatser som har gjort det möjligt att hålla caféet öppet och dra in pengar till vår klubb. Hoppas att alla har fått chansen att jobba en dag.

Det ingår ju i medlemskapet, men är också ett trevligt sätt att bidra till trivseln i lokalsamhället. Vi har många stammisar som uppskattar att vi håller öppet.

I år testade vi ett nytt sätt att bemanna caféet och vid utvärderingen konstaterades att det hade uppskattats att få jobba ihop med sin träningsgrupp, men att personerna på reservlistan ofta blev nedringda av förfrågningar, så det behöver vi se över till nästa år.

Vi vill gärna se att barnen är med och jobbar. Vi ser också att fördelarna med att hålla stugan stängd för besökare överväger, så det rekommenderas att fortsätta med.

Från er som jobbat framkom även en massa bra förslag på förbättringar som att utöka med varmkorv, förbättra sopsortering, skapa grillplats, sittplatser inne eller ute, timer till väffeljärn eller förslag på priser. Vi beaktar alla förslag och gör en avvägning innan beslut.

Är du en person med många idéer kring hur vi kan utveckla driften av caféet så välkomnar vi dig som medlem i cafégruppen. Vi behöver förnyelse och ersättare.

Hälsar cafégruppen genom Ulrika Nylander



Cafégruppen behöver påfyllning inför nästa säsong!

Har du varit med i caféet en dag, så vet du att det kan vara både fullt upp, väffelos, väldigt nöjda kunder, och möjlighet att lära känna andra klubbkompisar lite bättre.

Det finns nu rutiner för bemanningen, beräkning av vad som behövs av inköp, instruktioner för cafévärdarna och en fixare för varje helg.

Erika Carlinger fortsätter som inköpare och du får maximalt stöd och uppbackning av Brittis, Erika och förra säsongens cafégrupp (Ulrika, Anna och Peter).

Så hör av dig till
Brittis Skog: britis.skog@gmail.com eller
Ulrika Nylander: ulrika.nylander@yahoo.se

Nybörjarkurs för vuxna

I vår fick vi gott om deltagare i orienteringskursen för vuxna elever. Det berodde i hög grad på att många av eleverna är föräldrar till barn som deltar vår ungdomsverksamhet och dessutom är engagerade som ungdomsledare. Eftersom presstoppet för Luffarkavlen inträffar innan kursen är slut, kan jag ännu inte utvärdera resultatet. Vi har ännu så länge ägnat oss åt "torrsim", det vill säga att vi suttit i Brotorp och ägnat oss åt teoretiska studier och övningar. Så här långt kan jag dock konstatera att vi har 14 synnerligen alerta och trevliga elever.

Upp till "gul" nivå

Nu är det dags att bege sig till skogs och börja översätta terrängen till kartan och kartan till terrängen. Det är ju detta som orientering till stor del handlar om. Närmast går vi ut i grupp och gör översättningsarbetet tillsammans. Därefter blir det att ge sig i kast med riktiga gula banor.

Vid det sista tillfället blir det "examensprov" med stämpling vid riktiga stämpeletheter. Den som klarar att orientera på gul nivå förväntas att behärska följande:

- Kompass- och styrteknik mot kontroll
- Förståelse av färger som markerar framkomlighet
- Lätt kurvbildsorientering
- Lätt grovorientering mot tydlig uppfångare
- Kunna ta kontroll vid sidan av ledstång

Positivt med engagerade föräldrar

Av erfarenhet vet vi att det är viktigt att föräldrar blir engagerade i vår sport. Det är mera sannolikt att barnen fortsätter att orientera om föräldrar är intresserade. Det heter ju att orientering är en familjesport, och det förutsätter förvisso att även föräldrar deltar, om så ska bli fallet.

Icke minst blir det mycket lättare med transporter ut till tävlingar. Det finns även ett antal exempel på att föräldrar fortsatt att orientera efter att ha blivit bitna, trots att deras barn slutat i tonåren, då ju många slutar med idrott inom alla idrotter.

Fortsättningskurs i höst

Vi kommer att bjuda in till en fortsättningskurs nu i höst. Givetvis hoppas vi att många av dem som nu går nybörjarkursen kommer att vilja delta. Dessutom bjuder vi in andra som har viss kunskap, men som vill komma vidare och nå sådan nivå att de vill börja orientera mera "på riktigt". Avsikten är här att vi ska höja kunskaperna till "röd nivå". Vi kommer här att lägga kursen under vardagkvällars och på några söndagar. Det beror på att det ju blir mörkt om kvällarna. Inbjudan finns på annan plats i tidningen.

