

# Luffarkavlen



Nummer 1 2019

Skogsluffarnas orienteringsklubb

## Fina insatser i 25-manna 2018

**Hans-Christian Höie var med och räddade  
en försvunnen kvinna i skogen:**

**– Orienteringen kom till nytta på riktigt**



# Innehåll

## LEDARE 3

KARIN FÜHR LINDQVIST OM 25-MANNA 4

TORBJÖRN THORSÉN OM 25-MANNA 6

LEIF MAGNUSSON OM 25-MANNA 7

INTERVJU MED TILDE CARLINGER OCH NORA LUNDIN 8

HANS-CHRISTIAN HÖIE OM EN RÄDDNINGSINSATS 9

FREDRIK WALLSTEDT OM INFORMATIONSTRÄFF MED POLISEN 10

TOMMY LJUSENIUS OM LUFFARLIGAN 11

KALLE LINDQVIST OM O-RINGEN 12

ANDREAS NAMNSLAUER OM BROTORP TRAILRUN 13

BRITTIS OM HÖSTTRÄFFEN 14

ERIKA CARLINGER OM BUSLUFFARNA 15

MICHAEL THULIN OM UNGDOMSSERIEFINALEN 16

MAGNUS FALKENSTRÖM OM HANDIKAPPLOPPET 17

ULF RANHED OM FÖRRÅDET 17

DEBATTARTIKEL OM MOTIONSORIENTERING 18

ULF RANHED OM PLANERINGS DAGEN 18

SKINKLOPP OCH PEPPARKAKSJAKT 19

## Kom till Café Brotorp

Café Brotorp öppnar trettondagsafton 5 januari. Så välkommen ner och ta en fika med hembakt bröd och välgräddade våfflor med sylt och grädde.

Vi erbjuder som vanligt Vinterpasset, en orienteringsbana med ett 20-tal kontroller som sitter uppe till och med 31 mars. Banläggare är i år Hans Christian Höie. Kostnad 50:-. Tillgång till omklädningsrum finns.

Vi har öppet lördagar och söndagar 11-16 till och med söndag 31 mars. Dessutom sportlovsöppet vecka 9 och Våffeldagen som inträffar måndagen den 25 mars.

## Redaktion

Tommy Ljusenius  
Britt-Marie Skog  
Andreas Namslauer  
Martin Forsberg

## Redigering och layout

Martin Forsberg  
martin.hem@telia.com

## Omslagsbild

Martin Forsberg

## Tryck

Åsö Föreningsråd 08-644 72 10

## Kalender

### Januari

- 5 Café Brotorp startar
- 8 Vårens tisdagsträningar börjar
- 24-27 Skidläger i Orsa Grönklitt

### Februari

- 2-3 Indoor Cup
- 3 Klubben arrangerar Vinterserien
- 5 KM i längdskidor
- 16 Ungdomsträff
- 21 Årsmöte
- 25 Sportlovsöppet i Brotorp under vecka 9

### Mars

- 22-24 Ungdomsläger
- 25 Våffeldagen i Brotorp

### April

- 6 Naturpasspremiär och 50-turen
- 25 Luffartjernas Våryra
- 27-28 10-mila i Skåne

### Maj

- 2 U-serien
- 5 Prova på orientering i Brotorp startar och fort sätter lördagarna 11,18 och 25 maj
- 14 U-serien, klubben arrangerar
- 15 Stockholm City Cup 1
- 21 KM-terränglöpning vid Brotorp
- 22 Stockholm City Cup 2
- 24-26 Sommarläger
- 29 Stocholms City Cup 3

### Juni

- 5 KM-lång
- 6-9 Ösoträffen
- 6 Sprintstafett Sthlm C
- 8 Brostugedagen
- 15-16 Jukola

## Ledare

# Hur kan vi få fler att börja med orientering?



Vem är orienteraren? Så hette en skrift som orienteringsförbundet gav ut för 25 år sedan. Utifrån det som står kan man fundera över vad som krävs för att kunna vidga rekryteringen till vår sport. Faktum är ju dessvärre att orienterarna blivit färre under de 25 år som förflutit sedan skriften gavs ut. Jag hade boken i min ägo, men lånade ut den och fick den aldrig tillbaka. Nu, när vi flyttade diverse böcker från klubbstugans omklädningsrum till det nya förrådet, dök den upp igen, och jag kastade mig över den på nytt, eftersom jag mindes att det fanns en hel del intressant att läsa i den.

### En sociologisk studie

Det är en sociologisk studie över orienterarna som grupp och min uppfattning är att det som stod där äger sin riktighet även idag – 25 år senare. Detta styrks för övrigt av en betydligt senare studie, som gjorts av IOF. Förvisso kan jag inte på ett par sidor återge allt som beskrivs, men jag tänkte ta upp några punkter som jag finner intressanta. Utifrån det som står kan man även fundera över vad som krävs för att kunna vidga rekryteringen till vår sport. Faktum är ju dessvärre att orienterarna blivit färre under de 25 år som förflutit sedan skriften gavs ut.

Här följer några axplock som jag hämtat ur den:

- 39% av de aktiva är akademiker (eller på väg att bli). Bland befolkningen i stort är det 23
  - 59% är tjänstemän på högre- eller mellannivå mot 30% av totalbefolkningen
  - Andelen med "högre inkomster" är 41% jämfört med 16% av befolkningen
  - Orienteringen är den sport som har största procenten högutbildade
  - Bland yngre orienterare hade 14% varit sjukskrivna mera än 8 dagar senaste året medan 25% av normalbefolkningen i motsvarande ålder hade varit det
- Sammantaget skulle man kunna tycka att orienteringen är något av en snobb-sport, om man ser till vilka som utövar den. Däremot är inte livsstilen hos utövarna speciellt "lyxig".

### Vilka blir då orienterare?

I en tabell anges främsta påverkansfaktorn, när man blev orienterare. Så här såg det ut:

- Föräldrar 26%
- Kamrater 24%
- Egna barn 15%
- Partner 6%
- Skolan 4%
- Andra skäl 25%

Av dem som rekryterats i vuxen ålder finner man att nästan hälften anger "egna barn" som främsta orsaken till att de börjat orientera. Bland alla vuxna (över 27 år) som orienterar har 47% egna barn som också orienterar. Orientering framstår därmed som en familjesport i högre grad än andra sporter. Detta framställs som något positivt.

Vår klubbkamrat Göran Hyttfors har dock uttryckt följande farhåga: "Tycker de unga verkligen att det är så särskilt tufft att utöva samma sport som mor och far och farmor och farfar?"

### Få invandrare orienterar

Något som inte behandlas i skriften är huruvida orienteringen lyckats dra till sig invandrare. Den frågan har under senare tid blivit mycket mera aktuell utifrån att andelen invandrare nu utgör en avsevärt större

andel av befolkningen. Utan att göra anspråk på att vara speciellt vetenskaplig vill jag dock påstå att andelen invandrare som springer orientering är mycket liten. Det räcker att sätta sig och titta i en resultatlista efter vilken tävling som helst. Där finner du många Pettersson och Lundström men sällan några mera exotiska namn. Om man ser till andelen invandrare i Skogsluffarna kommer man också till slutsatsen att vi lyckats dåligt med sådan rekrytering.

### Hur kan vi vidga rekryteringen?

Den rekrytering som gjordes via skolor och genom skolorientering var liten (4%) redan för 25 år sedan. Idag tycks den mig vara direkt försumbar. Det folk berättar om skolorientering har sällan positiva inslag. Det handlar mest om hur man kommit vilse i skogen och varit skräckslagen eller fått lov att ringa efter hjälp på mobilen.

Frågan är om och i så fall hur vi kan vidga rekryteringen till vår sport, eftersom det framstår som att orienterarna är snävt rekryterade? Det är en familjesport där föräldrar påverkar sina barn och ibland tvärtom. Utövarna är till mycket stor del högutbildade eller på väg att bli det. Praktiskt taget alla tycks vara infödda svenskar eller möjligen komma från ett annat nordiskt land. (Några få elitlöpare söderifrån söker sig förstas också till några svenska elitklubbar.)

### Naturen har blivit "terra incognita"

Här möter vi ett problem som består i att både invandrare och en stor andel av den infödda befolkningen inte har någon egentlig relation till naturen idag. Redan för ett antal år sedan skrev professorn i idrottspedagogik, Lars-Magnus Engström, att naturen blivit "terra incognita" (okänd mark) för stora befolkningsgrupper. Den trenden har närmast förstärkts under senare år, där så få lever på eller nära riktig landsbygd. Här finns alltså en hel del att brottas med för oss som brinner för att orienteringen ska ha en framtid i vårt moderna och artificiella samhälle.

Tommy Ljusenius



Katarina Holmgren och Karin Skog har nyss kommit i mål. Foto: Michael Thulin

## Båda lagen godkända

Årets 25-manna gick av stapeln den 6 oktober vid Hägerstalund på Järvafältet. Båda våra två lag gick i mål godkända vilket är en seger i sig.

Förberedelserna innan var ungefär som förra året. Drygt 75 personer togs ut som löpare och reserver till de två lagen. En på pappret angenäm situation för uttagningskommittén som hade två nya ambitioner detta år.

