



GLÄNTAN

sommaren 2010



Sol, Sommar & Hav



En stor eldsjäl har för alltid och alltför tidigt slocknat. Gunnar Johansson OK Orion brann hela sitt liv för sin älskade idrott och gjorde stora insatser för orienteringen i Blekinge. Stigmännen hedrade honom med ett bidrag - till Gunnar Johanssons minne -. Gunnar blev 68 år.

Vintervädret gav ett rejält extra plus i klubbkassan. Åke Larsson som banläggare och Owe Nilsson som tävlingsledare ordnade föredömligt så de över 800 deltagarna kunde trivas i och vid Möbelforms lokaler. När alla hjälptes åt blev det en riktigt bra arena. Ni vet väl att "fikonordet" TC är skrotat. Nu heter tävlingscentrum Arena. Ett bra och så kallat offensivt nytänk, så allmänheten förstår vad vi menar.

På tal om nytänkande och offensivt agerande, så ska vi Stigmän sträcka på oss. Vi har ett gott rykte som vi ska vara måna om att vårda.

Men nu rinner det till...

Beträffande begärd och efterföljande avslagen dispensansökan från kartskalan 1:15 000 inför sommarens Havs-OL-tävlingar fick adrenalinet att stiga hos Stigmännens tävlingsledning.

Pragrafrytteri, ologiskt, stelbent och defensivt tänkande var några gräsrotsord vi använde i vårt svar till Svenska orienteringsförbundet och Blekinge Orienteringsförbund. Att inte se skogen för alla träd att inte se till helheten att inte förstå att vi alla vill ha roligt och ge våra orienteringsgäster en maximal orienteringsupplevelse. Regelboken ger utrymme för dispens beträffande kartskalan då naturen är mycket detaljrik. Den paragrafen ville vi använda oss av. Vem oavsett elit eller annan tävlingsklass vill orientera på en i det närmaste oläslig frimärksgravyr? Tjärökartan i skala 1: 7 500 hade blivit avståndet mellan tummen och pekfingeret i skala 1: 15 000 och ytterst schematisk med detaljer. Så även Järnavikskartan. Båda områdena är mycket detaljrika. I synnerhet våra "semestertävlingar" är ju PR-tävlingar och inkörsspringet för nya orienterare. Beslutsfattarna läste och lyssnade på vårt offensiva tänkande och beviljade därefter vår dispens. Årets Havs-OL blev ju med facit i hand ett riktigt succéarrangemang som gett eko över Orienteringssverige. Fördubblat deltagarantal räknat sen förra året med sammanlagt 2161 startande. Ambitionen är att vi återkommer till Tjärö och Järnavik 2013.

Projektet hittaout.nu blir en riktig höjdare beträffande PR och syftet att få allt fler att röra på sig i naturen. Visst gynnar detta orienteringen och vår klubbkassa förstärktes rejält samt att vi fått nya medlemmar. Från idé i slutet av februari till igångsättning i början av mars fick projektledaren Jakob Bengtson allt att fungera perfekt med stöd av många medlemmar. Jag vill främst tacka Hasse Axelsson, Gabriel Bengtsson, Ingalill Wikingsson, Inge Åkeson, Olle Nilsson och Gunilla och Leif för många ideella timmar i skog och framför datorn. Vi har en stor och bred kompetens i klubben och därtill många som vill hjälpa till och delta i gemenskapen.

Till slut blev vi en nästan full buss till Usedom i norra Tyskland. En mycket lyckad resa med fantastiska upplevelser både i skog och på semesterorten Ahlbeck vid Östersjökusten. I år satsar vi på en utlandsresa istället för 25-manna och Stockholm. Styrelsen tar gärna emot tips på kommande spännande mål för en klubbresa 2011.

Motionsorientering har vi med hjälp av Svenska orienteringsförbundets material framgångsrikt anordnat på ett flertal platser och tillfällen. Ambitionen är att vi fortsätter nu i höst.

Två mycket nöjda och glada DM-sprintmästare blev Nils-Arne Håkansson i H60 och snabbfotade Bertil Ericsson i H70.