/Tommy Ljusenius
Foto: Britt-Marie Skog

Karolina Gryzelius, tränare för Örnarna och deltagare i nybörjarkursen:

Ett glatt och engagerat gäng med lite olika orienteringskunskaper har under våren träffats på torsdagskvällar för att under Tommys ledning lära oss grunderna i orientering! Tommy har med lite assistans från Olle och Michael lärt oss kartans alla tecken, bergens kurvor och vad det kan innebära, de har försökt lotsa oss rätt när det gäller vägval, är närmaste vägen snabbast? För att inte tala om det här med kompassen, det är inte alltid självklart hur kartan ska passas... Flera av oss som går kursen nu i vår är barn -och ungdomstränare och det känns väldigt bra att nu kunna lite mer än barnen vi ska lära ut till...

Jag kan varmt rekommendera alla som inte redan kan orientera att gå kursen, lärorikt och kull!

Bildtext: Karolina och hennes medtränare Annika Elwin som också gått kursen, ses på lördags träning sista lördagen i maj i Brotorp. Barnen är födda 2015. Här tränar man på kontrollbeskrivningar och vad symbolerna betyder, ett moment som man gått igenom på kursen torsdagen innan.



Som vi hade längtat...

Äntligen dags för vårens tjejkväll. Som vi hade längtat jag och Elsa 9 år. För henne var det tredje gången och nu helt ok att jag sprang lång svår och hon kort lätt. När hon dessutom lyckades dra med sig en av skolkompisarna, Lotten 12 år så kändes det cool lugnt att skicka ut dem i skogen i den fina apriluft. För Lotten var det första mötet med klubben och hon var mycket nöjd både med skogen, bastuchips och stughäng.

Middagen var som alltid finfin ordnad av Britt, efterrätt också i vanlig ordning så ingen behövde gå hungrig hem och Lotten blev verkligen imponerad hur mysigt man kunde ha det efter löpturen.

Banläggningen var lyckad med en hel del nya kontroller enligt min mening. För mig gick det inte så fort, men tjejerna tog sig runt på 37 minuter, nöjda säklart och peppade att testa "veckans bana" själva framöver.

Nytt på årets yra var "övertaskningen" som väntade vid en av kontrollerna. Vad den bestod i håller vi hemligt – kanske får du veta om du kommer med på nästa tjejkväll!

/Sara och Elsa Rendahl
Foton: Britt-Marie Skog



KM i "Bermudatriangeln"

Bermudatriangeln? Är det inte där som folk bara försvinner? Förvisso är det så! Det ligger ju egentligen i Karibien, och där har ett 1000-tal människor försvunnit sedan andra världskriget. Nu har "orienteringsfolkhumorn" varit framme och döpt området mellan Sicklasjön och Björkhagsgårderna till just Bermudatriangeln, där folk bara försvinner. Det området har under ett antal år bara blivit svårare och svårare att orientera i.

I min ungdom fanns det bara ett par större stigar genom området och mitt i fanns en elledning som utgjorde en tydlig ledstång. Numera vimlar det av stigar kors och tvärs och elledningen är riven. Spontant skulle man kunna tycka att det borde vara lättorienterat med så stor stigrikedom? Så icke! Mountainbikecyklister har skapat massor av stigar som ibland finns på kartan men som allt som oftast inte finns där. Det gör att det hela tiden gäller att hålla tungan rätt i munnen.

KM-samarbeten

Sedan några år har vi ett samarbete mellan söderortsklubbar vad gäller KM-arrangemang. Därvid vinner vi två fördelar. Vi delar på jobbet att arrangera och samtidigt får vi avsevärt flera deltagare vid varje KM-arrangemang. Just nu är vi fyra klubbar som samarbetar i detta: Skarpnäck, Söders SOL, Södertörn och Skogsluffarna. Arrangemangen är också fyra, nämligen Lång, Medel, Sprint och Natt. Det gör att varje klubb bara behöver stå för ett arrangemang varje år. Den här gången var det 170 startande varav drygt 30 Skogsluffare.

Krutgubbar

Eftersom tävlingen ägde rum en tisdagskväll, måste kontrollerna sättas ut en vanlig vardag, då yngre människor ju jobbar eller går i skolan. Det innebar att vi såg till att sätta ut 26 kontroller och göra en hel del snitsling med god marginal var pensionärer. Jag var faktiskt yngst med mina 79.