Dels att vi skulle toppa det ena laget, något som hade beslutats av styrelsen, dels att så många ungdomar som möjligt skulle springa svårare banor än vit bana. Tyvärr meddelade många luffare att de hade förhinder denna helg vilket gjorde att när det var dags att sätta ihop lagen så gick det mer eller mindre precis ihop och reserverna kunde räknas på ena handens fem fingrar. Inte optimalt, men det var bara att hålla tummarna att det inte skulle bli allt för många återbud de sista dagarna.

### En riktig toppning kräver ett lag

Det var många ungdomar som meddelat förhinder så tyvärr föll ambitionen att de skulle springa svårare banor. De behövdes på den vita banan. Toppningen av det ena laget kvarstod men det visade sig inte vara

helt enkelt att realisera. Utmaningen är alltid de längre blå sträckorna. De som fick springa dessa sträckor i andra laget hade nog alla platsat i första laget. En riktig toppning kräver enbart ett Skogsluffarlag och det är det nog inte så många som vill ha!?

### Leif Magnusson gjorde en bragd

När väl dagen D infann sig hade några fått lämna återbud och några reserver hade fått hoppa in men trots allt såg lagen riktigt stabila ut och det var med tillförsikt vi körde till arean tidigt på lördagsmorgonen.

Det skulle dock snabbt ändra sig. På grund av en miss i kommunikationen stod snart första laget utan sin andrasträckslöpare. Turligt nog var Leif Magnusson tidigt på plats och kunde ta Elias Tidevalls plats och han sprang den 7,9 km långa banan på drygt 83 minuter! Nu är Leif en mycket bra och vältränad orienterare och med tanke på hans höga ålder var hans lopp en riktig bragd.

Karin Edström var med på plats som re-

serv och det var tur i och med att även en dam uteblev så Karin fick hoppa in och gjorde även hon en fin insats. Den andra reserven på plats, Michael Thulin såg länge ut att behöva hoppa in istället för Leif men helt plötsligt dök Ali Kouski upp vid tältet och undrade om det fanns någon sträcka att springa. Trots att han var dåligt tränad och ringrostig i orienteringen sprang han sin 5,5 km långa bana på 40 minuter. De gamla taktarna sitter i!

### Torbjörn Thorsén får springa sist nästa år

På det hela taget gick det riktigt bra för båda lagen. Tack vare flack och lättlöpt terräng var det många som sprang snabbare än beräknad löptid och flera presterade bättre än förväntat. En som bör nämnas lite extra är Torbjörn Thorsén som sprang sin 6,6 km långa bana på 44 min. Kanske gjorde han det på ren ilska eftersom jag hade satt honom som nummer tre på sträckan, dvs att jag trodde att två löpare skulle vara snabbare än honom. Torbjörn

kommer att få starta sist på sträckan nästa år, det är en sak som är säker.

### Tanter och gubbar får se upp

Ungdomarna gjorde alla mycket stabila lopp där de flesta sprang snabbare än beräknad löptid. Sixten Lindqvist fick i ett sent skede hoppa in på tredje sträckan, röd bana 4,6 km, och var med sina 41 minuter snabbast av alla luffare på denna sträcka. Han slog sin pappa Kalle Lindqvist med 5 sekunder. En engångsföreteelse enligt Kalle. Henning Falkenström, 10 år, fick dagen innan hoppa in på sträcka 23 och sprang den orangea banan på 4,1 km på 35 minuter. Det lovar verkligen gott för framtiden - vi tanter och gubbar får se upp.

### Båda lagen godkända

Första laget hade två löpare i omstart och kom till slut på 270 plats. Andra laget hade tre löpare i omstart och kom på 314 plats. Det är första gången på länge som båda lagen har tagit sig i mål godkända - en seger i sig!

### Brittis höll ställningarna

Brittis höll som vanligt ställningarna i

## Karins lärdomar från 25-manna 2018

- Vi har numera långt fler än 50 luffare som är möjliga löpare för 25-manna.
- Ungdomarna är redo att ta över.
- Det underlättar om några av reserverna finns med ute på arenan.
- Återbud ska lämnas per telefon och man ska försäkra sig om att meddelandet gått fram.
- Det är gott och trevligt med hembakat i tältet.
- Det är alltid trevligt med skogsluffare som oanmält dyker upp vid tältet och erbjuder sig att springa.
- Som lagledare ser man ingenting av tävlingen förutom alla växlingar vid kartplanket.

tältet och hon, Erika Carlinger, Karin Edström och Tomas Eklund hade fixat hembakat till kaffet. Som lagledare hänger man mest vid kartplanket men jag tror och hoppas att stämningen i tältet var god, folk hade roligt både där och i skogen och att dagen blev ett fint orienteringsminne. Nu vänder vi blickarna mot nästa års

25-mannaskogar vid Berga Örlogsskolor. Boka in den 12 oktober 2019 redan nu i era kalendrar och se för sjutton till att inga släkträffar och romantiska helger kommer emellan...

Karin Führ Lindqvist



Kämpande skogsluffare. Överst till vänster: Lisa Behrenfeldt, och Bjarne Johansson. Överst till höger: Henning Falkenström. Nederst till vänster: Elin Mongård. Nederst till höger: Magnus Falkenström. Foto: Michael Thulin

Torbjörn Thorsén sprang 5:e sträckan:

## Inspirationen var på topp



Torbjörn står i hissen på väg upp. Även när det gäller orientering. Foto: Torbjörn Thorsén.

**M**itt 25manna startar faktiskt redan den 26 September – IFK Enskedes nattsprintstafett i Bagarmossen. Om det finns något som är roligare än att springa stafett så är det sprintstafett. Och det enda som slår sprintstafett är ju att springa natt. Så för mig tävlar Natti Natti med 10mila och 25manna när det gäller coolhetsgrad. Synd bara att jag var sjuk hela den veckan.

Men när Magnus ringde samma morgon och undrade om jag inte kunde springa ändå så fanns det ju ganska lite att tveka på, det var ju många andra som lämnat återbud.

### Ingen tvekan

Väl på plats visar sig Skogsluffarna från sin allra coolaste sida – det är liksom ingen tvekan när Henning Falkenström säger att han vill springa sista sträckan i Stora Natti Natti. Det är klart att du får! Vill man mäta sig mot Gustav Bergman och är 11 år så är det bara att köra. Det spelar liksom mindre roll att man har 5 år kvar att springa i ungdomskaveln.

Snabbspola 10 dagar framåt – 25manna norr om Akalla. Tunnelbana dit, jogga ner mot TC. Hälsar på alla, undrar hur det går – Elias är sjuk, så Leif Magnusson är ute!

Bara så där!

### Så himla coolt!

Henning sprang ju mot Gustav Bergman veckan innan, så varför kan inte en H75:a springa andra sträckan i 25manna. IFK Göteborg kör ju Jonas Pihlblad, Tullinge skickade ut Victor Imark, Denseln skickade ut August Mollén (som sopat rent i ungdomsklasserna på Lidingloppet), Lidingö körde med Julian Dent. Det är liksom nästan landslagslöpare och juniorlandslagslöpare om vartannat.

Och Leif Magnusson! Och som han sprang. Jag antar att dom lokala superlativen i Bagarmossen nästan är slut, men jag var helt knockad. Så himla coolt!

### Inspirationen var på topp

Så inspirationen var ju på topp kan man säga, även när det närmade sig sträcka 5. I växlingsfällan är det kontrollerat "halvkaos" som vanligt. Det är löpare överallt, men en sak är vi riktigt noga med, ingen kartvarvning här inte. Så Johan Tirén skickar tillbaka den första kartan, strax efter kommer vår andre löpare in, så jag går ut några sekunder efter Johan. Frågar lite snällt om han ska hänga med när jag sprintat ikapp honom i startfällan – men han tackade vänligt men bestämt nej.

### Lätt som en plätt

Sen bar det av – klassiskt upplägg med

långsträcka till första. Går ganska rakt, tangerar ett förbjudet område för att få rätt riktning och springer sen sick-sack mellan löpare som korsar min väg. Kommer lite till höger men sneddar bara över höjden och ner mot stenen som är min första kontroll. Lätt som en plätt. Sen blir det lite tåg genom grönområdena mot tvåan, bara att kliva in i ledet och vila. Vidare ut mot åkern på väg till trean, full fart och inga problem.

Och så där fortsatte det. Bra fart, full koll, förbjudna områden som hjälpte mig att hålla rikningen.

### Mötte en tjej som var vilse

Mot slutet rundade jag ett grönområde in till åttan och möttes av en 10-årig tjej som såg ut att vara rejält vilse. Det kändes inte riktigt som hon skulle vara uppe på en höjd långt ifrån stigar med tanke på att hon nog sprang en vit bana så jag stannade till och frågar om hon vet var hon är. Nix, hon har ingen aning.

Visar henne rätt och inser att det står flera på kö. 25manna har ju en förmåga att skapa nya stigar Så jag gör om proceduren, visar var vi är, pekar vart dom ska. Tredje killen fick jag säga åt att han skulle vända på kartan, för han tänkte sticka iväg 180 grader fel. Den femte killen sa jag åt att följa efter dom andra.

### Gick på speakerrösten

Sen stämplade jag och tog nog loppets enda kassa vägval ner mot växlingsområdet – blev väl lite stressad av att jag stått still i närmare 2 minuter, men jag gick på speakerrösten och tänkte att det fick gå ändå.