Efter fjolårets kraftsamling i Perstorp kämpade sig Stigmännens 10-milalag igenom de löpvänliga Finspångsskogarna. Unge debutanten i 10-mila Martin Nilsson var inte "buskablyg" inför de svåra H21-kontrollerna och gjorde ett bra lopp i tuffaste konkurrens. 10-mila blev ett roligt och soligt minne för Gabriel 9 km, Jakob 9 km, Åke långa natten 16 km, Anders W 8 km, Anders R 12 km, Alexander 6 km, Martin 6 km, Lars-Gunnar 11 km, Niclas 11 km och Peter A på sista sträckan.

Tävlingen Tre skåningar och en Dansk blev som vanligt en rolig semestertävling. Ett 20-tal Stigmän deltog. Den alltid rekorderlige Stigmannen Bosse Jansson får dagen innan avfärd till Helsingborg ett snedsteg i skogen och så var det kört för Bosse. Kom igen du var ju i ditt livs form!

I början av juli deltog klubben med ett Tjogetlag i Emmaboda Verdas 35:e Tjog. 20 män, kvinnor och ungdomar skötte sig alldeles utmärkt med en 46:e plats bland 86 deltagande klubbar. Vi fick god utdelning från start med Gabriel Bengtsson, Erik Andersson, Ola Andersson och Jakob Bengtsson och låg då framme i täten på en 6:e plats.

Ett 30-tal Stigmän deltog i årets O-ringen i Örebro. Ännu ett blött arrangemang i Hallsbergtrakten, men vi kämpade oss igenom bra banor och terräng. Se hur det gick för oss i bilagd resultatlista.

Nya skärgårdskartan Karlshamn Västra är klar och redan mycket efterfrågad.

Lägre för våra ungdomar anordnat strax före midsommar av ungdomskommittén med hjälp av många medlemmar blev en wooh-upplevelse. Det mesta var hemligt in i det sista: Skattjakt på kastellet, bad på Vaggabadet, besök i Halahult hos Ingaliil och Göran med vikingafejd och hjortsafari vid offerstenarna – lunden (Jag hoppas redaktionen får fram ett kort på den Vilde Vikingen Göran från Hultet). Under eftersommaren har ungdomarna genom Ann-Sophies kontaktnät kunnat uppleva kajakoriering och häftiga plask i badtunnan ute på Gunön. – Vilka härliga upplevelser klubben kan erbjuda... Rosor till alla ni som gjorde allt detta för våra ungdomar. Ännu ett bevis för att Stigmännens medlemmar ställer upp för varandra, har ambitioner, nytänk och har roligt tillsammans. Nu väntar Zoo-OL i Borås i november.

Tack alla ni som år efter år ställer upp vid arrangerandet av våra tips- och bingopromenader under onsdagskvällarna. Denna verksamhet ser jag som mest utvecklingsbar. Vi har en mycket bra produkt, som vi är rent ut sagt är mycket dåliga på att marknadsföra. Min förhoppning är att någon tar upp handsken och föreslår åtgärder. Målsättning tycker jag bör vara minst 60 deltagare varje onsdagskväll.

I Vårglantan 2010 har vår skicklige redaktör Anneli Enckell männe kunnat spå in i framtiden och placerade en bild på Villa Solvik i ett ruvade påskägg på Gläntans framsida. Anneli kläckte en idé som nu förverkligas, så äntligen får vi nu klubbstugan Villa Solvik i ett yttre toppskick. Under flera år har vi framfört ett eftersatt yttre underhåll. Jan-Åke Hansson och undertecknad har under våren uppvaktat kommundirektören. Han och övriga beslutsfattare har lyssnat. En skicklig målare (f.d. orienterare) och hans lärning sätter just nu våra klubbfärger på stugan. Ni läser rätt... dörrarna blir nämligen gröna. På taket läggs ny plåt och vi kommer att pryda stugan med vårt klubbmärke - typ större. Villa Solviks omvårdnad är alla medlemmars ansvar. Vi vill att denna kulturbyggnad skall förbli en Kustens Pärla, ärligen till glädje för oss och åtskilliga hundra hyresgäster. Tyvärr har vi liksom andra byggnader i närheten i år blivit drabbade av skadegörelser vid fler tillfällen. Med din närvaro kan du förhoppningsvis förhindra och skrämja bort förövarna.