Underbar vårväll

När Bosse Hedlund och jag märkte ut kontrollerna i mars halkade vi omkring i en decimeter blötsnö. Det var inte lätt varken att orientera eller att ta sig fram. När tävlingen ägde rum hade våren sedan bara ett par dagar blivit riktigt varm och fin. Det gjorde att stämningen var mycket god bland orienterarna.

De allra flesta syntes nöjda med banorna. Själv är jag dock lite självkritisk. Egentligen är den här skogen för svår för de allra yngsta. Stignätet är visserligen rikt, men det är i rikaste laget. Trots att jag snitslade en sträcka på en stig som var diffus, var det ändå många som var ute på banan för länge och som bommade rejält. De vuxna orienterarna var över lag nöjda och tyckte att de fått något "rejält att bita i".

/Tommy Ljusenius
Banläggare och tävlingsledare

Tenntorpsdubbeln



De senaste årens nationella orienteringstävlingar som Skogsluffarna har arrangerat har varit inriktade på att förbereda oss inför USM som vi arrangerade 2022. Nu är siktet inställt på nya mål, DM i medeldistans 2024.

Årets tävling blev därför en medeldistans i ett område av Nackareservatet där vi inte är så ofta, markerna runt Erstavik. Terrängen är väl lämpat för orientering och speciellt för medeldistans.

Eftersom vi arrangerade tävlingen tillsammans med Skarpnäcks OL så var det en hel del funktioner som vi planerade tillsammans och därför behövdes det färre funktionärer. Vi hade t.ex. ingen egen parkering utan den var vid Hellasgården och dusch för de som ville i Ravinens klubbstuga. För att göra arenan lättillgänglig utan bil så fanns det gott om cykelparkering och busshållplats i direkt anslutning till målet.

Även om vi samarrangerar en tävling med en annan klubb så kommer vi inte ifrån banläggningen. Det stora arbetet är att lägga banor till alla 46 klasser. Ansvaret för Tenntorpsdubbeln tog Hans-Christian Höie (se bild) på sig tillsammans med Olle Öberg.

När Hans-Christian var på O-Ringen förra året hörde han en kvinna i 70-års åldern säga att de i hennes klass klarar av lika svår teknisk orientering som de gjorde när de var yngre, även om benen kanske inte är lika pigga som förut. Detta blev Hans-Christians devis när han satte sig ner för att lägga banorna för de något äldre deltagarna.

Förutom att vi hade ett fantastiskt vårväder i Tenntorp så fick Hans-Christian och Olle många lovord för sitt banläggningsarbete. Det var inte bara de äldre som trivdes i Erstaviks marker, även ungdomarna uppskattade klurigheterna i banläggningen.

Hans-Christian är en av våra nya duktiga banläggare som har gått Stockholms Orienteringsförbunds banläggarkurs de senaste åren. Att vara en av huvudbanläggarna på en nationell tävling kräver en hel del planering. Alla de erfarenheter som han har lärt sig så här långt har han nu sammanfattat i en checklista. Checklisten finns tillgänglig i Skogsluffarnas digitala arkiv för de som är intresserade.