Sprang förbi några löpare som jag passerat under loppet i rusningen mot växling. Dubbelkollade att jag tog rätt karta, sprang snett från kartplanket och fick leta lite efter Karin Edström.

Får några uppmuntrande ord av Karin Führ Lindqvist på vägen till utstämplingen. Dricker kaffe, snackar och får leta efter min överdragsjacka en stund i tältet. Insåg att om man lämnar jackan till Åke Falkenström så får man nog räkna med det.

Torbjörn Thorsén

## En gammal man gör så gott han kan...



Foto: Okänd

**D**et är en rolig tävling, 25-manna. Det finns plats för alla åldrar och det är liv och rörelse i klubbträdet, på TC och i skogen. Vid årets tävling var jag ute i god tid för att kanske se starten innan jag skulle springa sträcka 3. Det är en lagom sträcka, om än lite längre än en normal H75-bana.

De senaste åren har jag äntligen nått sådan status att jag fått springa "gubbsträckan", i fjol och i år sträcka 3.

Jag såg starten klockan 9 och såg fram mot att ge mig ut på min bana. Första sträckan med Susanna Öst och andra med Elias Tidevall borgade för att jag skulle få springa med mycket folk och liv i skogen. Det gäller bara att hålla koll på gafflingarna!

### Brittis började bli orolig

Det var lugnt vid klubbträdet, några få löpare på plats och naturligtvis Brittis som höll i ordningen med nummerlappar med mera, och som för fullt dukade upp kaffe, smörgåsar och allt annat.

En halvtimme före väntad växlingstid började Brittis bli orolig. Elias hade inte dykt upp, och det hade inte hörts något från honom! Det blev tal om att sätta in någon annan, men det fanns ju inte många att ta till vid den tidpunkten. En stund senare blev det klart att Elias var sjuk.

### Ska DU springa den sträckan?

Då var det inte mycket mer än en kvart kvar. Så med uppmuntran från Brittis och andra drog jag på mig nummerlappen för sträcka två. Någon behövde ju springa för att alla på senare sträckor skulle kunna springa, och Hans Christian Höie som sprang för lag 2 hade redan checkat in med sin nummerlapp så det gick inte att göra ett bytte.

Vid incheckningen möttes jag av "ska DU springa den sträckan?" från en gammal klubbkamrat från Järfälla. Och i fällan var det fullt av unga stridshingstar som rände runt och bröstade upp sig i väntan på start. Vad hade jag gett mig in på?

### Unga löpare svischade förbi

Karin i lag 2 kom in på förväntad tid, och Susanna strax efter. Lång sträcka till första kontrollen i känd terräng där jag ibland plockat traktkantareller. Först lite sumpskog där unga löpare svischade förbi i hög fart. Hans Christian såg jag fram till uppforsbacken vid det som kallas Astrid Lindgrens berg efter halva sträckan, sen tappade jag kontakten.

Fram till första kontrollen såg jag många löpare, och en del finska löpare vid kontrollen som nog hade andra gafflingen att döma av de stressade tonfallen. Vid andra gjorde jag en liten sväng på en minut, den satt längre ned än jag trott. Till tredje åter lite bölig sumpskog, men den satt där den skulle, liksom fjärde.

Till femte vek jag ned mot ett fält och en stig jag gått ett par gånger vid svamppromenader. Det var ingen fördel, ingen verkar använda stigen längre och det låg en del träd på tvärs.

### Ensam i skogen

Nu var jag ganska ensam i skogen efter en ytterligare jobbig passage genom sumpskog till det västra området på kartan. Där följde en fin runda kring ett relativt flackt och öppet berg. Vid kontrollerna 6 - 9 passerade en grupp på ett tiotal löpare som gav lite draghjälp. Vid det laget började jag verkligen törsta efter en vätskekontroll!

Tillbaka till det östra området passera- de jag ett förbjudet område där snitsling-

en delvis var nersprungnen och det var lite oklart hur den gick. Jag blev lite förvirrad och hamnade för långt söderut, kom till en stor sten med kontroll för någon senare sträcka, blev osäker och bestämde mig för att springa fram till en stig.

### En dåligt vald kontroll

Uppe på en ås såg jag stigen och fältet med startpunkten och stigen, och fick en säker punkt mot kontrollen som var en sten. I mitt tycke en dåligt vald kontroll, det fanns en icke utritad lika stor sten som kontrollpunktens sten, ca 40 m från kontrollen. Allt i allo missade jag nog 6 -7 minuter där. Jag får väl skylla på att jag började bli ganska trött.

### Sista kontrollen gick som en dans

Sen kom ett enklare parti med mestadels stiglöpning. Det gick hyggligt, lite uppiggande att möta alla löpare på sträcka 3 och 4 som stormade fram på stigen på väg från startpunkten! Lite trassel igen på kontroll 14 och 15, jag förlorade ytterligare någon minut på lite dolda stenar.

Det var svårt med skärpan efter över en timme på banan, och alla löpare jag såg hade andra kontroller så jag hade ingen hjälp av löpare som stämplade. Sista kontrollen och målspurten gick som en dans – slowfox?

### Förlåt mig Elias

Jag är ledsen Elias! Hoppas du förlåter mig att jag i ditt namn hållit på så länge! Men som Hasse Alfredsson sjunger i sketchen På rymmen från ålderdomshemmet: "Gammal man gör så gott han kan, dansar fan så illa, hela kroppen rister han, men ändan den står stilla".

Inför kommande år satsar jag på att kvalificera mig till reserv på kort sträcka. Ungdomarna i klubben är säkert redo att ta över!

Leif Magnusson



Tilde Carlinger till vänster tillsammans med sin kompis Nora Lundin. Foto: Douglas Lundin

## Jag sprang snabbare än någonsin

**Tilde Carlinger sprang sträcka 23, en 3,5 km lång orange bana, och Nora Lundin sträcka 4, en 3,1 km lång vit bana.**

### Kan ni berätta lite om kartvarningen?

– Det blev lite förvirrat när jag skulle växla till nästa person. Eftersom min bana var så kort så hann jag komma i mål innan den sista personen på sträcka 3 hade kommit i mål, och därför var det en vit karta som var överst på planket när jag skulle växla. Men det gick bra till slut!, säger Nora.

### Hur var omstarten?

– Det var hundratals människor och jättesträngt. På grund av detta kunde inte vi ta oss fram till våra kartor. Så när starten gick började alla springa iväg, utom jag som skulle försöka ta mig mot strömmen fram till min karta. Det gick sådär då orienterare har en tendens att vara lite aggressiva under press. Men till slut när alla hade sprungit iväg fick jag tag på min karta och kunde starta mitt lopp. Då full av adrena-

lin bultades i mitt blod, jag sprang snabbare än någonsin förut, säger Tilde.

### Bommade ni något?

– Nej, eftersom det var en vit bana så var det väldigt lätt orientering. Det var kul att verkligen kunna springa fort eftersom jag i vanliga fall måste fokusera så mycket på att springa rätt att jag inte kan springa så fort som jag vill. Men nu kunde jag springa fort hela vägen och fick känna mig lite proffsig för en gångs skull, säger Nora och ler.

– Jag bommade en gång. Jag hade full koll på läget till dess att två finskor kom fram och frågade vart vi var. Då glömde jag bort allt och sprang upp helt fel i skogen. Efter någon minut återfick jag kontrollen och insåg att jag var ute och cyklade, säger Tilde.

### Vad var det bästa med dagen?

– Allt gott fika i tältet man fick äta efteråt!, utbrister tjejerna i kör.

Douglas Lundin



## Saker du kanske inte visste om 25-manna...

- 1974 Premiärtävlingen arrangerades vid Ågesta kraftvärmeverk.
- Det var då en stockholmstävling som lockade 52 lag.
- Den genomfördes som en "rak" kavle och målgången skedde i mörker.
- Endast 23 lag lyckades fullfölja.
- Skogsluffarna hade två lag. Olle Öberg och Tommy Ljusenius sprang förstasträckorna i respektive lag.
- Tommy sprang sedan 41 25-manna i rak följd.
- 1975 En dam måste nu ingå i laget
- 1978 För att förkorta tävlings-tiden genomfördes tävlingen för första gången som en parallell-tävling. På de sex första sträckorna var det tre parallella banor
- 1981 Tävlingen gick i Lilljans-skogen med mål på Stadion. Uppmärksammades i media
- 1983 Tävlingen genomfördes på Djurgården med mål på Skansen. Hela 184 lag anmälades. Intresset hade blivit nationellt och även finska lag deltog
- 1988 Hela sex damer måste ingå i laget
- 1989 Damerna fick avgöra på sistasträckan
- 1995 Tävlingen gick i Rinkeby-skogen i Danderyd och antalet lag var 375 - ett rekord som senare ej slagits
- 2004 Den första norska segern genom Haldens SK
- Tävlingen lockar numera flest deltagare av alla stafetter i Sverige. Jukkola i Finland är störst
- Bästa placeringar för Skogsluffarna lär vara 11 och 15 (något osäker uppgift)



Polisen sökte efter kvinnan utan resultat. Foto, lilla bilden: Hans-Christian har tagit bilden på sig själv.

## Orienteringen kom till nytta på riktigt

Hans-Christian Höie var med och räddade en försvunnen kvinna i samband med Luffarligan.