På årsmötet i januari 2010 uttryckte jag en förhoppning om att det kommande året skulle bli ett år då vi "samlar i ladorna" inför kommande år. Detta har vi infriat "upp till loftet". Jag vill i detta sammanhang nämna Jakob Bengtsson som får visioner förverkligade genom förmågan att finna möjliga lösningar, som gör vår klubbkassa stabil. Delta i vårt kommande årsmöte i januari 2011, så blir du delaktig i kassör Eivor Nydahls redovisade skörderesultat. Hittills kan vi bara sammanfatta året med orden succé beträffande ekonomi och målsättning:

- Påsktävlingen med 800 deltagare.
- Hitta ut.nu. Där vi fått tusentals Karlshamnare och turister att uppleva upptäcker- och rörelseglädje.
- Havs-OL-tävlingen på Tjärö och i Järnavik med närmare 2200 starter
- Ny skärgårds- och fritidskarta Karlshamn Västra klar.
- Att finansieringen av vårt största kartprojekt någonsin (800 000 kr) är i hamn. Skärgårdskarta sjökort Tjärö-Järnaviks skärgård. Där är vi projektägare för en kommande efterfrågad produkt.

Jag har som vanligt samlat pressklipp. Det har blivit många. Tidningarna speglar en positiv bild av vår verksamhet. Vi har starkt stöd för klubbens uttalande för Väggaparkens bevarande som Karlshamns lungor – ett friskvårdsområde som är och skall vara tillgängligt för alla.

Just nu har alla skolor inom hitta ut.nu-kartans område fått två klassuppsättningar av kartan till varje skola. Vi vet att mer än 3000 personer redan har använt sig av kartan. På sikt hoppas vi att vårt initiativ kommer att öka intresset för Naturpass och orienteringssporten.

Jag avslutar med en Inbjudan att stödja Skogsvandrarnas stipendium för orienteringssportens bevarande och utveckling i Blekinge. Stipendiet är nytt sen två år tillbaka. Stipendiet har hittills tilldelats medlemmar i Ronneby OK och Stigmännen. Läs vidare i Gläntan.



Strålände start för hitta ut.nu

Grattis

Ida Carleke och Jimmy Johansson

- som vann 1:a pris i utlottningen i juni och får presentkort på Motiva Sportsclub.
Övriga priser från City Gross, Intersport, Kreativum och Stigmännen

Gå in på www.hittaut.nu/Karlshamn och se om du var någon av de som vann pris

Det här är hitta ut.nu

hittaut.nu är ett spännande sätt att komma ut och röra på sig och upptäcka nya platser runt Karlshamn. Du kan gratis hämta vår hitta ut-karta på Turistbyrån, i Rådhuset och i Karlshamnshälsöbäckers bobutik i Fridhem. Arrangör: Stigmännen Karlshamns OK

Huvudsponsor för svensk orientering

 SVEASKOG

Samarbetspartners

 natur & passet

Arrangör



COMMERSEN
- vi skriver så det hälsar

KM-Pre-O

Boka in Stigmännens Klubbmästerskap i Precisionsorientering lördagen 9 oktober kl. 14.00. Platsen är vid vår nymålade klubbstuga Villa Solvik. Anmälan senast sön 3 okt. till Bigge. Det kommer att finnas en bana även för ungdomarna.

KM- natt

Anteckna redan nu klubbmästerskapet i nattorientering tors. 16 september. Samlingsplatsen är vid gemytliga Ryssbergstugan på Ryssberget. Start när det mörknar. Det kommer att vara banor som kan ge säkra nattvägval. Eric Tenland ger mer information. Ladda lamporna och känn er välkomna!

Städkvällar i Villa Solvik

Måndag 11 oktober

Vi börjar kl. 17:00 och du kommer då du hinner. Vi städar inomhus och i Boden. Det blir fika under kvällen

Lördagen 13 november kl 11.00

Vi räfsar ihop alla höstlöven som fallit och när vi blir klara bjuder klubben på grillad korv.

Nu har höstens ungdomsträningar börjat!!

I onsdags, den 18 augusti, startade höstens träningar.
Mumifiering, SI-bana och grillad korv stod på programmet.
Vilka ledare/föräldrar kan finnas i dessa åtta "paket"?



Ungdomarnas träningsläger den 21 - 23 juni 2010

11 ungdomar, SOL, sprint på Kastellet, "mattanter", ett gäng ledare, sololja, stafett, familjekväll med en skvätt regn, mikroorientering, triathlon, Ville Viking, segling med allsång och pizza. Ja, ungefär så kan årets sommarläger beskrivas.



Orientering vid Nya Vattentornet, Karlshamn



Sprint på Kastellet



Familjekväll, Halahult. Vikingar, hjortar, lek, bad och korvgrillning.



