

LUFFARKAVELN

SKOGLUFFARNAS ORIENTERINGSKLUBB

Nummer 1 juni 2011



Viktiga datum att komma ihåg till hösten

- 13/8 Orienteringsskolan startar för hösten
- 14/8 Långdistans-KM i samband med Järlas tävling i Velamsund
- 20/8 Barn- och ungdomsläger vid Brotorp
- 23/8 Tisdagsträning startar. Uppstartsmöte om 25-manna – föreläsning med Kalle Lindqvist om mental träning
- 24/8 Motionsorientering vid Brotorp
- 25/8 Ny vuxenkurs startar
- 3/9 Första Öppet hus för hösten
- 18/9 Skogsluffarna arrangerar Erstaviksdubbeln

För mer information, se hemsidan.



Fullt med barn vid Brotorp

Det har varit fullt med barn vid Brotorp ett antal lördagar i vår. Det är Skogsluffarnas orienteringsskola som har lockat så många, knappt 50 barn i åldrarna 5-10 år. Många är dessutom helt nya och nappade på det utskick som delades ut i mars. I den gröna gruppen är en av ledarna Kalle Lindqvist. För ett år sedan hade han knappt hållit i en karta och kompass. Efter Skogsluffarnas vuxenkurs i orientering är han nu "fast" och stortrivs som ungdomsledare. Fler borde testa på att leda barnen, det är enormt givande, säger han.

Läs mer om gröna gruppen på sidan 9.

Brittis funderar kring möjligheten med två lag till höstens 25-manna.

Sidan 5

Läs om Annas upplevelser från 10mila-skogen.

Sidan 11

Karin berättar om Handikapploppet.

Sidan 16



Ordföranden har ordet

Vid årsmötet i vintras försåg jag deltagarna med ett papper om hur jag som tillträdande ordförande såg på läget för Skogsluffarna och vår framtid. Det var en kritisk och delvis ganska dystert beskrivning av läget i klubben och våra utsikter att överleva som orienteringsklubb. När jag skriver detta är det dagen efter att vi genomfört ungdomskurs och samtidigt "Motionsorientering" nere vid Brotorp. Där formligen sprudlade det av liv och verksamhet. Det vimlade av folk i alla åldrar. I skenet av vad jag upplevde denna fina lördag i maj, finner jag anledning att revidera min dystra uppfattning om sakernas tillstånd. Visst finns det potential för att på nytt blåsa liv i verksamheten, men jag svävar ändå fortfarande mellan hopp och fruktan.

Flera saker talar onekligen i positiv riktning. Klubben har en mycket god ekonomi, Brotorp utgör en riktig pärla som klubbstuga för en orienteringsklubb och vi har en grupp entusiastiska och duktiga föräldrar som med kraft och entusiasm jobbar med ungdomsverksamheten. Några har även tagit plats i styrelsen (Erika Carlinger, Karin Führt - Lindqvist, Magnus Falkenström och Ulf Thorén). Dessutom finns ju de verkliga klipporna Britt-Marie Skog och Olle Öberg kvar i styrelsen. Det finns ingen anledning att tro att styrelsearbetet ska behöva fungera dåligt. Tvärtom så finns här en god blandning av rutin, kreativitet och engagemang!

Klubben är trots detta i ett kritiskt skede, och här räcker det inte enbart med en aktiv styrelse. Ska vi kunna fortsätta som en aktiv orienteringsklubb, eller blir vi ett litet motionssällskap med medlemmar som trivs med tisdagsträningarna och soppan i Brotorp men nöjer sig med detta? Vi har tidigare ropat "vargen kommer" och varnat för att klubbens överlevnad är hotad. När jag gör det ännu en gång, gör jag det på goda grunder efter att på nära håll ha både följt och deltagit i verksamheten.

Det vi behöver för att trygga vår existens är medlemmar som är intresserade av att se och arbeta framåt – och att springa orientering. Min avsikt som ordförande är att försöka att få till stånd en nytändning ännu en gång. För flera av oss som verkligen jobbar för klubben måste det bli ett sista ryck, eftersom åldern tar ut sin rätt. Under den tiden måste det komma fram medlemmar av yngre årgångar som är beredda att ta över och hålla klubben levande. Framför allt är det ungdomsverksamheten som måste prioriteras. Dessutom måste vi som orienteringsklubb årligen orka svara för något tävlingsarrangemang. Om alla små klubbar tycker sig just vara för små för att orka med detta, kommer vi snart att sakna tävlingstillfällen i Stockholm och på så vis kommer orienteringssportens tillbakagång att accelerera.

Detta är min vädjan till er medlemmar: Fall inte för "nån annan-ismen" där ni automatiskt säger nej till engagemang och förutsätter att "nån annan" ska göra jobbet. Om så blir fallet kommer det med nödvändighet bli så att vi inte kan fungera som en "riktig" orienteringsklubb utan mera blir ett motionssällskap.

Det behövs insatser av skilda slag:

- Att hjälpa till med "Öppet hus"
- Att lägga träningsbanor eller att ta ned kontroller
- Att dyka upp på tisdagsträningarna, så att de nya kan uppleva att det finns medlemmar som orienterar
- Att delta i tävlingar på helgerna av samma skäl som ovan
- Att hjälpa till i ungdomsarbetet
- Att ställa upp på Café Brotorp
- Att hjälpa till med vårt tävlingsarrangemang den 18 september och andra mindre arrangemang som sommarserien

Särskilt vid tävlingsarrangemanget i september behövs det en rejäl satsning. Vid förra årets tävling hade Tony nyligen gått bort och Reine, som tog över hans uppgifter, kunde sorgset konstatera att de som ställde upp var alldeles för få. Vi fick lov att falla tillbaka på att Snättringe gjorde en hel del av det jobb som vi skulle ha stått för. Nu i år arrangerar vi tillsammans med IFK Enskede. Låt oss inte ännu en gång hamna i samma pinsamma situation som i fjol. **Boka redan in helgen den 17 – 18 september för klubbarbete.** Detta blir ett test på om vi fortfarande klarar att arrangera en tävling.

Nu gäller det för oss som gillar orientering i allmänhet och Skogsluffarna i synnerhet att ställa upp, så att vi efter hand kan lotsa in yngre förmågor; inte minst föräldrar och nya ungdomar, som kan växa in i verksamheten och ta sig an diverse uppgifter.

Nu är det ni medlemmar som i första hand har avgörandet genom att engagera er eller att tro att "någon annan" gör det. Ni kan inte räkna med att våra stötspelare ska dra ett ännu tyngre lass utan vi måste få ut klubbarbetet och engagemanget på större bredd.

Dessutom måste flera ägna sig åt det som gör att vi är en orienteringsklubb – nämligen att springa orientering.

Ute på en vanlig helgtävling är det tyvärr ödsligt att vara Skogsluffare. Runt vårt fina och stolta klubbstandar samlar sig en liten grupp entusiaster – aldrig fler än tio. Ålderspyramiden står dessutom med spetsen nedåt. Detta måste vi få bukt med. Annars är klubben inte attraktiv för de ungdomar som vi nu försöker att skola in. De måste ha något att komma till!

Just nu är vi ett gemytligt gäng som regelmässigt motionerar runt Brotorp på tisdagskvällarna och därefter bastar, äter soppa och får oss en trevlig pratstund i glada vänners lag. Över detta vilar ingen skugga alls. Tvärtom! Det är hur trivsamt som helst och den verksamheten är i sig inte alls "utrotningshotad". Hotet består i att så få intresserar sig för orientering i tävlingsform. Därför uppställer sig frågan om vi kan vara en "riktig" orienteringsklubb med medlemmar som vill satsa på tävlingsorientering eller om vi blir ett trivsamt litet motionssällskap med Brotorp som vår kära hemvist? Ditt engagemang (eller brist på) kanske blir "tungan på vågen"?

Välkommen till ett nytt verksamhetsår som erbjuder rejäla utmaningar, som **vi tillsammans** mycket väl kan klara av!