O nsdagen den 24 oktober på förmiddagen arrangerades Luffarligan vid Rudan i Haninge. När jag steg ut från tåget på Handens pendeltågstation var det en polishelikopter som hovrade rakt över stationsområdet.

Först tänkte jag att det måste vara ett rån eller något liknande, men det verkade något mindre troligt när helikoptern snart började flyga över skogen istället.

Vid Haninge SOKs klubbstuga fick man veta att det var en 25-årig kvinna som varit saknad sedan dagen innan och som troligtvis befann sig i skogen. Polisen hade varit ute hela natten och letat med åtta patruller, några till häst, andra med eller utan hundar. Frivilligorganisationen "Missing people" hade också hjälpt till i sökinsatsen, men utan resultat.

### Hon var vit i ansiktet

Jag gick till starten tillsammans med Lasse Mongård vid tiotiden och vi pratade om att vi fick hålla ögonen öppna i fall vi skulle råka se den saknade kvinnan. Sedan kom jag i gång med att springa bana A och glömde bort henne eftersom det var mycket detaljrik och svår terräng.

Efter en dryg halvtimme skulle jag gena över en stor sankmark med spridda träd.

På andra sidan i kanten av skogen fanns en sten där ett par personer befann sig. Jag tänkte att det måste vara en av de andra banorna som hade en kontroll där. Snart såg jag emellertid att en av dem låg ned. Då kom jag direkt på vem det måste vara. Hon låg på rygg och var orörlig och helt vit i ansiktet.

### Vi försökte värma henne

En orienterare som kommit dit innan mig pratade i mobilen och berättade för polisen var han hittat kvinnan. En annan hade redan sprungit iväg till närmaste stora stig eller väg några hundra meter därifrån för att möta upp polis och räddningspersonal.

Ytterligare en orienterare kom till platsen. Han visade sig ha erfarenhet av liknande situationer och sa att vi behövde ta av oss vissa av våra kläder och lägga dem över henne, samt lägga oss på varsin sida av henne för att försöka värma henne. Jag kände när jag gjorde det att hon var väldigt nedkyld. Vi höll i hennes händer som var iskalla. Det var svårt att hitta någon puls, men hon stönade lågt emellanåt, så det var tydligt att hon var vid liv.

### En ambulanshelikopter närmade sig

Efter ungefär en kvart hörde och såg vi en

ambulanshelikopter som närmade sig. Den hovrade precis ovanför trädtopparna. Det var inte möjligt att landa i närheten, men ambulanspersonalen kanske sänktes ned i ett rep bakom mig, för ganska snart var de på plats.

Strax därefter tillkom ett ganska stort antal poliser. Det var en stor lättnad för oss orienterare när professionell räddningspersonal kunde ta över. Den nedkylda kvinnan sveptes in i värmefiltar. Poliserna tog våra uppgifter och sedan kunde vi gå därifrån och ta oss tillbaka till klubbstugan, där vi rapporterade vad som hänt.

### Kraftigt nedkyld men vid liv

Jag försökte ringa polisen i efterhand för att kanske få veta mer, men de hade ingen information att ge. Det enda jag vet är att både DN och en nätbaserad lokaltidning rapporterade att kvinnan hittats kraftigt nedkyld men vid liv på förmiddagen.

Jag vet inte hur det gick till att hon hamnade långt bort från alla stigar ute i skogen, men det ska enligt nyhetssajterna inte ha varit något brottsligt som låg bakom. Oavsett så var det en otrolig slump att det råkade vara Luffarligan just i det området precis den dagen. Det visade sig i efterhand att det endast var A-banan som hade en sträcka som passerade området där den saknade tjejen låg, så banläggarens val av en extraslinga just där råkade få stor betydelse.

Ett konstigt sammanträffande var det också att det här hände mindre än en vecka innan det att polisen skulle arrangera en utbildningskväll för orienterare som vill hjälpa polisen leta efter saknade personer.

### Orienteringen kom till nytta

Själv var jag lite skärrad efteråt och kände mig genomfrusen varje gång jag tänkte på den här dramatiska upplevelsen. Men det kändes även meningsfullt att ha råkat vara på plats och kanske kunnat bidra till att rädda ett människoliv, även om jag alltså fortfarande inte vet vad som hände vare sig innan eller efteråt.

För en gångs skull kom orienteringen till nytta på riktigt. Det skulle helt klart vara bra att gå polisens utbildning så att man vet hur man ska hantera en sådan situation. I det här fallet fanns det en annan orienterare som hade erfarenhet, men man kan ju faktiskt komma att träffa på en skadad eller livlös person helt själv någon gång.

Luffarligan brukar rekommendera att man har med mobiltelefon och det är en åtgärd som kan ha varit avgörande den här gången.

Hans-Christian Höie



Foto: Fredrik Wallstedt

## Orienterare viktig resurs i sökandet efter försvunna

Förmågan att ta oss fram i terrängen, veta var vi är och snabbt söka av ett skogsområde är egenskaper som vi orienterare kan bidra med när polisen söker efter försvunna personer.

Nu vill polisen etablera samarbete med länets orienteringsklubbar för att på ett bättre sätt organisera de orienterare som vill hjälpa till om det skulle behövas.

I november var vi fyra skogsluffare som var med på en informationsträff hos polisen. Det var Linnéa Skog, Lisa Behrenfeldt, Per Westerlund och undertecknad. Under genomgången fick vi en beskrivning av polisens metoder för att söka efter försvunna personer och hur en sådan insats organiseras.

### Insatsledaren skapar en profil

Polisen inleder räddningsinsatser för att söka efter personer som försvunnit då det finns farhågor om fara för deras liv eller hälsa. En räddningsledare från polisen leder insatsen. Insatsledaren skapar en profil över den som försvunnit och baserat på data från sökinsatser över hela världen skapas en profil och sökområdena prioriteras utifrån denna profil.

Ett exempel är att statistiken visar att barn nästan alltid rör sig i vindriktningen. Troligen för att det är obehagligt att få vind i ansiktet. Gamla människor å andra sidan rör sig nästan alltid nedåt i terrängen.

### Polisen är beroende av andra

Polisen har egna resurser för att söka efter försvunna personer men de är mycket be-

gränsade och vid en större sökinsats är de helt beroende av andra myndigheter och inte minst av frivilligorganisationer. Organisationer som Missing People och SAR Sweden spelar därför en avgörande roll i sökandet, liksom orienteringsklubbar. Vid sökinsatsen i Falkenberg nyligen deltog ett femtiotal orienterare.

### Orienterare snabbare än hundar

Ibland kan det vara bråttom att hitta en försvunnen person, till exempel om det är någon som är beroende av medicin eller om det är kallt. I dessa fall är orienterarnas insatser extra värdefulla.

När en hund söker igenom ett område utan att hitta någon kan man med 70 procent säkerhet säga att personen inte finns i området. Men det tar väldigt lång tid. Ett par orienterare söker av samma område mycket snabbare men med något lägre säkerhet.

– Sannolikheten är kanske 50 procent men fördelen är att det går snabbt. Därför är orienterare en viktig resurs för oss, Särskilt när det är bråttom att hitta person. Säkerheten är mindre men tillsammans med annan data kan vi göra nya prioriteringar snabbt, berättade polisens sakkunnige i eftersökning.

Och de förväntar sig inte att vi ska hålla tempo som en landslagslöpare. Det är vår vana att hitta och ta oss fram i terrängen som gör att det går fort för oss att söka av ett område.

### Kan Skogsluffarna hjälpa till?

Nu får vi i klubben fundera igenom om,

## Är du intresserad av våra klubbkläder?

Visste du att klubben har ett stort urval av klubbkläder till försäljning?

Vill du veta mer om vilka kläder som finns och vad de kostar? Gå in på klubbens hemsida: [www.skogsluffarna.se](http://www.skogsluffarna.se) Du hittar sidan under Föreningen/Klubbkläder.

Nästa beställningsomgång är planerad till februari 2019. Vid detta tillfälle kommer vi att fylla på klubbens förråd samt erbjuda möjlighet att beställa löparlinne.

Vid frågor går det bra att kontakta Tomas Eklund via e-post: [tomas.eklund1@bredband.net](mailto:tomas.eklund1@bredband.net)

och i så fall hur, vi kan vara en resurs då någon person försvinner. Det är upp till varje klubb att organisera sig men viss samordning från Stockholms orienteringsförbund kan bli aktuell och de som kan tänka sig att delta kommer att få en grundligare utbildning av polisen.

Fredrik Wallstedt

## Kommentar till händelsen med den försvunna kvinnan

Det bör nämnas att Tommy Lindberg, som var tävlingsledare erbjöd polisen att vi skulle inställa dagens Luffarligen för att istället låta orienterarna hjälpa till att leta efter kvinnan.

Polisen avböjde, då de menade att de ändå hade tillräckliga resurser på plats. I själva verket var det ingen av deras patruller som var så långt västerut i skogen att de var i närheten av den plats där kvinnan hittades.

Det faktum att orienterare var de som fann kvinnan och rådigt tog hand om situationen omnämndes aldrig i den artikel som följande dag fanns att läsa i DN.

Där bibringades man uppfattningen att det var polisen med hjälp av "Missing people" som löste det hela. Tråkigt!

Tommy Ljusenius

# Luffarligen

## "Veckans höjdpunkt"

Så tycker många deltagare om den populära friskvårdsaktiviteten som kallas Luffarligen.