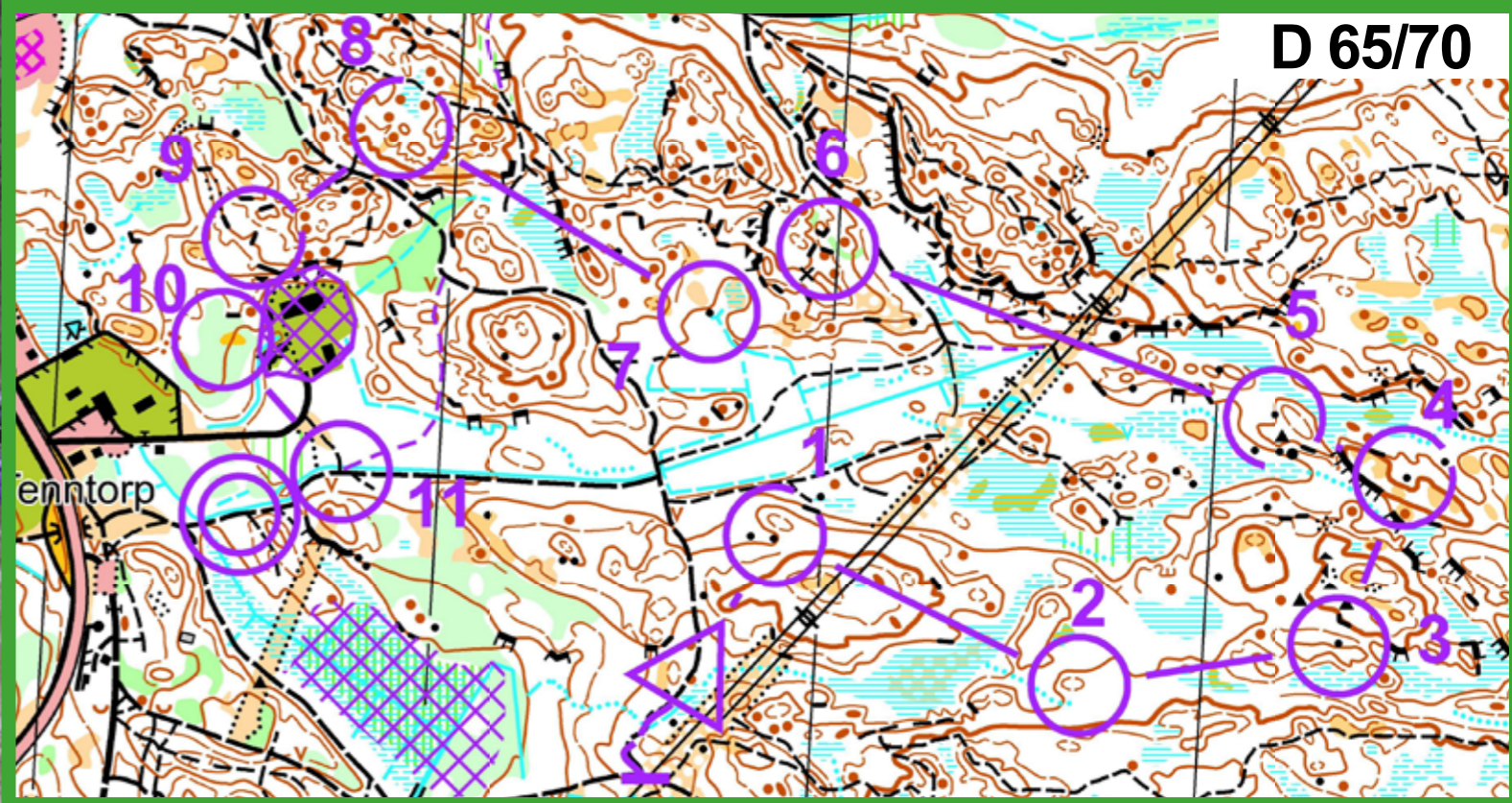
Skogsluffarnas del i Tenntorpsdubbeln blev ett riktigt bra arrangemang där vi kunde räkna in nästan 750 deltagare. Många av dem sprang de öppna banorna.

Vår nästa nationella tävling är DM i medeldistans som kommer att avgöras på Muskö 1 september 2024. Det är också ett samarrangemang med Skarpnäcks OL vilka kommer att arrangera DM i långdistans dagen före.

Text och foto: Michael Thulin



Tage ger järnet i spurtan. Infälld bild: Karin Edström, målstämplar. Foton: Michael Thulin



Ungdom

Stort deltagande på årets U-serie

U-serien är en ungdomsserie i Stockholmsregionen där man under vårterminen har två så kallade kretstävlingar där man tävlar klubb mot klubb. I höst kommer det att vara en regiontävling och slutligen en final. Deltagande föreningar får poäng vid varje deltävling som de tar med sig till den avslutande finalen.

I år har vi haft stort deltagande från Skogsluffarna och efter första tävlingen låg vi på 2:a plats av alla klubbar! Verkligen rekordbra resultat. Efter andra tävlingen i Farsta ligger vi nu 5:a av 26 tävlande klubbar. Strax före oss ligger just nu Järila. I Farsta var det 49 tävlande från Skogsluffarna och det var väldigt fint att se alla komma springande mot mål med våra klubbkläder. Barnen var peppade trots regnväder och hejade friskt på varandra.

Efter sommaren är regiontävlingen redan 23 augusti och vi uppmanar så många som möjligt att vara med. Vi får poäng för varje tävlande oavsett tävlingsklass eller öppen klass.

Heja barnen, ni är grymma!
Text och foto: Hanna Åstrand



Vilgot och Elsa

Ungdom

U-serien på Kärrtorps IP

Vilken härlig syn! 190 glada och förväntansfulla orienteringsungdomar samlades för att ge sig ut i skogen.

Det var synen som mötte den som besökte Kärrtorps IP den 4 maj när första deltävlingen av årets Ungdomsserie arrangerades av Skogsluffarna.