Tommy Ljusenius

ordförande



Öppet hus vinter 2011

Text: Brittis-administratör och fikaansvarig

Det har varit lika många besök som förra året, d v s vi har haft två rekordsäsonger i rad. Detta mycket tack den goda snötillgången, vilket medfört att många skidåkare hittat till Brotorp från alla håll. Reine Borgström tog hem cafévärdspriset lördagen den 12 februari tillsammans med Maria Karlsson, en av de nya medlemmarna som gått vuxenkursen och Katarina Iversen som trots att hon inte är medlem har hjälpt till ett antal gånger. Men detta rättades till vid avslutningsbuffén då Katarina förärades ett medlemskap i Skogsluffarna och ett Naturpass för sin insats för klubben.

Ett 60-tal medlemmar har hjälpt till som cafévärdar. Det har blivit flera som vill vara med och täckningen är bättre än tidigare. Nya för året var Karin Führt-Lindqvist med maken Kalle Lindqvist som tillsammans med familjen Holmström och Arne Kanth tog hand om första sportlovshelgen. Kalle fick t o m stå två dagar i rad, men det blev en positiv upplevelse med nöjda gäster och möjligheter att informera om klubbens verksamhet. Karin är nybliven styrelsemedlem och utsedd till vice ordförande i klubben. Kalle tar tillsammans med Magnus Holmström hand om de yngsta på OL-skolan som träffats vid Brotorp på lördagarna.

Nytt för i år är att vi kunnat erbjuda Vinterpasset med fasta kontroller som legat ute 6/1-31/3. Ett femtontal pass såldes och fyra har lämnat in startkort. Ett Naturpass kommer att lottas ut bland de fyra.

Lasse Mongård föreslog att vi skulle försöka sälja den gamla kartan över Enskede-Johanneshov från -84.

Fortsättning sidan 14.

Ska du ha barnkalas eller släktmiddag?

Text: Agneta Mongård

Låna gärna Brotorpsstugan när den inte används för klubbens egna aktiviteter.

Evenemang och aktiviteter i stugan finns att läsa om på klubbens hemsida men ring även till någon i styrelsen ifall de har något annat på gång som inte står med i kalendern.

Stugan är allt mer upptagen av klubbens egna aktiviteter. Därför måste vi begränsa uthyrningen till icke medlemmar. Har du vänner och bekanta som vill använda stugan går det bra, främst mellan 15/6 – 15/8 då är stugan nästan alltid ledig.

När stugan används till annat än klubbaktiviteter tas en avgift ut på 250: - per tillfälle/dag för klubbmedlemmar och för övriga 900: - per tillfälle/dag.

Klubben kan inte garantera att stugan är i topp när du lånar. I bland är den i behov av lite uppfräschning även om vi nu försöker bli bättre på att städa och plocka i ordning efter oss när vi varit där.

Två lag till höstens 25-manna den 8 oktober!?

Text: Brittis

Kan Linköpings OK anmäla 19 lag till 10-mila borde väl Skogsluffarna kunna anmäla 2 lag till 25-manna?

Hösten 2009 läste jag en artikel i Skogssport om Linköpings OK som hade 19 lag uttagna till 10-mila våren 2010. 19 lag! Vi hade väl då inte börjat prata om 10-mila lag överhuvudtaget. Det blev ett damlag för Skogsluffarna i alla fall.

Den där artikeln fastnade i mitt huvud. Tanken bakom att kunna anmäla 19 lag, med c:a 300 aktiva medlemmar var: "Positiva förväntningar är starka, det har Linköpings OK insett. Den tidiga uttagningen sänder en tydlig signal till var och en: *Vi tycker att du duger, vi tror att du kan.*"

I Skogsluffarnas OK har vi drygt 200 medlemmar varav kanske 100 är aktiva och orienterar mer eller mindre. Vi har fått in många nya barn och föräldrar genom en aktiv informationsdrive i området runt Brotorpstugan. Vuxenkurserna vår och höst har bidragit till flera nya medlemmar. Öppet Hus med prova-på banor har gett ökade träningstillfällena och också nya medlemmar.

25-manna är en tävling där det ställs krav på att det ska vara både yngre och äldre som deltar, några sträckor är långa och tuffa, medan andra är mer moderata och överkomliga.

Jag har varit med på flera 25-manna, dock inte som deltagare men funnits med i tältet, hållit reda på nummerlappar och brickor, tider, haft en minimarkering mm. Det är en fantastisk tävling, där det är spännande från morgon till kväll, om alla lyckas komma i mål, växla rätt mm.

Jag har under våren frågat runt om intresset för att delta i 25-manna och fått positiva svar från ett 20-tal personer.

Fortsättning sidan 13.

Fakta om 25-manna

-25-manna är en av världens största stafetter, där varje klubbtag består av 25 löpare.

-Med cirka 350 startande lag innebär detta att nästan 9000 löpare deltar varje år.

-Tävlingen är unik genom att både elit, ungdomar och veteraner tävlar i samma lag.

-Enligt reglerna ska minst sju kvinnliga löpare ingå i laget och minst en av deltagarna ska vara som äldst 16 år. Därtill ska löparna på några sträckor vara under 14 år eller över 45 år.

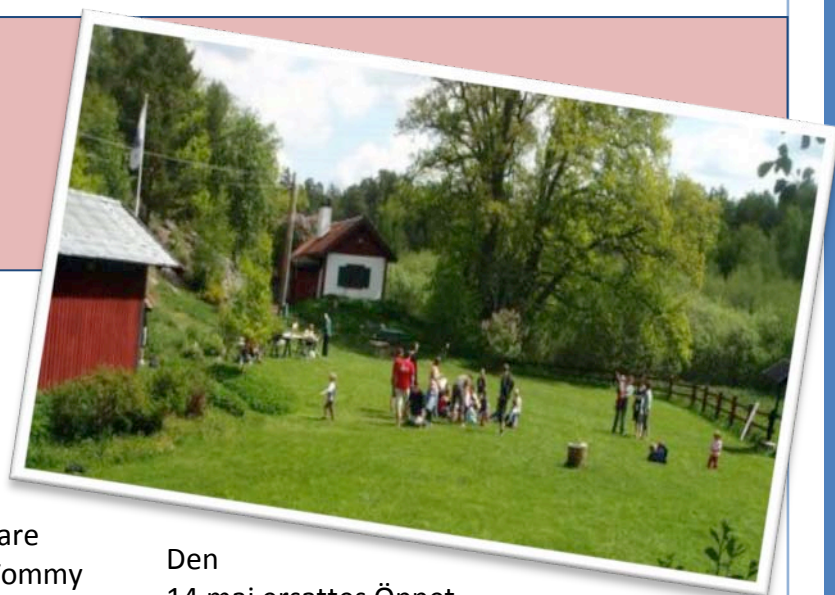
- Sträckornas längd varierar från 3 km till 9 km.

-Vid starten 1974 sprangs alla sträckorna som en traditionell budkavle och på de sista sträckorna behövdes därför pannlampa. Under 80-talet infördes därför att sträcka tre till och med sträcka sju löps med fyra löpare parallellt.



Klippan Brittis håller reda på nummerlappar och fixar fika på 25-manna.

Öppet hus våren 2011



Så har vi avslutat vårens Öppet Hus på lördagar. Vi började den 16 april då det verkligen myllrade av både stora och små vid Brotorp. Det var OL-skolans andra träff så föräldrar och barn började bli lite mer hemmastadda. Runt ett 15-tal besökare hade vi på Öppet Hus-banorna, där Tommy Ljusenius var banläggare och instruktör.

Många känner till Öppet Hus och återkommer så gott som varje lördag. Det är också föräldrar till barn i OL-skolan som passar på att springa en bana om de inte behövs i barngrupperna. Varje vecka har det funnits en annons i Mitti Söderort under rubriken På Gång.

Nya banläggare i år är Magnus Falkenström och Gustav Richert. Gustav gjorde en egen variant där kontrollerna på den röda banan endast bestod av branter. Så det blev träning att se branter på höjden och tvären. Gustav flyttade resolut ut Öppet Hus-verksamheten på gräsmattan då det var en härlig försommarslördag med sol och frisk vind. Alla fick också rita sina egna banor, vilket också är en träning i sig.

Och det är detta som är charmen med olika instruktörer och banläggare, att det kan bli överraskningar även om grundkonceptet är detsamma.