Deltagare under vårträffen 2016. De flesta är fortfarande med på onsdagarna. Bakre raden från vänster: Lasse Andersson, Torsten Jansson, Sten Bergstrand, Tommy Ljusenius, Bengt Ahlander och Hans Lindskog. Mittenraden: Reine Borgström, Marianne Bergstrand, Jan Hägerskog. Främre raden, sittande: Gustaf Richert, Lilian Ireby, Omar Magnergård och Ina Widegren.

För oss som är gamla i gården är Luffarligen något mycket välbekant. Flera av oss har deltagit i den onsdagsaktiviteten under många år. Ni som är yngre och inte varit med så länge känner kanske bara igen namnet – om ens det. Därför vill jag skriva några rader om något som för många blivit en uppskattad friskvårdsaktivitet och rent av en viktig del av livet.

I gamla tider fanns något som kallades för Dagkorpen. Det var en orientering som ambulerade runt stán vår och höst sedan tidigt 70-tal. Det var dock ingen aktivitet igång under senhöst och vinter. Det var något som en del tyckte var illa. Bland dessa fanns de gamla Skogsluffarna Folke Franzon och Anders Bergman, som såg till att Luffarligen täckte upp för den perioden så länge som det inte var akuta snöhinder.

### Namnet skapades av skogsluffare

Man tror att namnet Luffarligen skapades av en annan gammal Skogsluffare, Pale Lindström, som kallade tävlingen för just detta, när han arrangerade vid Brotorp den 7 mars 1984. Under flera år existerade Dagkorpen och Luffarligen parallellt. Den ena tog vid när den andra slutade. Den 18 oktober år 2000 gick dock Dagkorpen i graven, och därefter tog Luffarligen över hela onsdagsaktiviteten.

Från början var det en liten grupp Skogsluffare, som tog ansvaret för Luffar-

ligen. Där kan förutom Anders Bergman även nämnas Sten Björkman, Bernt Forsman och Rune Englund. Sedan kom även Lasse Lindgren in och har gjort en stor insats under många år.

### Veckans höjdpunkt

Jag vill hävda att Luffarligen är en kvalificerad friskvårdsverksamhet i ett antal avseenden. Det anses ju att man på äldre dagar ska hålla igång både "kropp och knopp". Det gör man tveklöst genom att springa orientering. Till detta kommer även den sociala aspekten. Man träffar regelbundet gamla vänner och bekanta, fikar tillsammans, diskuterar sina bommar och sist men icke minst pratar om tider som flytt.

Jag känner gamla orienterare som helt seriöst säger att detta är veckans höjdpunkt! "Då får jag utöva det jag mest älskar samtidigt som jag får träffa folk, umgås och ha trevligt". Inom friskvården talar man om hälsa ur fyra aspekter: Fysisk, mental, social och existentiell. Luffarligen kan täcka alla dessa fyra aspekter på friskvård i ett enda koncept. Fantastiskt!

### Sven Gärderud dyker upp

Medelåldern för deltagarna är drygt 63 år. De flesta är pensionärer och de äldsta deltagarna närmar sig 90 år. Vår egen Sven Gärderud var med och orienterade när han passerat de 90, och han dyker vid fyllda 97 ännu upp tillsammans med sonen Anders

för att umgås med sina gamla kompisar. Låt vara att han numera nöjer sig med fika och samvaro, förutom att han för noggrann statistik på deltagande och tider. Det är förstås han som bidrar med statistiken i denna artikel.

### Vad är hönan och vad är ägget?

Jag skulle gärna vilja göra en medicinsk och sociologisk studie på gänget som regelbundet deltar i Luffarligen. Det är utan tvivel en grupp med ett hälsoläge som är klart bättre än hos "folkets breda lager".

Sedan är det frågan om vad som är hönan och vad som är ägget. Blir man mentalt och fysiskt frisk och spänstig av att orientera eller orkar man orientera just för att man råkar vara så frisk och spänstig. Det återstår för vetenskapen att utforska.

Vad tror ni? Personligen lutar jag åt att orienteringen och i synnerhet Luffarligen är hälsobringande ur alla fyra ovan nämnda aspekter.

Till er som har möjlighet att slå er fria en onsdagsförmiddag rekommenderar jag starkt att prova på Luffarligen. Det är aktiv rekreation av högsta dignitet!

Tommy Ljusenius

## Statistik om deltagandet

- Under 2018 har 33 Skogsluffare deltagit varav 23 är medlemmar i "Gamla luffare"
- Av dessa är 10 över 80 år.
- Under vårens 18 tillfällen gjordes 2645 starter varav 171 av Skogsluffare. Det utgör 6,1% av starterna.
- Under höstens 17 tillfällen gjordes 3523 starter varav 223 av Skogsluffare. Det utgör 6,3%
- Totala antalet starter 2018 var 6038 varav 340 gjordes av Skogsluffare. Det utgör 5,6%
- De Luffare som gjorde flest antal starter var Sten Bergstrand, Ina Widegren, Tommy Ljusenius och Tomas Bruce
- Antalet starter mellan 1984 och 2018 var 116 235 av dessa gjode Skogsluffare 8563 starter vilket utgör 7,4%



Gänget är samlat. Foto: Kalle Lindqvist

## Målgången blev en riktig seger

Jag fick en bra start på veckan. Det är svårt att inte jämföra sig med toppplaceringarna i sin klass och för min del betyder det gamla landslagslöpare från slutet av 90-talet.

Att de kan springa 5 kilometer en kvart snabbare är svårt att förstå. Jag var jättenöjd. Kanske kunde vässa vägvalen och öka tempot något, men det bästa var att jag fullföljde de vägval jag gjorde. Det sparar enormt mycket tid att inte tveka.

Etapp två blev lika bra den. Etapp 3 var okej men det började smyga in lite prestationsångest. Började tänka på fredagens jaktstart. Visste att jag fick ligga max 90 minuter efter totalt om jag skulle få springa på min "riktiga" tid.

### Tappade fokus

Etapp fyra. Brutal terräng bitvis i bemärkelsen att om du inte visste var du var så skulle tiden flyga iväg. Jag fick en bra start. Tog kanske inte de bästa vägvalen men följde de jag valde.

Sedan kom missen då det blev så tydligt att orientering är en koncentrationssport. Var på väg mot den sjätte kontrollen tror jag. Följde planen, bockade av som man ska. Blev sedan osäker vid en stor sten som jag passerade. Den var kluven av blixten. Var det en sten eller brant på kartan? Tappade fokus. Istället för att göra kartstopp sprang jag vidare på den positiva energin jag hade i kroppen. Insåg sedan att jag var fel. Stressad tog jag mig inte riktigt tid att läsa in mig. Började springa runt på måfå.

### Som att leta efter ett flöte på Atlanten

Fråga mig inte varför - jag vet att jag inte ska göra det. Stressen över att tappa tid tog över istället för att lugna ned mig och läsa in min position. Vågade inte lita på min intuition. Blev till slut så osäker och stressad att jag frågade en annan löpare vid en kontroll som inte var min. Jo, jag visste var jag var. Stressade vidare, fast besluten att springa in missen.

Därefter gick det okej fram till den avslutande långsträckan med kontroll i en sluttning med småbranter och gula fläckar precis överallt. Att springa den sträckan utan några hållpunkter var som att leta efter ett metflöte på Atlanten. Kalle Lindqvists strategi blev... springa på höjdkurva utan några direkta hållpunkter. Efter några hundra meter kom jag ikapp två löpare som jag bedömde skulle mot samma kontroll.

### Missade den riktiga jaktstarten

Det stämde sätillvida att de skulle till samma område väldigt grovt sett. Väl framme hade jag inte en aning om var jag befann mig. Förutom väldigt grovt sett alltså. Där och då blev jag riktigt stressad. Förhoppningen att springa riktig jaktstart kändes borta.

Insåg att jag hade två val. Springa runt och chansa eller hitta vilken kontroll som helst och be någon vänlig själ att visa mig var jag befann mig. Det blev det senare och jag var knappt 100 meter snett ovanför min kontroll. Sedan blev det återigen

ett försök att springa ikapp och minimera skadan. Väl i mål konstaterade jag att jag hade missat den riktiga jaktstarten med tre minuter. Inte för att det var någon katastrof men lite surt ändå.

### Kom i kapp en löpare

Sista etappen. Laddat om för jaktstart. Släpptes iväg med 15 sekunders mellanrum. Två löpare före mig. Kom ikapp dem snabbt. Stressade och slarvade och först efter en onödig miss på tredje kontrollen kom jag in i ett bra flyt. Orienterade riktigt bra och kom mot slutet ikapp en löpare som legat före mig innan missen på tredje kontrollen. I euforin tappade jag fokus och blev stillastående och osäker.

Fattade inte att jag inte kunde läsa in mig. Tiden rann iväg. Till slut bestämde jag mig för att springa tillbaka en bit till en gul fläck jag var helt säker på. Där dök Johan Tirén upp som startat fem minuter efter mig. Försökte mig på att gasa på men tog inga risker.

### En riktig seger

Målgången blev trots allt en riktig seger. 2018 är mitt bästa år hittills. Jag har fått bevis för att jag kan hänga med rätt bra när jag har hundra procent fokus. Jag vill ut igen!