Det var en härlig kämparanda som visades upp bland våra 58 deltagande ungdomar.

Det visade sig inte minst i resultatet efter första deltävlingen. Skogsluffarna placerade sig på 2:a plats av alla klubbar i Stockholm.

Tomas Eklund hade tagit på sig ansvaret för banläggningen vilket han löste förträffligt.

Långdistansbanorna var kluriga men hade en bra och väl avvägd nivå som uppskattades av ungdomarna.

Text och foto: Michael Thulin



Målgång



Samtal med Bjarne efter tisdagssoppan i Brotorp

Bjarne har varit ute o sprungit med vuxengruppen, bastat och sen hjälpt Olle, (vår kassör) med bokföring på kontoret.

Vi sätter oss vid soffbordet, i "nostalgihörnan" vid öppna spisen. Ovanför soffan finns glasskåpet med medaljer, foton och Björn Ekbloms gamla träningsoverall från 1969 då klubben kom 2:a i 10-mila. Det lär vi väl aldrig få uppleva igen.

Ibland får vi höra att klubben nu har för få "riktiga orienterare", vad det nu är?

Istället har vi en stor barn- och ungdomsverksamhet med ett 30-tal ledare som vi kan vara stolta över, en av de största i distriktet.

Men när jag tänker på Bjarne, så är han för mig en av klubbens "riktiga orienterare". Han är oftast med på tisdagsträningarna, KM-tävlingar, 10-mila och 25manna och andra nationella tävlingar.

Vad är det som har lockat i orienteringen? Bjarne funderar.

- Att man hela tiden kan utvecklas genom att delta i träningar och tävlingar. Främst teknikträningarna på torsdagskvällar som Torbjörn Thorsén håller i har hjälpt till. Det finns en "Whats up grupp" där det läggs upp varje vecka var man träffas, vilka moment man kommer att träna, oftast på svart nivå. Det är ett samarbete mellan Söderklubarna och fungerar väldigt bra. Vintertid är det långlöping på helgerna.

Orientering som ett gemensamt intresse tillsammans i familjen underlättar också. Ingrid är ungdomsledare, men avslutar detta till hösten. Ture är med i violett-svarta gruppen som tränar på tisdagarna i Brotorp. Albin har flyttat hemifrån och läser i Kalmar, så det blir inte mycket orientering för hans del.

Vilken orienteringstävling minns du bäst?
- Det var 25manna 2015, då jag åkt med för att Ingrid och och grabbarna skulle springa. Plötsligt fick jag helt oförberedd hoppa in för Tommy som skulle ha sprungit sträcka 23 som var orange. Jag hade varken kläder eller

skor och fick låna ihop i all hast. Minns att jag sprang en lång runda på stigar för att verkligen vara säker. Men det gick bra och det har blivit många 25-mannatävlingar sen dess. Alltid lika kul.

Vad tycker du är bäst med Skogsluffarna?
-Gemenskapen!

Vad skulle du vilja utveckla mer?
-Visst vore det roligt om man mötte fler Skogsluffare ute på tävlingar.

Vi skiljs åt, det har hunnit bli mörkt, men syrenerna har börjat slå ut och koltrasten sjunger.

/Britt-Marie Skog, Foto Ingrid Paulsson

Fakta om Bjarne

*Blev medlem i klubben 2010
Familj: Sambo med Ingrid Paulsson
Två sönder, Albin f. 2003 och Ture f. 2006
Bor i radhus i Skarpnäck
Utbidning o arbete:
Ekonom och arbetar som controler vid ett kommunalt fastighetsbolag
Styrelsemedlem i Skogsluffarna sedan 2021.*



Bjarne spikar en av kontrollerna under Stockholm City Cup, etapp 3 i Farsta.

Naturpassloppet

Lördagen den 1 april skulle det ju vara vår enligt almanackan. Så var det inte praktiken. Någon vecka tidigare hade det snöat ymnigt och därefter blev det kalla nätter som gjorde att en hel del snö låg kvar i skogen. Lasse Mongård, som tillsammans med Ola Käberg i OK Ravinen, är ansvarig för Naturpasset hade lyckats pulsa ut i skogen och sätta ut de 50 kontrollerna. I fjol var det inte så många som sprang 50-turen, som vi nu döpt om till Naturpassloppet. Vi hoppades nu att vi skulle kunna få minst dubbelt så många startande som i fjol, men i rådande väglag blev det inte ens hälften. Det var tråkigt men absolut inte förvånande. Elva tappra personer stod ändå på startlinjen, när jag släppte iväg gänget kl 10.00 på förmiddagen. Vädret var det inget fel på. Det var soligt och fint. Däremot var det snöigt och föga lättsprunget.