Den 14 maj ersattes Öppet Hus med motionsorientering som Skogsluffarna stod för i Brotorp. Det blev lite mer spännande för de vanliga Öppet Hus besökarna som fick pröva på sportident och springa på tid.

Övriga instruktörer som hjälpt till är Mikael Abramson, Nils Eklöw och Per Liljeqvist.

Sista lördagen den 28 maj hade vi besök av bl.a Nikko (ursprungligen från Grekland men som nyligen flyttat till Stockholm). Hon kom tillsammans med Anja, dotter till Åsa Norell, och barnen Isolde och Simone. Nikko ville både pröva på orientering och träna svenska och fick en privat instruktör, Åsa, med på den vita banan. Kanske Nikko dyker upp igen på en tisdagsträning, hon föreslog själv att hon skulle kunna laga moussaka istället för soppa. Och varför inte?

Det är det som är lite spännande med Öppet Hus, man vet aldrig vad som händer från gång till gång.

Öppet hus i höst

Självklart fortsätter Skogsluffarna med Öppet hus till hösten! Första tillfället är den 3 september klockan 10-13 och fortsätter sen fem lördagar framåt (10, 17 och 24/9 samt 1/10). Brittis har huvudansvaret men behöver hjälp med banläggning och instruktör. Hör av dig till henne om du vill hjälpa till. All hjälp är välkommen!

”Erstaviksdubbeln” den 17-18 september Bästa Skogsluffare, vi behöver dig då!

Text: Hans Rosén

I höst, närmare bestämt 17-18 september, arrangerar vi tillsammans med IFK Enskede en tvådagarsstävling. Vi är huvudansvariga för medeldistanstävlingen på söndagen. Vi är överens med IFK Enskede att ekonomiskt dela lika på arrangemangen men att korrigering sker om det visar sig att det blir en skev fördelning av insatserna. Det innebär att vissa av oss måste jobba båda dagarna och fredagen innan vid uppbyggnaden av tävlingscentrum (TC).

Vi har valt att kalla tävlingarna för **”Erstaviksdubbeln”** eftersom den går på Erstaviks marker vilket är lite speciellt eftersom den var länge sedan den möjligheten fanns. Vi kommer att ha TC vid klassiska Tuppstugan och vi tror att vi kan erbjuda intressanta tävlingar.

Det fattas fortfarande några huvudfunktionärer eller biträdande huvudfunktionärer bl a, en parkeringschef samt biträdande i sekretariatet. Det är också viktigt att få in en person som kan vara biträdande tävlingsledare som kan tänka sig att ta ansvar i framtiden.

Utsedda huvudfunktionärer kommer att kontakta er luffarmedlemmar för att få hjälp att klara av vårt åtagande men det går jättebra att kontakta mig också med ditt intresse.

Vi är kända för att vara en duktig arrangör så boka in 17-18 september och låt oss leva upp till det ryktet.

Er tävlingsledare

Rätt man på rätt plats!

Text: Tommy Ljusenius

Det är tidig lördagsförmiddag i Brotorp och undertecknad finns på plats främst för att assistera vid motionsorienteringen, sedan jag dessförinnan varit till skogs och satt ut kontroller. Eftersom det ännu inte dykt upp några ”kunder” till motionsorienteringen erbjuder jag mig att hjälpa ungdomstränarna, om det skulle finnas något som jag kunde vara kvalificerad till att uträtta. Efter en stunds funderande kommer Kalle Lindqvist på att jag nog skulle kunna hjälpa till att skala bananer (som ungdomarna skulle få äta i någon paus).

Det är ju trevligt när man även som simpel ordförande kan dra sitt strå till stacken - och visst var det tur att man t ex inte satte mig på något datatekniskt problem utan att jag fick ett - som vi sade på mitt gamla jobb - riktigt ”schimpansjobb”.



Magnus Falkenström , 38 år.

Yrke: Forskare, kemist och metallurg med civilingenjörsexamen i botten. Men nu pappaledig till i oktober.

Familj: Hustru Victoria, Åke, 6 år, Henning 3,5, Lydia, 10 månader.

Tidigare idrotter: Lite multisport, Vasaloppet en gång.

Ser på tv: Vetenskapsdokumentären. Nyheter.

Äter gärna: Stekt strömming och potatismos.

Favoritträd: Björken.

Favoritdjur: Kossor.

Dito blomma: Vitsippan.

Person som du beundrar: Fysikern och matematikern Isaac Newton.

Okänd talang: Vet inte om det är en talang, men jag är bastufrälst. Kan gå omvägar i livet för att få basta. Håller på att bygga en egen bastu i källaren.

Fotbollslag: Hammarby.

Kärlek vid första ögonkastet vid mötet med Brotorp

Text: Omar Magnegård

Tala om kärlek vid första ögonkastet. Visst har Magnus Falkenström vetat om Brotorp, tom sprungit något klubbmästerskap där för många år sedan. Men när familjen i höstas flyttade till Ljusnevägen och Magnus tog med familjen på en promenad ned mot Brotorp föll han direkt.

Så naturskönt, så genuint, så välskött! Jag uppskattar också all aktivitet som sker där året runt med Öppet hus, ungdoms- och vuxenkurser i orientering och en massa annat skoj.

Han har ett gediget orienteringsförflutet. Började som 13-14-åring i Sundbyberg. Där blev han kvar i elva år. Sedan blev det ett par års uppehåll i tävlandet under studierna på Chalmers i Göteborg. Därpå doktorerade han i Uppsala och då sprang han för IF Thor i två, tre år. Flyttade sedan till Hammarbyhöjden och gick med i IFK Enskede.

Ett elakt diskbrock har gjort att jag inte kunnat springa på två förrän nu. Betraktar mig själv som elitmotionär. Jag har sprungit 10MILA för de klubbar jag varit med i och provat på så gott som alla sträckor, tom långa natten.

-Vad är tjusningen med orienteringen?

-Många saker. För det första är jag intresserad av kartor och tycker om att röra mig i naturen. Att bara springa är skönt, men kan bli rätt tröttsamt. Men får du en karta i handen blir det något helt annat. Då får du så mycket annat att tänka på och känner inte av tröttheten på samma sätt.

-Har du varit med på 5-dagars?

-Har deltagit i ett tiotal 5-dagars. Men jag tycker att den tävlingen blivit för stor. Föredrar mindre tävlingar, på sin höjd två- eller tredagarstävlingar.

Magnus svarade ja direkt i april på en försiktig fråga om han ville bli styrelseledamot. Sådant är vi inte direkt bortskämda med.

Fortsättning sidan 14.

Full fart i grön grupp

Text: Kalle Lindqvist

Det är mycket som hänt på barn- och ungdomssidan i Skogsluffarna under våren. I den gröna gruppen, med barn mellan fem och sju år, har det deltagit drygt tjugo barn. Jag och Magnus Holmström som leder gruppen har verkligen haft kul!

Sex tillfällen har det blivit totalt där lek och sammanhållning stått i fokus. Vi vill att barnen ska lära känna varandra inom gruppen eftersom gemenskapen är så viktig. Det har vi gjort genom olika övningar såsom namnkull och "gnuggis" plus att vi varje pass tar en paus med frukt och fika. Att få ta hand om barn i denna ålder är en ynnest. Det fullkomligen sprudlar av energi och den gäller det att ta vara på. I Magnus och mina övningar får vi direkt se vad som fungerar och vad som inte fungerar. Det är en balansgång där lek och inlärning blandas för att nå fram till såväl gruppen som varje individ. Att bara "föreläsa" ger magert resultat för de flesta barnen i denna ålder behöver få se och testa själva. Och som de har lärt sig! På grön nivå i orienteringens utbildningstrappa handlar det framförallt om att lära sig förstå kartan med dess olika färger och tecken, att passa kartan och att orientera efter enkla ledstänger. Allt detta har de snappat upp imponerande fort. Barnen gillar att ge sig ut på banor och det kommer vi fortsätta med under hösten.



Vädermässigt går det inte att säga annat än att vi har haft fantastiska förhållanden. Föräldrar som varit med har nog fått för sig att det alltid är soligt och varmt när man orienterar! Vi får se vad hösten bjuder på för väder.