Kalle Lindqvist

# Brotorp Trailrun

## Skogsluffarnas ungdomar visade framfötterna



Foto: Martin Forsberg och Magnus Holmström

Ungdomarnas sex kilometer långa lopp i riktigt hård terräng bjöd på en rafflande målgång när Henning Falkenström spurtade i mål med Caio Pruth, båda Skogsluffare, hack i häl. Hennings tid på 30:41 putsade det gamla rekordet med mer än tre minuter.

Som vanligt sken solen över vår klubbstuga och de vackra höstskogarna när det var dags för Brotorp Trailrun den 16 september. I år fick flera gamla rekord stryka på foten. Antalet deltagare har ökat stadigt under de fyra åren sedan premiären och i år släppte vi iväg 155 löpare. Även antalet våfflor per timme som Brittis markagäng levererade ut till löparna vid målgång var nog också nära något slags rekord.

### Stigarna var snabba och torra

De flesta deltagarna hade valt den tuffa 25 kilometersbanan som går över böljande berghällar och förbi glimrande tjärnar hela vägen ut till Erstaviks havsstränder och tillbaka igen. Till största delen går banan på mindre stigar, men även kortare partier med grusväg finns med. I år var stigarna snustorra och snabbblöpta.

### Emilie Grafström slog rekordet

Niclas Sjögrens segrartid på 1:51:13 räckte inte riktigt till för att slå banrekordet från två år tillbaka. På damsidan rykte däremot det gamla rekordet när snabba Emelie Grafström tog sig runt på 2:12:54.

Karin Führ Lindkvists tredjeplats i damernas 13 kilometersklass är ett exempel på en annan fin insats. Hela resultatlistan hittar ni via [www.50turen.se](http://www.50turen.se)

### Idel beröm från deltagarna

Alla funktionärer gjorde såklart en fantastisk fin insats, vad annat är att vänta av ett Skogsluffararrangemang, och vi fick idel beröm av deltagarna för allt från den fina och väl snitslade banan, till de trevliga funktionärerna utmed banan och maten vid målgången. De flesta löparna passerade mällinjen med ett stort leende på läpparna.

Andreas Namnslauer

## Peter har koll på medlemsregistret



Har du frågor om medlemsavgiften eller hur du ändrar din adress?

Kontakta Peter som är ansvarig för medlemsregistret på telefon: 0730-69 99 01.

Nora Lundin blev upprymd när Luffartjejerna tog över Brotorp för en kväll:

## Den här kontrollen gör mig lycklig!

**T**räningskväll, och vi brer ut oss i båda omklädningsrummen. Det är dukat med chips och dricka, lite extra festligt ska det vara när ett tjugotal luffartjejer kommer för en extra träningskväll i början av september.

Yngst var Hanna, 12 år som inte varit med på ett tag. Äldsta deltagare var Ina, 70, som är ett levande bevis för att det aldrig är för sent att lära sig orientera. Det började med Naturpasset för några år sedan och nu åker Ina så gott som varje vecka ut på Luffarligan på onsdagarna och tampas med gubbarna.

### De valde den korta svårare banan

Hanna gjorde sällskap på träningsrundan med Nora, 14 och Tilde 16 år. De valde den svåra men lite kortare banan. När Nora fick se kartan utbrast hon – Den här kontrollen gör mig lycklig! Det var första kontrollen men jag fick aldrig veta vad som gjorde henne så upprymd. Alla tre kom tillbaka samtidigt och hade hjälpts åt.

När de kom in i stugan efter bastun hörde jag Tilde säga – Nu tar vi soffan! Det är den plats som killarna brukar ockupera på tisdagskvällarna, det mysigaste hörnet nära brasan.

### Kontrollerna gömde sig

De flesta deltagarna har varit med på de tidigare tjejträffarna, men ett par nya ansikten hade letat sig ner, Belinda och Sara. Belinda är ganska ny busluffarförälder.

Hon tyckte det var lite knepigt att hitta kontrollerna och undrade varför de gömde sig för henne. Och Sara mötte jag några dagar senare på Brotorp Trailrun där hon imponerade med en bra placering på den långa sträckan.

Det verkar som om Våryran o Höstträffen har kommit för att stanna. Och vi ska verkligen försöka få med de som är nya i klubben och också uppmuntra de som av olika anledningar har tagit en paus, det kan bli en möjlighet att komma tillbaka.

Brittis



Karin Führ Lindqvist försöker samla gänget. Ina Widegren. Foto: Charlotte Pruth



Brittis fick aldrig veta vad det var som gjorde Nora så upprymd. Foto: Douglas Lundin

## En oslagbar energi

Erika Carlinger berättar om sitt arbete med Busluffarna.

**L**ördag morgon, larmet ljuder redan klockan 6.00. Är jag sugen på att gå upp? Absolut inte. Ser jag fram emot morgonen? Vid denna tidpunkt är svaret: Nej, inte alls! Så varför fortsätter då jag år efter år med Busluffarna? Svaret är väldigt, väldigt enkelt.

Den energi dessa fantastiska ungar förser mig med är helt oslagbar! Sen att det alltid är sol mellan klockan 10-12 på lördagarna när vi är i Brotorp bidrar ju också så klart.

### Var plötsligt ensam ledare

Allt började för snart 9 år sen. Jag gick ungdomsledarutbildning i SOFTs regi ute i Haninge. Tanken var att jag skulle kunna hjälpa till lite som ledare i den grupp som då fanns, men helt plötsligt stod jag där som ensam ledare med en grupp där åldrarna varierade från 5 till 15 år. Det höll ju så klart inte och de äldsta droppade sakta av tills det var en för orienteringsrörelsen väldigt ung grupp som kvarstod. Till att börja med gjorde vi övningarna tillsammans, gick banorna ihop och lekte kullek, men det upplägget fungerade inte för alla. Alla ville inte vara med på grupplekar, andra var tvungna att vinna för att inte bryta ihop. Att gå banorna tillsammans fungerade dåligt då vissa sprang och andra gillade mer att strosa.

### En modell växte fram

Under en period införde vi också en fikapaus med hembakta kakor mitt i träningen. Men det slutade med att ingen kunde koncentrera sig på övningarna innan fiket, för man längtade så. Och ingen orkade göra något efteråt. Allt detta var frustrerande för mig som ledare och jag tänkte mycket på hur det kunde bli bättre.

Långsamt växte den modell jag har idag fram. Alla barn behöver en medföljande vuxen och jag sätter upp 7-8 olika stationer som barnen gör i den takt och i den ordning man själv vill. Övningarna är enkla men bygger alla på att träna egenskaper och kunskaper som behövs inom orienteringen, som till exempel karttecken och uppmärksamhet.

### Mer än att bara stämpla

Bara att ta sig fram i skogen kan vara en stor uppgift när benen är korta. Varje gång finns även ett antal banor att springa eller gå. Det som är speciellt för Busluffarna är att det finns något mer än att bara stämpla vid kontrollerna. Som att para ihop seriefigurer, eller samla klädnypor med färgglad snitsel på till en kjol runt tröjan.

De gånger vi kan använda klubbens SI-enheter och ha pipare är de bästa! Jag försöker få till två lite längre banor utanför Brotorps tomtgräns men det finns även en bana inne på tomten. Det behövs inte många gånger innan barnen klarar av att springa själva vilket ger självförtroendet en rejäl skjuts.

### Underbara samtal

Mitt i träningspassen har vi fruktstund med möjlighet att ha underbara, djupa samtal med dessa härliga ungar. Har barnen en sån dag att man tycker det är roligare att klättra i bergen, eller att man tycker att det räcker med att avverka en station, så är det helt ok. Bara att vara ute räcker långt.

Vårsäsongen avslutas ju med den gemensamma Brostugedagen där Busluffarna brukar ha en hinderbanesträcka i stafetten. På hösten har vi en temaavslutning. I år var det pirater som intog Brotorp, men vi har även haft besök av utomjordingar och troll. Flera låter sig inspireras av temat och det är en härlig energi.

### Spännande att vara ute i mörkret

På hösten har vi även Reflexlek en vardagskväll. Då samlas vi i stugan medan det fortfarande är ljus ute, äter soppa och äppelkaka tills mörkret faller för att sen gå ut med våra ficklampor. Tre banor brukar jag försöka sätta upp. En bana med reflexstavar och SI-enheter, en slinga där man ska följa diskokulor i skogen och sen fyller jag även vår lilla dunge med reflexer som de får samla in. Det är så kul och spännande att vara ute i mörkret och inte alls läskigt!



Foto: Hanna Åstrand

### Hoppas på flera tävlingar

Vi försöker alltid vara nere runt stugan men i år fick vi möjlighet att delta i en riktig tävling då Skogsluffarna arrangerade ungdomsseriens final i Bagarmossen. För många var det tävlingsdebut. Lite pirrigt var det nog innan start men sen var det bara stor glädje! Jag hoppas på fler tävlingar i närområdet som vi kan springa. Inte för själva tävlingsmomentet, utan för möjligheten att springa på nya kartor tillsammans med andra. Just nu pågår planeringen inför vårsäsongen, som planeras starta den 30 mars. Men innan dess hoppas vi på mycket snö och fina skridskoisar. Väl mött i skog och mark!