Den här gången var det inte någon som kom upp till att ta alla 50 kontrollerna, men det hade vi förvisso aldrig väntat oss med tanke på väglaget. Åtta plockade i alla fall minst 25 kontroller. Bland dessa tappra var två Skogsluffare, nämligen Fredrik Palmgren och Karin Edström. Allra snabbast var en juniorflicka från Skarpnäcks OL vid namn Tindra Jonsson.

117 sålda Naturpass

Lasse Mongård sålde Naturpass under ett antal timmar. Totalt såldes 117 stycken. Det var väl knappt hälften av vad som såldes under premiärdagen förra året. Då räddade ju ännu pandemin, och svenska folket skulle bli friluftsmäniskor. Det tycks "ha gått över nu"? Av dem som köpte naturpass var 38 personer ute och tog minst en kontroll. Därvid fick de delta i en lottdragning, där priset var en bok om vandringsleder i Stockholmstrakten. Det lottades även ett pris bland dem som sprungit Vinterpasset. Det bestod i att man fick ett Naturpass gratis. Vinnaren skyndade iväg till Brotorp och fick motta priset ur Lasses hand.

I startavgiften till Naturpassloppet ingick även saft, chips, väfflor och kaffe. Det var synnerligen uppskattat efter timmar ute i snömodden. För övrigt var det sista helgen som det serverades väfflor till allmänheten. I det vackra vädret var det stor rusning till Café Brotorp och runt om på tomten satt folk och fikade. Dessutom var ungdomsträningen igång för vissa grupper. Sammantaget var det "festligt och fullsatt" vid Brotorp trots att det ännu var tämligen vintrigt i terrängen och få startande på Naturpassloppet.

/Tommy Ljusenius, Foton Michael Thulin



Sist ut på Naturpassloppet.



Uppvärmningen är igång.



Tävling

Ösaträffen 2023

Årets Ösaträff tilldrog sig i byn Fjäle i Bollnäs Kommun 3:e - 6:e juni. Eftersom nationaldagen inföll på en tisdag arrangerades fyra orienteringstävlingar på lika många dagar. Vi var åtta skogsluffare som bodde i tält och husvagn vid arenan. Samtliga har varit med på Ösaträffen förut. Vi har upptäckt hur fint det är med en långhelg i mysiga, lantliga omgivningar tidigt på sommaren när skogstävlingarna i Stockholmsområdet är pausade.

Utöver fina orienteringsbanor i spännande terrängområden erbjuder Alfta-Ösa ett "all inclusive"-upplägg med tre rikliga och goda måltider per dag. 900 kr för vuxna är klart prisvärt. Ett populärt lunchalternativ är den lokala rätten "kolbulle" – en sorts tjock pannkaka med fläsk i.