Första sträckan på stafetten



Våra "gamla" älskade "mattanter"



Etik och moral diskussion



Stolta triathleter



Avslutning, segling med Karlhamns sjöscoutkår



Pizza och allsång



Vi behöver Din hjälp!

Nu behöver ungdomskommittén Din hjälp igen! Tidigare säsonger har detta fungerat väldigt bra, tack för all hjälp! Vi fortsätter likadant denna säsong. Detta för att vi, förutom uthängnings- och inplockningshjälp, vill att ungdomarna tränar tillsammans med en vuxen (dig) som kan dela med dig av dina erfarenheter. Du ser här nedan vilken/vilka träning/ar du ska hjälpa till vid. Vi hoppas att du kan då, i annat fall är vi tacksamma om du byter med någon. Naturligtvis är du välkommen fler gånger.

Den som står först är ansvarig, och ska:

- 1) Ta kontakt med ansvarig i ungdomskommittén för att få karta och ev information samt dina kompisar för att få hjälp med punkt 2 - 4
- 2) Hänga ut mini-kontrollskärmar, vilka ska vara uthängda senast kl 17:50 aktuell träningsdag *)
- 3) Plocka in kontrollskärmarna så snart som möjligt
- 4) Lämna skärmarna till nästa ungdomsträningsansvarige

Tack på förhand!!

Datum	Klockan		Plats	Ungdoms- träningsansvarig
On 18/8	18:00	Ungdomsträning 1	Villa Solvik	Christian/Bengt
		Hjälp behövs inte		
On 25/8	18:00	Ungdomsträning 2	Kofsa parkering	Kerstin/Ann-Sophie
		Hjälp av Göran A, Inga-Lill W, Bo J		
Må 30/8	18:00	Ungdomsträning 3	Prästslättsskolan	Gabriel
		Hjälp av Lars-Gunnar B, Bigge B, Johan R, Per N d y		
Må 6/9	18:00	Ungdomsträning 4	Södra Hoka *)	Alexander
		Hjälp av Bengt B, Ulla B, Olle N, Thommy B		
On 15/9	18:00	Ungdomsträning 5	Boön eller Sternö badplats	Kerstin/ASN
		Hjälp av Owe N, Ingalill N, Olle N, Åke L		
On 22/9	18:00	Ungdomsträning 6	Nötabråne **)	Christian
		Hjälp av Birgitta N, Per N d ä, Göran A, Inga-Lill W		
On 29/9	18:00	Ungdomsträning 7	Bäcksländevägen 7	Marie
		Hjälp av Hasse A, Thommy B, Jan-Åke H, Bo J		
On 20/10	18.00	Ungdomsträning 8	Prästslättsskolan (natt)	Gabriel
		Hjälp av Johan R, Per N d y, Åke L, Per N d ä		

* Till den 6 och 22 september hänger OK Skogsfalken ut kontrollskärmarna.

Stigmännens ungdomsledare

Ann-Sophie 0703-818489
Bengt L 321012

Marie M 88991
Christian L 321012
Alexander L 0706-323245

Gabriel 0708-900282
Eva L 321012



Ungdomsprogram hösten 2009

- U Ons 18/8** kl 18.00 **Ungdomsträning 1** Samling Villa Solvik,
Ansv: Christian SI-bana, Bengt korvgrillning
- T Lör 21/8 Tävling OK Orion
- T Sön 22/8** **Tävling Vittuskavlen (ungdomar)**
Se laguppställning på speciellt papper
- U Ons 25/8** kl 18.00 **Ungdomsträning 2** Samling Kofsa parkering,
vägvisning från S Stillerydsvägen
Ansv: Kerstin o Ann-Sophie
- T Lör 28/8 Tävling OK Gynge
- U Mån 30/8** kl 18.00 **Ungdomsträning 3** Samling Prästslättsskolan
Ansv: Gabriel
- U Ons 1/9** **Ungdomsserie 5** OK Vilse 87, Jämshögs Folkhögskola
Avresa kl 16.45 Coop Forums parkering.
Första start kl 18.00, vi ses på arenan senast kl 17.30
- T Lör 4/9 Tävling OK Skogsfalken Veteran-RM HD35-HD85,
övriga hänvisas till Ö1, Ö2, Ö5, Ö7 och Ö8
- T Sön 5/9 Tävling OK Skogsfalken Veteran-RM HD35-HD85,
övriga hänvisas till Ö1, Ö2, Ö5, Ö7 och Ö8
- U Mån 6/9** kl 18:00 **Ungdomsträning 4** Samling Södra Hoka,
Ansv: Alexander
(träning tillsammans med OK Skogsfalken)
- U Ons 8/9** **Ungdomsserie 6** Stigmännens
Samling Sternö badplats senast kl 17.30,
första start kl 18.00
- T Fre 10/9 Tävling DM-natt Ronneby OK
- T Sön 12/9 Tävling DM-lång OK Dacke