Tack för våren säger vi och varmt välkomna tillbaka efter sommaren alla gröna!



Lördagen den 13 augusti startar orienteringskolan igen för hösten. Information kommer i god tid innan.

Helgen därpå, från lördagen den 20 augusti till söndagen den 21 augusti, arrangerar Skogsluffarna barn- och ungdomsläger med övernattnings i tält vid Brotorp. Då är alla barn och ungdomar som deltar i orienteringsskolan med föräldrar välkomna att delta. Mer information kommer inom kort, men boka in datumet redan nu! Det kommer bli en massa skogsbus och kul!

natur Passet

Nu med motionsorientering

Naturpasset i Skogsluffarnas och Ravinens regi firar i år 10-årsjubileum. Vartefter åren gått så har fler och fler hittat till arrangemanget. Antalet försäljningsställen har också successivt utökats. I början såldes passen endast på Hellasgården och apoteken i närheten. Nu finns naturpasset att köpa på uppemot 15 försäljningsställen i Stockholmstrakten. Det går också att köpa direkt på nätet och få passet hem i brevlådan. Se Skogsluffarnas hemsida/ naturpasset. Klicka på "**köp direkt via addnature.com**"

Kontrollerna är placerade i nackareservatet och har varierande svårighetsgrad. De är 50 till antalet och sitter ute till och med oktober. Därefter koras årets vinnare och priser utdelas.



Makarna Lindqvist diskuterar med några motionsorienteringslöpare.

Naturpasset – motionsorientering är

Svenska orienteringsförbundets senaste satsning. Man vill få i gång kvällsorienteringar på vardagarna runt om i landet. Arrangemangen skall vara citat: "*Nivåanpassade – för att passa så många som möjligt. Man ska kunna hitta en lämplig utmaning till sin fysiska status och sitt orienteringskunnande*".

Förlagan kommer från Finland där 250 klubbar årligen arrangerar 4000 kvällsorienteringar med ca 300 000 starter.

I Stockholm har en del klubbar missförstått syftet med motionsorienteringen och *endast* lagt banor för rena nybörjare. Efter påpekande från Skogsluffarna har brev gått ut från orienteringsförbundet till samtliga stockholmsklubbar där man poängterar vikten av att följa de riktlinjer som finns vad gäller banornas svårighetsgrader och längder.

Lördagen den 14 maj arrangerade Skogsluffarna och Lasse Mongård motionsorientering vid Brotorp. I strålande vårväder startade ett 60-tal, både erfarna och nya orienterare, på fyra olika banor lagda av Mats Björkman.

Nästa gång det är dags för Skogsluffarna igen är onsdagen den 24:e augusti vid Brotorp.

Välkomna då!

10-MILA-BETRAKTELSE 2011

Text: Anna Rosnäs (som envisas med att bo i Göteborg och tillhöra i första hand Skogsluffarna!)



En taggad Ylva Bengtsson inför starten i årets 10mila.

Det var värme och strålande sol utlovat. Vädret hade tidigare i veckan tagit april-Sverige på sängen med en högsommarvärme som vore det augusti. Picknickfamiljerna och solbadarna hade fullt upp. Just denna lördag hopade de gråa molnen sig oroväckande över Riksten och en kall vind drog över flygfältet. Detta fick däremot vår och alla andras ståtliga fanor att fladdra mäktigt i vinden. Vårt mål för dagen var att ta runt laget godkänt och att inte komma sist!

Ylva är först ut av flickorna Skogsluffare. Hon verkar inte bekommas av några regndroppar utan är avslappnad och på gott tävlingshumör vid starten. 7,1 km och 66 minuter senare kämpar hon sig fram på det långa, tunga

upploppet för att lämna över till mig; Anna Rosnäs. Ylva har gjort ett bra lopp på under 10 minuter/km och vi hamnar på placering 303 (340 startande lag).

Min egen taktik i starten är att inte bli lika nervös som förra året, då jag satt på toaletten vid växling, och närmast spurtade ut till startpunkten för att sedan vara alldeles slut. Nu skulle jag ta det lugnt och fortsätta så loppet igenom. Toalettbestyren är avklarade, jag står där jag ska och har god tid på den långa snitslingen till startpunkten att vika karta och klura på vägval. Solen tittar fram lagom till jag ska bege mig in i skogen. Banan är trevligt utlagd och skogen har ett bra siktdjup och är inte alltför svår. Loppet känns bra! Bäst av allt känns prestationen att ligga sist i en klunga som springer för långt och att jag läser in oss först! Efter 63 minuter och 5,8 km lämnar jag över kartan till Erika Carlinger, nöjd med min insats. 284:e plats!

Erika är direkt efter loppet inte så nöjd med sin insats, men gjorde absolut det hon skulle och kunde! 4,7 km och 58 minuter senare är vi fortfarande godkända och laget ligger nu på 316:e plats. Erika växlar utan mankemang till Elin Mongård på fjärdesträckan.

I tältet sitter fortfarande Katarina Holmgren, vår sistasträcks-löpare. Hon har haft god tid på sig att ladda, att förbereda sig mentalt, hon har hört våra kommentarer efter genomförda sträckor och är själv sugen på att ge sig ut. Halvvägs genom Elins lopp slår det henne som en blix från klar himmel – Elin kanske hinner in före omstartstiden! Är det nån som har en pannlampa??!!

Katarina har alltså – liksom alla vi andra – varit förberedd att springa den kortare omstartssträckan på 5,5 km. Mental omställning till långa banan på 9,5 km! Elin hämtar in en hel del placeringar och för oss åter upp till en placering under 300; 295:e plats. Vår slutsats i efterhand är att Elin klarar omstart med en ynka (men ack så viktig!) minut. Elin är nöjd, gör ett bra lopp på 80 minuter (7,4km) och tycker efter loppet spontant att banan och benen kändes bra.

Minuterna innan start är Katarina rejält uppskruvad; springer mellan kartplank och publik, där Joel och jag står och peppar. Vi får påminna henne om att ta av både jacka och sjal. Växlingen går bra men plötsligt vänder Katarina tillbaka till oss. Kompassen ligger i jackfickan! Härlig flygande start! Katarina gör halvvägs in på banan ett kartbyte på publikplats vid start/målområdet. Premiär! Det är så här riktigt meriterade orienterare har det för jämnan... Givetvis en sträcka där hon känner sig rejält trött på slutdelen, men Katarina håller undan bra och efter 117 minuter har hon fört oss till en 293:e plats!

Det glatt överraskande med det här årets tävling är att vi hållit undan för omstart! Även de (något lågt?) uppställda målen med tävlingen är klart godkända. Laget har alltså kommit runt godkänt, utan omstart och vi har hela 47 lag efter oss!

Skogsluffarna har inte bara rönt (blygsamma för er som minns hur det var förr!) framgångar i skogen under helgen, vi är också ansvariga värdar/brandvakter för förskolan Nova i närheten av tävlingsområdet, där ett antal orienteringsklubbar huserar under helgen.

Det har varit relativt lugnt första dygnet, trots att de flesta övernattande klubbar anländer under fredagskvällen. Olle och Nisse blir vid midnatt avlösta av familjen Carlinger som tar nattsiftet.

Under lördagen löser vaktlagen Reine Borgström/Leif Magnusson, Ulf Ranhed/Henrik Wolff och Leif Gustavsson/Per Westerlund av varandra.

Vid tvåtiden på söndagsnatten löser Anna Rosnäs/Tommy Ljusenius av Per, eller rättare sagt bara jag (Tommy snusar dock sött och ljudligt, så han får fortsätta så ett par timmar till!). Under mitt skift händer inte mycket. Några nattorienterare kommer, några vandrar iväg längs start-/ landningsbanan till tävlingen. Tommy blir väckt vid fyra-tiden, får en snabb rapport och sedan faller jag i djup sömn efter dagens upplevelser och ansträngningar. Någon timme senare väcker Tommy mig och upplyser om att brandlarmet går. Det har det tydligen gjorts i sisådär 15-20 minuter! Apotekets öronproppar är att rekommendera – eller inte!! Tommy har med sin "kaptensmyndighet" skickat yrvakna orienterare till höger och vänster och snart konstaterat att ingenting faktiskt brinner. Den alltid så noggrann och lugna Per, som också sovit över men till skillnad från mig vaknat när larmet gått, har också lyckats tyda brandtavlan koder och konstaterat att det är duschutrymmet som utlöst larmet. Orienterarna har givetvis hittat den enda duschen på förskolan. Eftersom det under natten faktiskt var minusgrader kan man ju lätt tänka sig att det efter de långa nattsträckorna fanns en viss ång-utveckling i duschen!