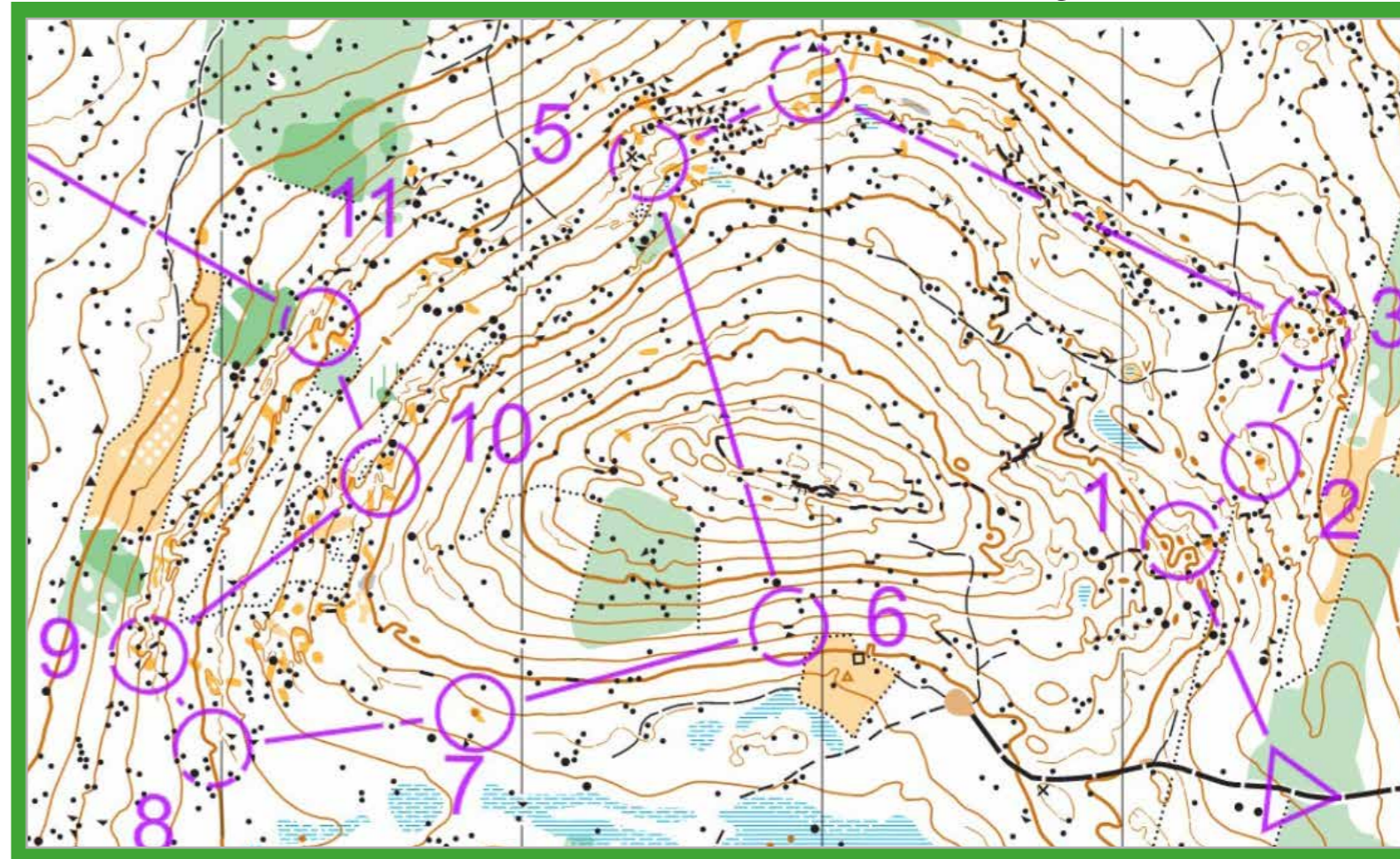
Vad som mer utmärker Ösaträffen förutom alla vänliga och glada funktionärer och den storslagna vackra naturen är att idrott och kultur vävs samman. Efter orienteringen kan man vara med på bland annat folkdans/polonäs eller fisketävling. I fjol besökte vi hälsingegårdar och guidades runt av ägaren till en av gårdarna. Som gräddde på moset brukar arenaspeakern Per Forsberg leda ett Quiz med 150 frågor i alla möjliga ämnen. I år var det 98 deltagande lag från olika klubbar. Skogsluffarnas yngsta deltagare Alfred Eklund var vår lagledare. Det blev en fin gemensam klubbaktivitet och vi var snubblande nära att vinna, endast 4 poäng efter segrande laget från Sundsvall.

Vi som var med vill gärna tipsa andra i klubben om det här varierade och familjevänliga årliga arrangemanget. Väl mött i Hälsingland 2024!

/Lasse Mongård. Foton: Hans-Christian Höie



H21, första delen av Medeldistansen, lördag



Brostugedagen

Rekorddeltagande på Brostugedagen

Förra året hade de olika barngrupperna individuella avslutningar, men i år gick såväl vuxen- som barngrupper samman. Resultatet blev ett nytt rekord för antalet deltagare, närmare bestämt runt 160 barn och vuxna!

I år var upplägget en gemensam stafett med sju sträckor, en för varje träningsgrupp. Först ut var vuxna utan orienteringskunskap som fick genomföra en slags bingo. Därefter följde hinderbana för Busluffarna och vanliga banor för Falkarna, Örnarna, Hökarna. På näst sista sträckan hade Gul/orange grupp en bana som även innehåll ett populärt moment att äta godissnöre utan hjälp av händerna. Sista sträckan bestod av vuxna med orienteringskunskaper.

Vid en rafflande spurt visade Lag 1:s Lina Lindh framfötterna och klämde sig in mellan löpare från ett annat lag och tog därmed förstaplatsen. Lagen behövde nämligen få in samtliga löpare på sistasträckan innan de räknades som i mål.