- U Ons 15/9** kl 18.00 **Ungdomsträning 5** Samling Boön eller Sternö badplats, vägvisning längs S Sternövägen
Ansv: Kerstin o Ann-Sophie
- T Tors 16/9 Natt-KM Ryssbergsstugan
- T Lör 18/9 Tävlning DM-medel FK Vittus
- T Sön 19/9 Tävlning DM-stafett FK Vittus
- U Ons 22/9** kl 18.00 **Ungdomsträning 6** Samling Nötabråne
Ansv: Christian
(träning på Skogsfalkens banor)
- U Lör 25/9** **Blåbärskavlen, Växjö**
Se laguppställning på speciellt papper
- U Sön 26/9** **Ungdomsserie 7** OK Skogsfalken
Avslutning med prisutdelning, medtag duschsaker och matsäck. Preliminär avresa Coop Forums parkering kl 09.00 (se mer information senare)
- U Ons 29/9** kl 18.00 **Ungdomsträning 7** Samling Bäcksländevägen 7
Ansv: Marie
- T Lör 2/10 Tävlning Härlövs IF
- T Sön 3/10 Tävlning Härlövs IF
- U Tis 5/10** kl 18.00 **Löpträning** Vaggahallen utanför omkl.rum 6
kl 19.00 **Inomhusträning** Vaggahallen B-hallen
- U Ons 6/10** kl 18.00 **Löpträning** Vaggahallen
Ansv: Bengt
- T Sön 10/10** **Ungdomens 7-manna**
- U Tis 12/10** kl 18.00 **Löpträning** Vaggahallen utanför omkl.rum 6
kl 19.00 **Inomhusträning** Vaggahallen B-hallen
- U Ons 13/10** kl 18.00 **Löpträning** Vaggahallen
Ansv: Kerstin
- T Sön 17/10 Tävlning Hedjakten Lunds OK
- U Tis 19/10** kl 18.00 **Löpträning** Vaggahallen utanför omkl.rum 6
kl 19.00 **Inomhusträning** Vaggahallen B-hallen
- U Ons 20/10** kl 18.00 **Ungdomsträning natt** Prästslättsskolan
Ansv: Gabriel

T	Fre 22/10		Tävling OK Vilse 87 Nattstafett
T	Sön 24/10		Tävling OK Vilse 87
U	Tis 26/10	kl 18.00 kl 19.00	Löpträning Vaggahallen utanför omkl.rum 6 Inomhusträning Vaggahallen B-hallen
U	Ons 27/10	kl 18.00	Löpträning Vaggahallen Ansv: Ann-Sophie
U	Tis 2/11	kl 18.00 kl 19.00	Löpträning Vaggahallen utanför omkl.rum 6 Inomhusträning Vaggahallen B-hallen
U	Tis 9/11	kl 18.00 kl 19.00	Löpträning Vaggahallen utanför omkl.rum 6 Inomhusträning Vaggahallen B-hallen
U	Ons 10/11	kl 18.00	Ungdomsträff Solvik
U	Lör-Sön 13-14/11		Strapats 2 – Zoo-OL i Borås (se mer info senare)
U	Tis 16/11	kl 18.00 kl 19.00	Löpträning Vaggahallen utanför omkl.rum 6 Inomhusträning Vaggahallen B-hallen
U	Ons 17/11	kl 18.00	Ungdomsträff Solvik
U	Tis 23/11	kl 18.00 kl 19.00	Löpträning Vaggahallen utanför omkl.rum 6 Inomhusträning Vaggahallen B-hallen
U	Ons 24/11	kl 18.00	Ungdomsträff Solvik
U	Tis 30/11	kl 18.00 kl 19.00	Löpträning Vaggahallen utanför omkl.rum 6 Inomhusträning Vaggahallen B-hallen
U	Ons 1/12	kl 18.00	Ungdomsträff Solvik, avslutning 2010
U	Tis 7/12	kl 18.00 kl 19.00	Löpträning Vaggahallen utanför omkl.rum 6 Inomhusträning Vaggahallen B-hallen
U	Tis 14/12	kl 18.00 kl 19.00	Löpträning Vaggahallen utanför omkl.rum 6 Inomhusträning Vaggahallen B-hallen

U = Speciellt anpassad träning/tävling för ungdomar.