Erika Carlinger



# Ungdomsseriefinal



Ungdomsfinalen är en av årets största händelser för ungdomarna och klubbarna i Stockholmsområdet. Foto: Michael Thulin

Finalen i Ungdomsserien 2018 blev ett lyckat arrangemang

## Tack alla funktionärer!

För ungdomarna och klubbarna i Stockholmsregionen är Ungdomsserien en av årets största händelser. Det är tävling, klubbssammanhållning och kamp om vilken som ska ta hem utmärkelsen årets ungdomsklubb.

Skogsluffarna har under de senaste åren varit med och utmärkt sig som en av de större och mer framgångsrika orienteringsklubbarna i Stockholmsområdet på ungdomssidan. Vi har bland annat tagit utmärkelsen Årets Uppstickare. Det var därför naturligt att klubben för några år sedan skulle söka värdskapet för att arrangera finalen i Ungdomsserien.

### Visade upp orientering för alla

Valet av arena föll snabbt på Bagarmossens skola vilket visade sig vara ett mycket bra val. För detta behövdes en utökning av sprint kartan som finns i området Skarpnäck-Bagarmossen. Magnus Falkenström påbörjade att rita det område som krävdes men överlät det till Gustav Bergman. Mellan landslagsuppdragen ritade Gustav klart kartan så att Luffarnas banläggarduo Douglas Lundin och Fredrik Wallstedt

kunde lägga banor. Även här hade Magnus ett finger med i spelet.

Eftersom det var en stadssprint som arrangerades så tog Douglas och Fredrik möjligheten att visa upp orientering för alla i Bagarmossens omgivning. Banorna lades så de passerade fontänen på torget vilket gjorde att löparna under dagen fick lite extra publik.

### En storartad entré

I år var det Järfälla OK som blev bästa klubb vid Ungdomsseriefinalen. De hade 120 deltagare som gjorde en storartad entré i Bagarmossen. Hela klubben kom med tunnelbanan och tågade gemensamt till arenan på Bagarmossens skola. På andra plats i den totala ställningen kom Tullinge SK.

Luffarnas ungdomar slutade på en fin 10:e plats. Under finalen så var det en hård kamp mellan Järfa Skarpnäck och Luffarna om vem som skulle ta 10:e platsen. Först mot slutet av tävlingen blev det klart att Luffarna drog det längsta sträet följt av Järfa och Skarpnäcks OL

### Banorna användes av kändisar

Helgen efter att Ungdomsseriefinalen avgjordes så var det även avslutning på Världscupen i Tjeckien. Landslagsorienteraren Carolin Ohlsson från Järfa passade på att använda sprintbanorna i Bagarmossen som träning inför finalen. Det visade sig vara en bra träning då Carolin slutade 2:a i knockout sprinten och 4:a i sprinten.

En annan kändis som passade på att prova sprintbanorna i Bagarmossen var vår Samordnings- och Energiminister, Ibrahim Baylan. Ibrahim skuggade sin dotter runt banan.

### Tack till alla funktionärer

Jag vill passa på att tacka alla funktionärer som ställde upp inför, under och efter tävlingen. Arrangemanget krävde bland annat kontrollvakter och lite större markering än vad vi brukar ha men allt löste sig på bästa sätt. När nu Olle Öberg har räknat ihop alla plus och minus i ekonomin så ser det ut som om vi får ett bra tillskott till klubbkassan!

Michael Thulin



Handikapploppet 2018:

## Karin Fähr Lindqvist tog hem vandringspriset

Trots att vi var mitt i höstlovet hittade ett tjugotal handikappare ner till Brotorp denna mulna men torra och behagliga söndag. Med ett glapp på 20 minuter var alla snabbt iväg.

Att leta små röda bokstäver i skogen kan ta olika mycket tid och som banläggare är det väldigt svårt att avgöra vad som är en för lätt och för svår kontroll. Min plan var i alla fall att ha med två lite svårare kontroller, där tanken var att klungan skulle samlas ihop. Den första av dessa kom efter knappt halva banan och brickan satt högt upp i en björk med ledtråden, "Börja i botten...".

### Det letades febrilt

Det letades febrilt nere vid brantfoten där björken stod och här samlades till slut alla löpare på den långa banan. En del som var där tidigt var på god väg att ge upp innan kontrollen till slut hittades, och hela klungan sprang ner till Brotorp för varvning. De första löparna som kom in, Sixten och Jean-Luc, spurtade för livet när de trodde de gjorde upp om den slutliga segern, och blev nog lite besvikna när en ny bana väntade.

### Brickan gömd i en tofs

Lite varm saft fick dem att ladda om. Mot slutet av den andra rundan hade fältet delats upp i två större grupper. Näst sista

kontrollen hade ledtråden "här var det trångt men utrymme för lek finns nära". Kontrollen var markerad i en gammal torpruin men jag hade gömt brickan inne i en tofs på en liangunga (ett tjockt blått rep som hängde ner från en gren) några meter därifrån.

Tommy och Krippa som hade skippat den första rundan kröp länge omkring och vände på stenar och ringde till slut tävlingsledaren och beklagade sig, men precis då dök huvudklungan upp och tog kontrollen på några sekunder.

### Karin fick vandringspriset

Sista kontrollen satt under en fågelholk nere vid vedförrådet bakom Brotorp och den knep Karin Fähr Lindqvist några sekunder före Simon Palmgren. Sen var det sekundstrider om de tio första platserna, och några minuters glapp tills alla hade kommit i mål.

Efter tvgning bjöds det på soppa inne i stugan. Karin fick med sig vandringspriset hem och alla verkade hyfsat glada. I skuggan av detta spektakel hade fem yngre ungdomar gett sig ut för att leta upp ett utvalt antal av stora banans kontroller. Först i mål här blev Ivar Dahlin några sekunder före storebrorsan Alfred.

Magnus Falkenström



Foto: Martin Forsberg

## Nu är förrådet klart!

Med glädje konstaterade styrelsen för drygt två år sedan att det började bli trångt i herrarnas omklädnadsrum. Nya ungdomar ställde upp på tisdagsträningarna och mer yta behövdes.

Bakomliggande förrådsytor var sprängfyllda med kläder, mat, dator och skrivare, kartor med mera och mitt i allt tronade varmvattenberedaren och hydroforen.

Flera utbyggnadsalternativ diskuterades och beslutet blev att förlänga vedboden med ett varmt utrymme, som skulle innehålla allt materiel som avser tävlingsverksamheten och en ordentlig arbetsplats med dator och skrivare för kartproduktion.

### Olle har en app för att styra värmen

Nu är det nya förrådet klart och inflyttat. På de knappt 14 kvadratmetrarna finns en arbetsplats med ett höj- och sänkbart skrivbord och en stor skrivare. På alla väggar finns gott om hyllor för kläder, kompasser, kartor, pärmar mm. Olle har en app som gör att man med mobilen kan höja och sänka inomhustemperaturen för att spara energi.

### Brittis får plats med torrvaror

I omklädnadsbyggnaden har vi sorterat ut gamla kartor, hoptorkade penslar, målarburkar mm och kört till tippen. Nu finns färg, skruvar och spikar liksom verktyg samlat och översiktligt. Brittis får plats med alla Café-säsongsens torra varor och den löpande upphandlingen under café-säsongen blir enklare.

### Mer förbättringar på gång

Nästa steg blir att ta bort bokskåpet och riva den utbyggnad av förrådet som tidigare innehöll spik och målarfärg, de friställda ytorna ska bli utrustade för omklädnad. Till kommande förbättringar hör också ett trädäck längs med förrådets sydfasad och en höj- och sänkbar duk för videovisning i stugan.

Ulfranhed

# Är det värt besväret?

StOF vill gärna att vi arrangerar Motionsorienteringar. Huvudsyftet är att vi ska kunna intressera motionärer för vår sport. Detta är en högst vällovlig tanke. Problemet är bara att detta inte lyckas i nämnvärd omfattning trots upprepade försök.

Senaste försöket gjorde vi den 1 september, för övrigt en dag där det inte fanns några nationella tävlingar i hela Stockholmsdistriktet. Det borde alltså vara en gynnsam dag att lägga en Motionsorientering. Det gynnsamma förstärktes dessutom av att vi fick ett underbart sensommarväder.

## Vad blev resultatet?

Vi hade dessutom gjort så att vi satte lappar på bilrutorna ute på DM i Sorunda helgen innan. Vi hade annons i lokaltidningen, tävlingen låg inne på Eventor och slutligen gjorde vi reklam på Luffarligan onsdagen innan. Sammantaget anser vi nog att vi gjorde en rätt gedigen marknadsföring. Vad blev då resultatet?

Vi höll som alltid tidigare till vid Brotorp. Förutom att intressera folk för orientering vill vi ju förstås även kunna intressera dem för Skogsluffarna. Totalt fick vi 65 startande, vilket var i nivå med vad vi tidigare fått utan att då göra en så stor

marknadsföring. Av de startande var 20 våra egna medlemmar, 35 kom från andra klubbar och 10 angav sig som klubblösa. Det var ju de senare vi i första hand ville "flirta med".

## Är det värt besväret?

Arrangemanget blev lyckat. Vi hörde inte ett ont ord om banorna. Tvärtom! Dessutom var man positiv till hela arrangemanget, inte minst vår enkla lilla servering ute på gräsmattan intill målet. Men nu även till frågan som ställs i rubriken. Är det värt besväret?