Flaggspelet vid årets 10mila.



Eftersom det under natten faktiskt var minusgrader kan man ju lätt tänka sig att det efter de långa nattsträckorna fanns en viss ång-utveckling i duschen!

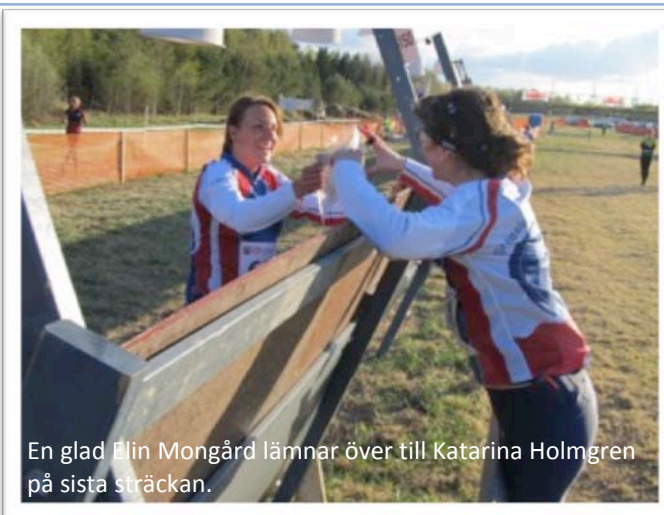
45 långa minuter senare dyker vaktbolaget upp (Tommy har bedömt att brandkåren inte behöver komma, och då är det tydligen inte lika bråttom) och med endast en knapptryckning fick de sömndruckna åter ro att sova.

På dörren till duschen sitter nu en lapp med en förmaning om att inte duscha länge och inte hett – då brandlarmet kan gå...

Vid nio-tiden på morgonen blir vi avlösta av Lilian Ireby/Ulf Thorén. Rapporten från avgående lag blir den här gången vilka telefonnummer man bäst kommer fram på om brandlarmet går igen. Vi hinner knappt lägga oss förrän det är dags igen. Per är snabbt framme och konstaterar att det åter är duschrummet som larmar. Den där lappen bet nog varken på de icke svenskspråkiga finländska eller stelfrusna svenskaorienterarna i huset!

När vi till slut vid ett-tiden konstaterat att alla lag har lämnat byggnaden kommer den största utmaningen – att återställa rummen till ursprunglig möblering. Inte lätt för oss vuxna som är vana vid viss logik! Det blir som ett gigantiskt 3D-pussel. Trots en (med Skogsluffarnas mått mätt) 7 man stark städstädpatrull är det tre timmars sopande, möbel- och gosedjursbärande för att återställa lekordningen. Förutom en del av vaktpatrullen hjälper även Lasse Mongård till och Reine till.

Reine dyker för övrigt upp spontant efter att ha tillbringat natten hemma, detta trots att han fortfarande är inte helt återställd efter sin vådliga vurpa på skridskor i vintras. Starkt!



En glad Elin Mongård lämnar över till Katarina Holmgren på sista sträckan.

Fortsättning två lag till höstens 25manna?!

Då har jag inte vänt mig till de som deltog förra året utan medlemmar som sprungit tidigare år eller är med i träningarna, har gått vuxenkursen etc.

Jag tror att om man får frågan om man vill delta, så startar en process: Vad är 25-manna, vilka sträckor finns, vilken sträcka skulle jag klara? Jag sätter upp ett mål och får ökad motivation till träning och tävling. Det ger en sammanhållning och något som är gemensamt att prata om.

Vad behövs? Att vi bestämmer oss att försöka få ihop två lag med målsättningen att gå runt för båda lagen och en tidsplan för hur lagen tas ut och 25-mannaträff i slutet av augusti bestäms. *Vad är det värsta som kan hända?* Att vi inte får ihop två lag. Att inte båda lagen går runt. *Vad har vi att vinna?* Att flera får möjlighet att bli delaktiga samt öka motivationen till träning och tävling. Både för deltagare och supportrar är detta en stor orienteringsfest, med över 350 deltagande lag.

Vill vi, kan vi, törs vi? Ja, vi vill, vi kan, vi törs!!!

OBS! Uppstartsträff för 25-manna vid första träning för hösten, tisdagen den 23 augusti i Brotorp. Välkomna!

Fortsättning intervju med Magnus Falkenström

-Olle Öberg hade rätt sätt att ställa frågan. Jag tror och hoppas att jag kan bidra med en del. Jag går ju in i mellanskiktet, alltså de som är mellan 30 och 45 år. Det är rätt magert har jag förstått. Skogsluffarna har många bra, lite äldre orienterare och en mängd ungdomar på gång. Men i Bagarmossen bor många aktiva orienterare, som är med i andra klubbar. Med Brotorp och träningen där som lockbete tror jag inte att det skulle vara så svårt att övertyga dem om att Skogsluffarna är rätt klubbadress. Det kommer jag att jobba för.

-Kan du vår ärorika historia?

-Inte särskilt väl, jag får väl läsa på. Dock vet jag att Luffarna 1969 vid Åkers styckebruk höll på att vinna 10MILA. Men siste man var inte säker på att stämpeln tagit vid sista kontrollen, vände på upploppet och stämplade om varvid Hakarpspojarna passerade och var fyra sekunder före i mål.

Fortsättning Öppet Hus vintern 2011

Det har blivit en succé, många har suttit och tittat på kartan på väggen, blivit lite nostalgiska och sen köpt kartan till det facila priset 10 kronor.

Många nöjda gäster besöker stugan. Rekordet har en grupp damer som kommer varje lördag kl 11.00. Helst vill dom sitta vid soffbordet och njuta av brasan. Och prata. Dom skriver oftast i gästboken och sista raderna för i år var lördag den 26 mars:

"Livet är upp och ner och ibland är det bakhalt. Men här i torpet bland goda vänner är det alltid UPP!"

Söndag 30 januari skrev Ida och Fredrik:

"Tack för en mysig fikastund! Vi har suttit och ätit våfflor, druckit varm choklad, tittat på gamla kartor och fantiserat om hur det sett ut runt denna fina stuga en gång i tiden."

Och ett sista citat från söndag den 6 februari:

"Tack för att denna mysiga och varma fristad finns! Tycker Åsa, Micke och Marcus (3 år)."

Ett varmt tack till alla värdar som gör det möjligt att hålla stugan öppen!

Mycket blev gjort på fixardagarna 12 och 22 maj vid Brotorp!

Text: Brittis

Nytt för i år var ett förslag från Karin Führlindqvist att ses en söndag för att fler skulle kunna hjälpa till. Det visade sig vara lyckat och vi fick mer gjort än annars, mycket tack vare det fina vädret.

Ett gäng med nio stycken gammelluffare träffades torsdag 12 maj och hann bl. a med att röja sly, beskära buskar, måla farstubyggnaden till stugan och rätta upp stolparna i staketet.

Staketet har legat överst på "åtgärdslistan" i flera år, men i år blev det gjort!

Söndag 22 maj fortsatte ett annat gäng där de flesta annars ses på tisdagskvällarna för träning och fika i stugan. Vi var ett 15-tal vuxna och många barn. Tre av de nytilkomna familjerna deltog.

Vi fortsatte arbetet med att reparera staketet, hattar sattes på stolparna och staketet borstades och målades.

Bord och bänkar reparerades och målades,



Karin Edström tar sig an högt gräs och sly.

liksom trappan till omklädningsrummen. Stenplattor lades mellan stugan och bastubyggnaden.

En datahörna gjordes i ordning i rummet innanför herrarnas omklädningsrum. Dator och skrivare finns nu installerade.