T = Tävlning för alla. Det är 7-12 dagars anmälningstid om man vill springa tävlingsklass, men det finns också möjlighet till anmälan direkt på varje tävling. Ungdomskommittén hjälper gärna till med anmälan, hör av dig!

Har du problem att ta dig till träning eller tävling; hör då av dig till någon i ungdomskommittén!

Höstens tävlingar som ingår i **Blekinge-Cupen**:

21/8 OK Orion, 10/9 DM-natt Ronneby OK, 12/9 DM-lång OK Dacke,
18/9 DM-medel FK Vittus.

Regler: Klasserna HD12-16, de fem bästa resultaten räknas, fem extra poäng för de som fullföljer nattävling. Poängberäkning: 20 p till bästa bleking i klassen, sedan 17, 15, 13, 11, 10, 9 o s v ner till 1 poäng. Det är tillåtet att springa egen tävling, beakta dock tävlingsreglerna om terrängkännedom.

I slutet av november arrangerar OK Skogsfalken en tävling som heter **"Skinkskubbet"**, mer information kommer senare.

I början eller mitten av december kommer den årliga **luciajoggen** att avgöras i Sölvesborgstrakten, mer information kommer senare.

Läs gärna också på Stigmännens hemsida: www.stigmannen.se och Blekinge Orienteringsförbunds hemsida: www.blof.nu

Stigmännens ungdomsledare (bara ring om du har någon fråga)

Ann-Sophie	0703-818489	Marie M	88991	Gabriel B	0708-900282
Bengt L	321012	Christian L	321012	Eva L	321012
		Alexander L	0706-323245		



Strapatsen!

Första etappen av

är avklarad

Söndagen den 8 augusti avverkade 14 stycken ungdomar, i sällskap av sina föräldrar, den första, sex timmar långa, strapatsen.



Dagen började med kajakpaddling under ledning av Ronny Törnqvist.



Grillen sköttes av Gabbe ("den nakne kocken") med ett gott resultat. På eftermiddagen provade alla en orienteringsbana med hjälp av kajak. Dagen avslutades med badtunna/bastubad och fika med allsång.





Strapatsen!



Vi bjuder in dig, som ungdomsmedlem, att delta i olika aktiviteter, "Strapatser" som Ungdomskommittén kommer att ordna under 2010/2011.

Dessa strapatser kommer att ordnas parallellt med våra ordinarie ungdomsträffar. Ibland består aktiviteten av orientering i olika former och ibland provar vi på något helt annat. När du har deltagit i och fullföljt fem stycken Strapatser har du möjlighet att bli ägare till en alldeles unik t-shirt för en billig peng.

Första Strapatsen går av stapeln den 8 augusti. Vi kommer att börja med en kajakoriering i Dröseboviken. Avklarad!!

Andra Strapatsen blir Zoo-OI i Borås den 13 - 14 november. Här får du prova på både Downhill-orientering, övernattnig och Zoo-orientering. Mer info kommer.

Tredje Strapatsen ordnas på jullovet. Vi kommer då att ge oss ut på en äventyrsvandring med lite olika typer av problemlösningar och klurigheter. Mer info kommer.

Nyfiken?!



Träningspass utan SKÄRMLETARNA på ELIT och MOTIONSNIVÅ vilka för tillfället var utflugna till Örebro eller på världsmästerskapen.

Ja så var det tisdagsträning dagen MARTA i juli. Glad i hågen ger jag mej ner mot väggahallen. När jag kommer in i omklädningsrummet visar det sig att vår eminente Ordförande inte klart delegerat och styrt upp denna träning. Ingen Jakob ingen Gabbe ingen Åke. Det är ju så att det övergripande ansvaret ligger på högste chefen.