Efter stafetten var det grillning och picknick. Tur att vi har en stor tomt så att alla får plats. I strålande solsken och värme kunde vi sedan njuta av tårter som klubben bjöd på och sommartal av klubbens ordförande Tommy Ljusenius.

/Kalle Lindqvist

Foto: Hanna Åstrand (nedan) och Michael Thulin (t.h.)



Härlig kurvteknik.

Brotorp Trailrun

Boka in höstens Brotorp Trailrun

Söndag 17 september!

Spring kort, medel eller lång bana i Nackareservatet.

6,5 km, 13 km eller 25 km!

Vi planerar också för en kortare bana för barnen.

Kom med på festen, antingen som löpare eller funktionär.

Tävlingsledare Petter Lind
Välkomna!



Information inför starten



Erika Carlinger i Blå Hallen

Den här våren har Blå Hallen varit skådeplats för flera minnesvärda stunder för mig, ikväll har jag sett Stockholms Musikgymnasiums avslutningskonsert med min yngsta son, hans sista konsert med klassen innan han tar studenten, och i söndags sprang jag labyrintorientering mitt inne i Blå Hallen med min äldsta son, vansinnigt roligt! Men det är ändå kvällen när jag fick ta emot Stockholm Stads Ungdomsledarstipendium för mitt arbete med Busluffarna som kanske står ut mest.

Själva firandet skedde inne i Gyllene salen där jag, tillsammans med nio andra utvalda ungdomsledare, fick ta emot mitt diplom från idrottsnämndens ordförande Maria-Elsa Salvo och idrottsdirektör Marina Högländ. Efter fotografering blev vi bjudna på en buffé från Stadshuskällaren, mums!

Jag känner mig oerhört tacksam och lite överväldigad, både för nomineringen och för att jag sen även blev tilldelad stipendiet, jag gör ju bara något jag tycker är så kul.

Lördagarna är veckans höjdpunkt när jag får hänga med alla dessa underbara Busluffare, känns som om jag har arbetat fram ett koncept som fungerar bra men nu i sommar ska jag få hjälp att göra en del kartuppdateringar samt fundera fram lite fler banlekar, så jag ser redan fram emot en skojig höst.

/Erika Carlinger



Fortsättningskurs

INBJUDAN Fortsättningskurs för vuxna

På nybörjarkursen var avsikten att eleverna skulle komma upp på s k "gul nivå" och kunna klara enklare banor. Fortsättningskursen avser att höja kompetensen till s k "röd nivå". Det är den nivå som normalt krävs för att som vuxen börja springa i riktig tävlingsklass eller att orientera sig i stiglös terräng. Här jobbar vi bland annat vidare med att läsa kurvbild och göra smarta vägval samt att anpassa fart efter svårighetsgrad. Teori och praktik blandas och vi utgår från kursboken "Full koll". Deltagare bör endera ha gått nybörjarkursen eller på annat sätt ha förvärvat grundläggande kunskap i orientering.

Kursen genomförs i sex avsnitt enligt följande:

- **Torsdag den 31 aug** kl 18.15 – 20.30 Teori
- **Torsdag den 7 sep** kl 18.15 – 20.30 Övning i skogen: Kurvbildsläsning
- **Torsdag den 14 sep** kl 18.15 - 20.30 Teori
- **Torsdag den 21 sep** kl 18.15 – 20.30 Övning i skogen: Orange bana
- **Torsdag den 28 sep** kl 18.15 – 20.30 Teori och kunskapstest
- **Lördag den 7 okt** (alternativt söndag den 8 okt): Deltagande i nationell tävling på "Motionsbana" vid 25mannastafetten ute vid Lida

De 5 första tillfällena håller vi till i Brotorp och dess omgivning. På teori kvällarna äter vi också soppa tillsammans. Efter genomförda praktiska övningar fikar vi i samband med eftersnacket.

Kursledare är Tommy Ljusenius med biträde av Michael Thulin.

Kursavgiften är 550 kr. Där ingår soppa, fika, kursbok och kartor samt startavgift vid Lida.

Anmälan görs till Tommy Ljusenius på telefon 073-3727654 eller på mail: ljusenius@outlook.com Sista anmälningsdag är torsdagen den 24 aug.

En förutsättning för att kursen ska genomföras är att vi får minst 8 deltagare.

Medlemmar som är aktiva som ungdomsledare deltar gratis i kursen!

Välkommen önskar Tommy Ljusenius

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

PP Sverige, Port Payé

Skogsluffarna - klubben med stor framtidstro!



Full fart på Brostugedagen. Foton: Michael Thulin.

Skogsluffarnas orienteringsklubb