Den lilla rabatten vid farstun rensades från kirskaål och såpnejlika, så riddarsporre och vresros får utrymme. Däremot såg jag inte till pionen i år, kanske är dags att plantera en ny? Ännu lite mer sly röjdes också för att komma åt att måla staketet.

Vi njöt alla av den vackra vårsöndagen, och tog en välbehövlig paus med lunch i det gröna.



Magnus Holmström och Gustav Svedérus fixar gången till omklädningsrummen.



Leif Magnusson, Torsten Jansson och Lasse Andersson rätar upp staketet kring Brotorp.

Brostugedagen med Handikapploppet

Text: Karin Führt Lindqvist

Lördagen den 11 juni arrangerades traditionsenligt Brostugedagen med det lika traditionsfyllda Handikapploppet vid Brotorp. Banläggare och arrangör av loppet var höstens vinnare Magnus Holmström.

Vädret var det bästa tänkbara, om inte i varmaste laget (tack för vätskekontrollen Magnus, den var välkommen). Vi var ett 20-tal skogsluffare i varierande ålder som tog oss till startplatsen vid Björkhagens golfbanas parkeringsplats. Som tämligen ny medlem var det första gången för mig. Jag hann på vägen till start få några initierade tips från rutinerade handikapploppslöpare Kicki Lindholm och Per Brinkenbergs, vilket var välkommet. Jag hade inte varit nervös innan, men när jag förstod att det mest handlar om tjuv- och rackarspel började det pirra i magen. Inte blev det bättre när jag insåg att man skulle ha med sig en egen blyertspenna, helst tejpad runt höger pekfinger för att ha den lätt tillgänglig.

Loppet går ut på att man springer en vanlig orienteringsbana men kontrollerna är ersatta av små röda brickor (2X3 cm stora ungefär) med en bokstav på. Kontrolldefinitionen består av en gåta eller klurighet som genom att lista ut den ska leda till den röda brickan. Inte helt lätt, varken att lista ut gåtan/klurigheten eller att hitta brickan! Startordningen är sådan att den som anses vara snabbast startar sist och den som bedöms behöva mest tid startar först. Först i mål vinner!

Det var riktigt, riktigt kul och jag rekommenderar alla att vara med nästa gång!

Känslan att obemärkt hitta den där lilla röda brickan och få smyga iväg mot nästa kontroll medan de andra frustrerat fick fortsätta att leta var underbar, men att vara den som inte hittade brickan medan konkurrenterna en efter en försvann iväg var grymt irriterande!

Vinnare blev Gustav Svedéus som med knapp marginal slog brorsan Joel Svedéus. Trea blev överraskningen Arne Kanth, som gick Skogsluffarnas nybörjarkurs så sent som förra våren! Gustav får nu arrangera höstens handikapplopp, som är tänkt att gå i mer stadsnära terräng har jag förstått...

Samtidigt med den rafflande striden i skogen hade orienteringsskolan sin avslutning. Barnen fick varsin fin Skogsluffart-shirt och fick besöka fem olika stationer med "Wild-kids tema". Vid varje station fick barnen lösa en uppgift som gav dem en siffra. Siffrorna utgjorde sedan ett lösenord som behövdes för att öppna skatten: som var fylld med godis!

Brittis fick hjälp av ett gäng föräldrar och tillsammans ordnade de en vårlunch med traditionsenlig sill och färskpotatis, ackompanjerad av lammkorv och sallad. Barnen fick korv och pasta. Lunchen avslutades med skogsbärstårta och kaffe. Allt som allt var vi ett hundratal skogsluffare som njöt av den goda maten, det trevliga sällskapet och den varma solen.



En glad arrangör lämnar över priset till en lika glad vinnare

Statistik samt tävlingsresultat för januari-maj 2011

Text: Erika Carlinger

Under årets första fem månader har totalt 95 Skogsluffare varit mer eller mindre aktiva i skogen och sammanlagt gjort 344 starter varav 48 i ungdomsklass. Överlägset flest har de varit som gett sig ut på träningstävlingar som Luffarligan, Sommar- och Vinterserien samt Motionsorienteringen, men 57 starter har ändå gjorts i tävlingsklass på nationella, distrikts- och mästerskapstävlingar.

Individuellt på herrsidan har Sten Bergstrand gjort hela 21 starter med Nils Eklöv och Olle Öberg som goda tvåor på 17. På damsidan är det Erika Carlinger som gjort flest, med 13 starter, men Elisabeth Tollemark är hack i häl på 12. Bland ungdomarna har Erik Danielsson gjort 7 starter tätt följd av Adina Carlinger på 6 stycken. 41 medlemmar har gjort **en** start hittills i år.

KM-tävlingar

Skidlöpning, 22 februari i Björkhagen

Seniorer, 2 varv

1.	Henrik Wolff	22:25
2.	Lars Mongård	27:35
3.	Ulf Malmborg	28:55
4.	Per Eklind	29:30
5.	Leif Magnusson	30:15
6.	Joel Mongård	30:35
7.	Olle Öberg	32:00
8.	Christer Moreau	40:00
8.	Gustav Svederus	40:00

Ungdom, 1 varv

1.	Erik Danielsson	24:15
----	-----------------	-------

Sprint-KM hölls i samband med den tredje deltävlingen i Stockholm City Cup vid Vinterviken, se resultatet nedan.

Terränglöpning, 5 maj i Brotorp

D21, 2 varv

1.	Elin Mongård	39:31
2.	Katarina Holmgren	39:45

H21, 3 varv

1.	Magnus Falkenström	45:36
2.	Kalle Lindqvist	48:12
3.	Joel Mongård	52:21
4.	Joel Svederus	56:45
5.	Per Westerlund	1:03:40
	Gustav Svederus	Utgick

H50

1.	Lars Mongård	19:15
2.	Christer Moreau	22:47

Stavgång

1.	Linnea Skog	44:06
2.	Harriet Holmgren	44:10

Medeldistans, 31 maj vid MC-klubben i Ågesta tillsammans med Enskede IF.**H21, två banor**

1.	Leif Magnusson	24:26	27:16	51:42
2.	Per Magnusson	32:39	25:29	58:08
3.	Joel Svedereus	34:02	28:10	62:12
4.	Magnus Holmström	31:25	31:33	62:58
5.	Olle Öberg	37:56	31:47	69:43
6.	Per Westerlund	72:56	42:48	115:04

D21, två banor

1.	Elin Mongård	38:49	30:46	69:35
2.	Karin Führ-Lindqvist	45:03	41:45	86:48
3.	Erika Carlinger	59:12	48:03	107:15
4.	Karin Edström	61:33	47:33	109:06

H55, 1 bana

1.	Lars Mongård	43:50
2.	Reine Borgström	60:58

Hans Rosén Ej godkänd

Resultat för nationella, distrikts- och mästerskapstävlingar**Januari****12 Mila by Night, Källbrinks IP, Huddinge**

Pöbel 55 startande 5170 m

1.	Conny Forsberg	IF Thor	41:48
47.	Nils Eklöv		1:26:08

Februari**9 Mila by Night, Rösjöbadet, Sollentuna**

Pöbel 57 startande 5680 m

1.	Daniel Roos	Attunda OK	40:24
56.	Per Westerlund		1:51:51

Mars**9 Mila by Night, Åbyskolan, Västerhaninge**

Pöbelina 12 startande 3750 m

1.	Anna-Karin Sundqvist	Tullinge SK	49:47
9.	Elisabeth Tollemark		1:06:38

Pöbel 52 startande 5730 m

1.	Conny Forsberg	IF Thor	52:04
42.	Nils Eklöv		1:20:10

12 Hallandspremiären, Hallandsås**D45 16 startande 3908 m**

- | | | | |
|----|---------------------|---------------------|-------|
| 1. | Helena Sellgren | Göteborg-Majorna OK | 32:04 |
| 3. | Elisabeth Tollemark | | 35:26 |

Öppen 5 20 startande 4110 m

- | | | | |
|----|--------------------|-----------------|------------|
| 1. | Tony Dellros | Hjärnarps GH OL | 32:44 |
| | Gorm Halberg-Lange | | Ej godkänd |