Sammanlagt var 12 personer inblandade. Själv hade jag tillbringat några timmar vid skrivbordet och sedan varit ute i Ulvsjöskogen och märkt kontroller under ungefär tre halva dagar samt varit ute ytterligare en dag för att komplettera med märkningar som rivits ned.

## Elva personer sysselsatta under tävlingsdagen

Under själva tävlingsdagen var elva personer tagna i anspråk. Det rörde sig om kontrollutställare/nedtagare. "Byggare" som reste tält, bar bord och snitslade, sekretariat, instruktörer och personal i serveringen. Det senare var förvisso ett frivilligt åtagande och här skulle man ha kunnat spara in två personer, om man slopat servering-

en. Övriga "rollinnehavare" behövdes helt enkelt för att kunna genomföra arrangemanget enligt de statuter som skrivits för att arrangera Motionsorientering.

## 85-90 arbetstimmar har gått åt

För att klara detta har det uppskattningsvis gått åt 85 – 90 arbetstimmar. Här uppställer sig frågan om det är värt besväret för att kunna nå 6 till 10 "klubblösa". Det är nämligen vårt facit efter de sex motionsorienteringar vi hittills genomfört. Ser vi till antalet rekryterade medlemmar är siffran noll. Dessbättre har vi det trevligt tillsammans och alla funktionärer gör ett gott jobb.

Trots detta uppställer sig ändå frågan: Är det sådant vi ska lägga kraft på? Vi har ju brist på ledare och vi har ett antal olika arrangemang, som vi förväntas sköta och som även ekonomiskt ger ett avsevärt större utbyte. Frågan bör diskuteras på klubb-nivå men kanske ännu mera på förbunds-nivå! Är detta verkligen något att satsa på när funktionärer och ledare är en "ändlig resurs" i orienteringsklubbar?

Tommy Ljusenius

## Intensiva diskussioner på planeringsdagen

Som förberedelse för det kommande tävlingsåret och klubbens olika arrangemang samlades vi, styrelsen och intresserade, för ett planeringsmöte den 17 november.

Den här gången var vi tolv deltagare hemma hos familjen Lindqvist eftersom Karin hade barnen att bevaka samtidigt som hon deltog i mötet.

## Tidsplanering större delen av dagen

Brittis hade beställt en läcker lunch och Ulf hade tryckt upp underlaget för planeringen, så allt var klart för en konstruktiv dag. Klockan 09:45 var det förmiddagsfika och därefter drog vi igång.

Huvuddelen av dagen ägnades åt tidsplaneringen. Alla tävlingar och andra arrangemang som vi själva svarar för ska läggas fast i tid och gärna vem som är ansvarig. Viktigare tävlingar, KM, läger, stafetter mm ska samordnas och inte att

förglömma Brostugedagen, Bagisloppet, Café Brotorp, Skinkloppet och Handikapploppet.

## Innehåll för ungdomar och nybörjare är viktiga frågor

I år var det långa diskussioner om ungdomsverksamheten och den nystart på verksamheten som sker i vinter. Kurser i orientering för barn och vuxna samt planering för att ge träningen på tisdagskvällar mer innehåll för nybörjare och ungdomar är viktiga frågor. Hur ska vi intressera fler flickor för orientering? Hur ska vi hitta yngre medlemmar till styrelsen?

Det var mycket populärt när Helena och Gustav Bergman dök upp på en tisdagsträning! Kan vi intressera fler etablerade stjärnor att besöka oss? Ungdomsledarna kommer som en fortsättning på planeringsdagen lägga fast prioriterade tävlingar, läger och resor.

## Intensiva diskussioner

Klubben har framfört intresse att vara med och arrangera USM 2021 och vad händer nu? Arrangörskommittén med Olle Öberg och Michael Thulin har startat planeringen trots att alla beslut inte ännu är fattade.

Flera frågor diskuterades intensivt under mötet. Ska vi modernisera kartorna över Flaten, Mörtsjön och Ågesta? Är det vettigt att anordna motions-orienteringar, som kräver fem banor, kansli mm när vi bara ser att en handfull nybörjare lockas att ställa upp? Under närmare tjugo veckor ordnar vi med två veckans banor, men märker litet intresse från klubbmedlemmar och utomstående. Är det vettigt att lägga ner det arbetet?

Slutligen stämde vi av verksamhetsplanen vi gjorde för ett år sedan – mycket var gjort men en hel del återstår.

Ulf Ranhed

## Skinklopp och Pepparkaksjakt



Vinnaren Henning Falkenström med lillasyster Maj,



Keramikern Lisa Larssons figurer. Foto: Ingrid Paulsson

## Henning hittade orden utan problem

Kontrollerna till årets skinklopp sattes ut i kolmörker kvällen före start. Det var länge sedan jag varit tvungen att stega fram och tillbaks så länge för att hitta kontrollpunkter i Nackareservatet.

En svår bana verkade det alltså bli. Exakt 20 deltagare antog utmaningen på söndagsmorgonen. En utmaning som började med att alla fick välja startgrupp. Valet stod mellan lång och kort banan och att jaga eller bli jagad.

## Flocktaktik mellan kontrollerna

Majoriteten verkade vilja bli jagad och inte en enda löpare vill starta i sista startgruppen, vilket gjorde att det inte blev så mycket jagande utan mer flocktaktik mel-

lan kontrollerna. Den svåraste kontrollen visade sig vara en sällan använd kontrollpunkt vid en sten precis vid kanalen mellan Söderbysjön och Ältasjön.

Även om kontrollerna satt mitt i ringen blev det svårt då det fanns många ringar till varje kontroll. En del av ringarna var även roterade. Fram mot slutet av banan drogs fältet ut och tillbaks till Brotorp droppade de tio första löparna in med någon minuts mellanrum.

## Sista utmaningen var svår

Den sista utmaningen låg i att hitta de två ord som gömdes i bokstäverna som samlats in längs med banan. Det visade sig vara svårt för de flesta, men Henning hade inga problem att finna orden "på vedhög-

ar". Trots att Love, Åke och Sigge hängde på Henning till den gömda skinkan och chokladasken lyckade de inte få kläm på ordet.

## Jean-Luc gav skinkan till Karin

Det dröjde istället mer än 5 minuter innan Jean-Luc till slut knep andra platsen. Han hade varit kreativ och hittade på flera varianter innan rätt kombination trillade på plats. Till exempel; "havregroda" med ett extra "r" och treordsvarianten "på högra ved". Vegetarianen Jean-Luc passade vidare skinkan till Karin Führ Lindqvist som kom på ordet i samma sekund som Jean-Luc.

Magnus Falkenström

## Som tur var väntade Brittis

I år lyste snön med sin frånvaro och regnet småskvätte. Ändå var det 15 tappra bus- och ungluffare mellan 5 och 9 år som gav sig ut på pepparkaksjakt.

Uppgiften var uppdelad på tre olika slingor runt Brotorpstugan. Vid varje kontroll fanns en bokstav som skulle läggas ihop till ett kodord för att kunna få pepparkaka och varm saft vid målet. Jul och kul var två av kodorden. Det sista, sol, var tänkt som en tyst önskan till solguden att släppa fram lite ljus.

## Grått väder under hela jakten

Något tjall måste det ha varit på den gudomliga tråden för vi fick nöja oss med grått väder hela jakten. Som tur var vän-

tade värme i form av Brittis och hennes gröt och saffranskaka i stugan. Vi ska vara så glada för tomtemor och allt hon gör för klubben.

Tack till alla barn som deltog, vi syns i det nya året!

Kalle Lindqvist



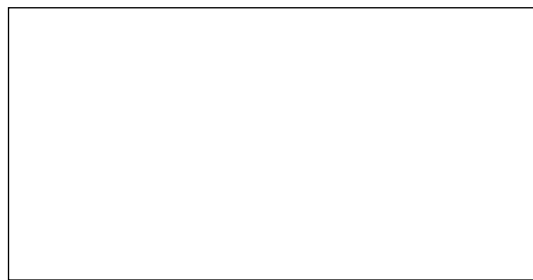
Tomtemor Brittis är glad för att gröten räckte i år också. Foto: Ingrid Paulsson

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

B

PP

Sverige, Port Payé



# Bagisloppet är tillbaka!



Foto: Ingrid Paulsson

**Den 10 juni 2019 återuppstår motionsloppet i Bagarmossen där alla som vill kan vara med!**

Grundidén med Bagisloppet är enkel: Att ta vara på den rörelseglädje som finns hos stadsdelens barn, unga och vuxna dagen före sommarlovet – när livet är som bäst och hela sommarhärligheten ligger framför en.

Välj mellan distanserna 5 kilometer eller 10 kilometer i Bagisloppet. För de yngre finns Lilla Bagisloppet på 1 kilometer eller 2 kilometer.

Bagisloppet är gratis för alla ungdomar upp till 16 år och kostar 240 kronor för övriga. Rabatterat pris för studenter, arbetslösa samt pensionärer, som betalar 100 kr.

50 kronor av anmälningsavgiften går till stöd eller välgörande ändamål för barn och ungdomar.

Bagisloppet arrangeras av Skogsluffarna tillsammans med Svenska kyrkan.

För mer information och anmälan, se [www.bagisloppet.se](http://www.bagisloppet.se)



Skogsluffarnas orienteringsklubb