Numera är ju tisdagsträningarna en jättekollos som drar runt stan i vått och torrt. Det växer genast fram en självklar ledare Thomas Abelt. Fler och fler samlas i korridoren. Ett tag skojar vi om att siste man tar hand om träningen, men så blir det inte.

Med sin starka stämman tar Thomas tag i alla vilsna själar och beordrar oss ut mot Kollevik. Vanedjur som vi är springer vi mot Kollevik. Väl utanför grinden får vi besked om att gira höger. Ingenting är sej likt, det blir att ändra kurs. Ute vid campingen samlas vi och det skall bli intervallstegar 4+3+2+1 bort förbi sommarstaden. Det bär av och jag ligger som vanligt bland de sista. Det är inte bara jag som tycker det är varmt och tungt. Vi genomlider två sådana pass.

Utanför kiosken samlas vi och stretchar innan vi joggar hemåt. Som om inte detta var nog. Nu kommer det något som heter kärnstyrka. Hela korridoren fylls med välsvavade kvinnor och manskroppar med muskler i jätteformat. Detta är inget för mej.....funderar faktiskt på att ev.ta upp detta under nästa år!!!! Det är en vacker syn för den oinvidde att komma in i korridoren en tisdagskväll vid kärnstyrkedags.....Så småningom blir det dusch och jag tar upp lite träningstips med atleten THOMAS. Han tycker jag ska prova något som heter FARTLEK I SKOGEN ?????

Det var allt tur att inte Bigge är hemma och hör ordet lek. För henne finns det ingen lek i skogen för då kommer man inte långt på SVENSKTOPPEN eller vad det nu heter..(Sverigelistan?)

Vi får väl hoppas att "svikarna"=5-dagas folket och WM-folket hade det bra på sina respektive ställen på väg mot nya höjder. För min del kände jag mej lite ensam i gänget. Tur var att Nils-Arne kom så det inte bara var löpmänniskor på träningen. Jag kallade in en hovfotograf som tog lite kort på den fysiska massan som var där...



Skärgårdskarta med sjökort ska tas fram

KARLSHAMN/
RONNEBY

Stigmännen har beviljats 300 000 kronor i statligt bidrag av länsstyrelsen.

Pengarna ska de använda till en skärgårdskarta med sjökort över Tjärö och Järnavik.

– Kartan blir till glädje för många. Ett lyft för turismen, naturvärden och idrotten, säger Lars-Gunnar Bengtsson.

2006 gjorde Stigmännen en skärgårdskarta i Karlshamn. En karta som året efter utsågs till årets bästa

enligt Kartografiska sällskapet. Under tre år har de därefter lobbats för att göra en motsvarande karta över land och hav, denna gång över Tjärö-Järnavik med Tjärö belägen mitt i kartbilden. Nu har deras kamp gett resultat och glädje är stor. Föreningens egen bedömning är att de ger sig in i sitt största och mest spännande kartprojekt hittills.

Behöver två somrar

– Utan bidraget hade vi aldrig kunnat göra kartan. Det var en förutsättning och så fort vi fick besked om pengarna drog vi igång, berättar Lars-Gunnar Bengtsson.

– Nu behöver vi två somrar på oss för att göra mätningar och kartlägga området så till julen 2011 ska den vara klar.

Kartan ska redovisa alla väsentliga detaljer på land och till havs i en skala som är lättförståelig, 1:10 000. Kartan omfattar området från Guövårdshus i norr till Spjutsö i söder och Eriksberg i väster och Järnavik i öster. Totalt blir det ett område på 70 kvadratkilometer varav 60 procent är vatten.

– Kartan blir till glädje för många. Det är ett lyft för turismen, naturvärden och idrotten, säger Lars-Gunnar Bengtsson.

Kartan ska finnas både

som en tryckt produkt i 4 000 exemplar samt digitalt.

Hela skärgården

Länsstyrelsen som beviljat pengarna till det lokala naturvårdsprojektet ser Stigmännens karta som en fortsättning där den långsiktiga målsättningen är att kartera hela Blekinge-kustens skärgård.

Totalt beräknas projektet kosta 800 000 kronor. Förutom Stigmännen är också Karlshamns kommun och orienteringsklubben involverade.

Viktoria Nimlin

viktoria.nimlin@blt.se
0454-30 60 04

SYDÖSTRAN | TISDAG DEN 29 JUNI 2010

Stigmännens största kartprojekt sjösatt

KARLSHAMN

I dagarna har det jublats ordentligt hos friluftsentusiasterna inom orienteringsklubben Stigmännen. Ett betydande bidrag från länsstyrelsen innebär att man kan sätta igång med sitt hittills största kartprojekt.