19 Bromma Vällingby SOK, Grimsta IP, Vällingby**Bana 5 37 startande 4460 m**

- | | | | |
|-----|---------------------|-------------------|------------|
| 1. | Anders Nissar | Järla Orientering | 27:42 |
| 17. | Elisabeth Tollemark | | 38:08 |
| | Olle Öberg | | Ej godkänd |

26 Nyköpingsorienteringen, Hyttvallens IP, Nävekvarn**D45 17 startande 4200 m**

- | | | | |
|----|---------------------|-------------|-------|
| 1. | Yvonne Andersson | Tullinge SK | 34:25 |
| 4. | Elisabeth Tollemark | | 42:18 |

H45 24 startande 6300 m

- | | | | |
|-----|----------------|---------|---------|
| 1. | Conny Forsberg | IF Thor | 40:58 |
| 23. | Nils Eklöv | | 1:27:28 |

Öppen 8 34 startande 5200 m

- | | | | |
|----|--------------------|--------------------------|------------|
| 1. | Thomas Carlsson | Malungs OK Skogsmårdarna | 32:31 |
| | Gorm Halberg-Lange | | Ej godkänd |

April**1 Nattinatta, Tofta****D45 4 startande 3810 m**

- | | | | |
|----|---------------------|-----------------|---------|
| 1. | Anne-Marie Karlsson | Svaide Roma SOK | 50:26 |
| 4. | Elisabeth Tollemark | | 1:00:15 |

2 Vårträffen, Visby**D45 6 startande 2060 m**

- | | | | |
|----|---------------------|-------------|-------|
| 1. | Lena Sundqvist | Tullinge SK | 12:49 |
| 4. | Elisabeth Tollemark | | 30:20 |

3 IFK Lidingö, medel, Käppala skola, Lidingö**D45 24 startande 3070 m**

- | | | | |
|-----|-----------------|------------|-------|
| 1. | Ulla Molin | Attunda OK | 27:30 |
| 21. | Erika Carlinger | | 44:04 |

H45 46 startande 4140 m

1.	Rikard Imark	Tullinge SK	27:25
41.	Per Brinkenberg		44:21
44.	Nils Eklöw		56:22

H65 22 startande 3070 m

1.	Leif Strandberg	Gustavsbergs OK	26:17
2.	Leif Magnusson		27:39

H75 14 startande 2840 m

1.	Rune Carlsson	Sundbybergs IK	27:35
3.	Sten Bergstrand		32:06

ÖM3 29 startande 2700 m

1.	Hanna Lagerberg	OK Södertörn	22:35
21	Marianne Bergstrand		55:13
	Adina Carlinger		Ej godkänd

ÖM8 65 startande 4610 m

1.	David Bejbom	Järla Orientering	26:44
41.	Mikael Klasson		49:18

6 Bauernatta, Smedjehovs ishall, Norrahammar**Öppen 7 7 startande 3240 m**

1.	Urban Larsson	IF Hagen	35:15
4.	Magdalena Tegeström		1:04:09
5.	Anders Tegeström		1:04:10

8 Grymnatta, Stenevi IP, Knivsta**D45 7 startande 3900 m**

1.	Birgitta Olsson	Täby OK	48:39
	Elisabeth Tollemark		Ej godkänd

ÖM3 6 startande 1800 m

1.	Mimmi Westblad	OK Ravinen	18:30
3.	Erika Carlinger		36:48

ÖM5 6 startande 2500 m

1.	Olle Öberg		32:43
2.	Lars Mongård		33:13
4.	Nils Eklöw		46:26

Klemmingekampen, Hållsta stugområde, Gnesta**D75 6 startande 2700 m**

1.	Ebba-Lisa Flygar	Tullinge SK	37:56
	Marianne Bergstrand		Ej godkänd

H75 9 startande 3100 m

1.	Rune Carlsson	Sundbybergs IK	3:38
6.	Sten Bergstrand		50:48

9 Kolmårdsdubbeln, medel, Arkösund**H45 27 startande 4030 m**

1.	Anders Berg	Linköpings OK	27:16
20.	Per Brinkenbergs		1:00:15

10 GMOK Vårtävling, Nya Örjesjövägen**ÖM6 27 startande 5630 m**

1.	Lars Magnusson	OK Landehof	45:29
	Anna Rosnäs		Ej godkänd

12 Tiomilarepet 2011, Visättra Sportcenter, Huddinge**Öppen3 20 startande 3450 m**

1.	Moa Westblad	OK Ravinen	39:53
	Erika Carlinger		Ej godkänd

Öppen 6 39 startande 5730 m

1.	Johan Strandberg	Gustavsbergs OK	36:43
14.	Ulf Malmberg		59:28
15.	Nils Eklöv		1:01:11
25.	Elin Mongård		1:13:17
32.	Lars Mongård		1:25:39

17 Albykampen, Alby gård, Tyresö**U1 17 startande 2020 m**

1.	Andreas Jonsson	Snättringe SK	15:27
9.	Melker Carlinger		30:30

U2 27 startande 2220 m

1.	André Lindgren	OK Ravinen	17:55
20.	Tilde Carlinger		40:10
23.	Erik Danielsson		51:52

H12 43 startande 3020 m

1.	Andreas Jonsson	OK Orion	23:11
22.	Silas Moritz		42:44

H14 30 startande 3920 m

1.	Hugo Dahlberg	Haninge SOK	32:02
28.	Harald Carlinger		1:12:10

D45 23 startande 2906 m

1.	Ulla Molin	Attunda OK	33:09
19.	Erika Carlinger		1:17:43

H45 45 startande 4110 m

1.	Rikard Imark	Tullinge SK	32:43
33.	Per Brinkenberg		52:20

H65 22 startande 2960 m

1.	Rolf Skoglund	Hellas Orientering	33:19
15.	Olle Öberg		51:16
18.	Tommy Ljusenius		59:02

H75 14 startande 2960 m

1.	Sigurd Wallén	Täby OK	45:45
3.	Sten Bergstrand		47:07

ÖM5 84 startande 3400 m

1.	Per Ljung	Stockholms OK	32:00
44.	Marcel Moritz		
	Viktoria Falkenström	Ej godkänd	
	Kalle Bengtsson	Ej godkänd	

ÖM7 57 startande 2960 m

1.	Albin Björk	Järla Orientering	36:01
18.	Reine Borgström		49:15

ÖM8 27 startande 2020m

1.	Martin Bellander	Gustavsbergs OK	34:44
	Ylva Bengtsson		Ej godkänd

ÖM10 34 startande 4050 m

1.	Grigory Lazarrv	Arboga OK	31:53
2.	Magnus Falkenström		35:07

Kringelträffen medel, Järna IP, Järna**ÖM3 16 startande 2590 m**

1.	Rebecka Martinsson	OK Klemmingen	25:29
3.	Viktoria Falkenström		26:51

ÖM8 45 startande 4480m

1.	Casper Giding	IFK Lidingös Skid o OK	33:18
7.	Magnus Falkenström		42:00

H65 13 startande 2890 m

1.	Leif Strandberg	GustavsbergsOK	26:49
11.	Olle Öberg		45:42
12.	Tommy Ljusenius		48:06

ÖM7 37 startande 2940 m

1.	Cristopher Ramström	Strängnäs-Malmby OL	34:20
28.	Per Westerlund		1:09:01

24 Kringelträffen lång, Järna IP, Järna**H55 10 startande 5760 m**

1.	Peter Rasmussen	Nyköpings OK	47:36
2.	Ulf Malmberg		1:01:30

H65 15 startande 4040 m

1.	Leif Strandberg	GustavsbergsOK	34:39
10.	Olle Öberg		56:21
11.	Tommy Ljusenius		56:59

Den 30 april deltog klubben med ett lag i damernas 10MILA ute vid Riksten i Tullinge. I laget ingick Ylva Bengtsson, Anna Rosnäs, Erika Carlinger, Elin Mongård och Katarina Holmgren. Laget slutade på 296:te plats av 345 lag på en sluttid av 385:39, 165:54 minuter efter segrande Tampereen Pyrintö 1.

Maj**5 DM Sprint Stockholm, Jakobsberg****D45 17 startande 2375 m**

1.	Yvonne Andersson	Tullinge SK	16:35
15.	Erika Carlinger		29:16

H45 37 startande 2825 m

1.	Lars Håkan Sandvik	Täby OK	15:48
29.	Nils Eklöw		26:18

H75 8 startande 1575 m

1.	Erland Ljungström	Spårvägens OK	14:51
	Sten Bergstrand		Ej godkänd

7 Nordic Open Junior Meeting/Silva Junior Cup, Hammarby Gård, Haninge**H45 53 startande 6120 m**

1.	Lars Håkan Sandvik	Täby OK	36:48
50.	Nils Eklöw		1:21:15

H55 34 startande 5110 m

1.	Peter Rasmussen	Nyköpings OK	37:22
31.	Lars Mongård		1:10:44

H70 11 startande 4360 m

1.	Jan-Erik Danell	Tullinge SK	42:06
4.	Reine Borgström		45:09

ÖM5 134 startande 3600 m

1.	Lena Höjlind	IFK Moras OK	37:22
21.	Nathan Rubain		58:23

8 Nordic Open Junior Meeting, Publiktävling**Inskolning 20 startande 2040 m**

Sixten Lindqvist Fullföljt

Theodor Holmström Fullföljt

D35 2 startande 3470 m

1. Karin Führ-Lindqvist 48:43

D45 26 startande 3140 m

1. Yvonne Andersson Tullinge SK 24:16

24. Erika Carlinger 1:17:57

H45 28 startande 3920 m

1. Lars Håkan Sandvik Täby OK 26:03

26. Per Brinkenbergs 57:22

27. Nils Eklöv 59:32

H55 23 startande 3470 m

1. Peter Rasmussen Nyköpings OK 26:55

20. Lars Mongård 44:50

H65 17 startande 3140 m

1. Leif Strandberg Gustavsbergs OK 25:50

6. Leif Magnusson 33:55

H70 12 startande 2900 m

1. Åke Andersson OK Älvsjö-Örby 28:31

10. Reine Borgström 47:30

ÖM3 15 startande 2510 m

1. Mario Matanovic Tumba-Mälarhöjdens OK 30:46

9. Tilde Carlinger 1:04:37

ÖM5 39 startande 3610 m

1. Alva Karlsson Snättringe SK 41:01

12. Karl Lindqvist 1:15:46

Nathan Rubain Ej godkänd

ÖM7 69 startande 2900 m

1. Per Forsgren Tumba-Mälarhöjdens OK 24:24

59. Olle Öberg 1:05:54

ÖM9 93 startande 4720 m

1. Göran Winblad Rehns BK 32:14

79. Magnus Holmström 1:16:42

15 Årsundarundan, Trösken, Årsunda**H45 35 startande 6520 m**

1. Steven Hale OK Kåre 47:23

34. Nils Eklöv 1:54:45

H65	44 startande	4450 m	
1.	Leif Eriksson	Heby IF	41:47
30.	Olle Öberg		1:01:03

Ungdomsserien är en lagtävling där både goda resultat och stort deltagande premieras. Serien genomförs i tre steg, först två kretstävlingar, som följs av en regiontävling den 31/8 och avslutningsvis en finaltävling 2/10. Skogsluffarna utgör tillsammans med OK Södertörn, Snättringe SK, IFK Enskede och Haninge SOK kretsen Söder 3. Efter de två kretstävlingarna ligger Skogsluffarna på en 22 plats av totalt 24 deltagande klubbar, och med en poäng på 216 är det 4361 poäng upp till ledande OK Ravinen.

Farsta 10 maj

D12	9 startande	2680 m	
1.	Kristina Tedhamre	Snättringe SK	23.38
9.	Adina Carlinger		1:17:45

H12	20 startande	2680 m	
1.	Georg Eklöw	OK Södertörn	24:42
6.	Silas Moritz		30:22

H10	8 startande	1890 m	
1.	Felix Persson	Haninge SOK	16:33
6.	Erik Danielsson		27:18

U1	50 startande	1640 m	
1.	Erika Lidström Lauri	Snättringe SK	11:53
10.	Melker Carlinger		18:18
21.	Brage Karlsson		20:37

U2	19 startande	1880 m	
1.	Jakob Tedhamre	Snättringe SK	17:20
4.	Noah Hort		19:37
19.	Melker Karlsson		38:28

Visättra 24 maj

H10	11 startande	2310 m	
1.	Johan Calleberg	Snättringe SK	25:55
8.	Erik Danielsson		57:43

U2	20 startande	2110 m	
1.	Erik Lidström Lauri	Snättringe SK	18:27
18.	Melker Karlsson		37:23

U1	41 startande	1760 m	
1.	Jakob Gadefors Nau	Haninge SOK	12:12
25.	Brage Karlsson		22:14

Stockholm City Cup är en sprinttävling i tre delar. I år gick första deltävlingen i Gamla Stan, den andra i Rissne och den tredje och sista, där det även var Sprint-KM, avgjordes i Vinterviken.

Gamla Stan 11 maj

U1 30 startande 1310 m

1.	Anton Hänström	Täby OK	9:18
11.	Erik Danielsson		13:18
23.	Adina Carlinger		35:18

D17- 227 startande 2690 m

1.	Annika Billstam	IFK Lidingös Skid o OK	14:45
157.	Erika Carlinger		23:32

H-16 135 startande 2970 m

1.	Erik Berzell	Attunda OK	15:09
76.	Silas Moritz		22:53

H17- 384 startande 2970 m

1.	Matthias Müller	Södertälje-Nykvarn OF	13:15
271.	Nils Eklöw		21:21
334.	Marcel Moritz		25:23
335.	Per Westerlund		25:35

Rissne 18 maj

D17- 182 startande 2750 m

1.	Sara Eskilsson	Haninge SOK	14:49
130.	Erika Carlinger		25:21

H-16 116 startande 3270 m

1.	Johan Ek-Larsson	Södertälje-Nykvarn OF	16:38
69.	Silas Moritz		32:56

H17- 311 startande 3270 m

1.	Gustav Bergman	OK Ravinen	14:50
	Marcel Moritz		Ej godkänd

Vinterviken 25 maj

D-16 57 startande 2500 m

1.	Amanda Berggren	Tullinge SK	18:24
2.	Sara Malmborg		19:08

D17- 167 startande 2500 m

1.	Emeli Pettersson	Tullinge SK	16:12
116.	Erika Carlinger		27:33

H17- 316 startande 2600 m

1.	Øystein Kvaal Østerbø	IFK Lidingös Skid o OK	13:12
192.	Joel Mongård		21:30
195.	Kalle Lindqvist		21:36

200.	Ulf Malmberg	21:44
241.	Per Brinkenber	24:17
247.	Nils Eklöw	24:43

Den 27-29 maj hölls StOFs sommarläger vid Ågesta gård där 7 barn med föräldrar samt klubbens ungdomstränare Jesper deltog. Lägre inleddes med en medeldistans på fredagskvällen.

U1	22 startande	1530 m	
1.	Petrina Costermans	Järla Orientering	13:07
11.	Melker Carlinger		22:18
12.	Brage Karlsson		22:19
U2	25 startande	2010 m	
1.	Erik Lidström Lauri	Snättringe SK	14:48
12.	Tilde Carlinger		25:12
17.	Samuel Elwoson-Kolker		28:52
18.	Melker Karlsson		30:31
H10	27 startande	2060 m	
1.	Johan Langerak	Järfälla OK	15:00
11.	Erik Danielsson		27:27
D12	21 startande	2570 m	
1.	Trine Karlberg	Tullinge SK	27:51
	Adina Carlinger		Ej godkänd.

På söndagen var det dags för lägerkavlar.

Lilla lägerkavlen	28 startande lag	
1.	OK Södertörn (Georg Eklöw, Filip Sigrand, Erik Adolfsson)	76:18
	Skogsluffarnas OK (Adina Carlinger, Samuel Elwoson-Kolker, Erik Danielsson)	Ej godkända

Inskolning	9 startande lag	
1.	Järfälla OK (Erik Bovallius och Isak Södersten)	40:00
2.	Skogsluffarnas OK (Tilde och Melker Carlinger)	44:02
6.	Skogsluffarnas OK (Brage och Melker Karlsson)	65:25