Det rör sig om projektet med att ta fram en skär-

gårdskarta och sjökort över Tjärö och Järnaviks skärgård som nu kan sjösättas.

Flera finansörer

Totalt har man en projektbudget på 800 000 kronor. Den sista och viktigaste pusselbiten, ett bidrag från länsstyrelsen på 300 000 kronor, föll nyligen på plats. Övriga finan-

siärer bakom projektet är Karlshamn kommun, Ronneby kommun, Region Blekinge, Blekinge Idrottsförbund, Riksidrottsförbundet samt näringslivet.

Det aktuella projektet är en fortsättning på tidigare genomförda projekt där man på sikt har ambitionen att kartera hela länets skärgård.

Kartan över Tjärö och Järnaviks skärgård sträcker sig från Eriksberg i väster till Järnaviks camping i öst. Nordlig avgränsning är Guövik och i söder Spjutsö.

Prisats för arbete

Totalt omfattar kartan 70 kvadratkilometer, varav 60 procent är vatten inomskärs och resterande

dei öar.

Stigmännen har tidigare prisats för sitt kartarbete när skärgårdskartan röstades fram till Årets karta av Kartografiska Sällskapet 2007.

HENRIK BRANDBERG

1 200 trotsade värmen

ÅRETS SOMMARTÄVLING// Kratov visade stjärnstatus

JÄRNAVIK
Över 1200 orienterare
trotsade värmen när Stig-
männen arrangerade sina
årliga sommartävlingar
med en tävling på Tjärö
samt på fastlandet vid
Järnavik. Orions Oleksandr
Kratov visade stjärnstatus
med segrar båda dagarna.

ORIENTERING

När de flesta männis-
korna knappt orka hasa
sig till vattenkranen kämpa-
pade ett stort antal med
att leta kontroller i under-
bar skärgårdsmiljö. Stig-
männen bjuder verkligen
på fina arrangemang varje
år. Det ser man inte minst
på deltagare antalet.

- Vi hoppades på bra
väder men idag är det
nästan på gränsen att
anstränga sig, menade
banläggaren Per Nilsson
som svarade för utmärkta
banor.

Under lördagen fick del-
tagarna åka båt till Tjärö
där tävlingen avgjordes.

- Det har varit ett mål
länge att få arrangera en
tävling på Tjärö och det
gick ju utmärkt, komment-
erade tävlingsledaren
Lars-Gunnar Bengtsson.

Ingen trötthet

Det var många trötta lö-
pare som kom i mål men
vissa klarade av värmen
riktigt bra. En sådan var
Orions Oleksandr Kratov
som efter en tränings-
vecka i Sälen inte visade
någon trötthet.

- Det var kul och visst
är värmen jobbig. Jag
har sprungit bra båda
dagarna. Jag har väl inte
sprungit felfritt men jag
är nöjd och detta var jät-
tekul.

Tvåa båda dagarna var
fd. Skogsfalkslöparen Jo-
nas Pilblad.

- Det är alltid lika kul
att återvända till Blekinge

och springa, menade Jo-
nas som fortsätter sin
satsning.

För Oleksandr är det nu
full laddning mot 5-dagars
där han vill vara med och
kriga med övriga världs-
eliten.

Seger blev det för flick-
vännen Nadiya Volynska
i D21 under lördagen efter
ett bra lopp.

Skogsfalkens Felix Lars-
son visar en uppåt gående
form med klara segrar i
H20 båda dagarna.

Under söndagen av-
gjordes Blekingecupen
för ungdomar och det var
killarna som fixade seg-
rarna. I H16 svarade Erik
Andersson Orion för ett
strålade lopp.

Småmissar

- Det var varmt idag,
men det var bara att bita
ihop. Det är lika för alla.
Jag har småmissat på någ-
ra kontroller men annars
är jag nöjd. Vi kom ju hem
efter ett hårt träningslä-
ger i Sälen så man var väl
inte jättepigg i benen, av-
slutade en nöjd segrare.

I H14 blev det seger för
Edvin Smedberg Skogsfal-
ken som verkligen utveck-
lats det sista året.

- Jag sprang knappt för
något år sedan, men helt
plötsligt var det roligt och
nu är det full satsning,
menade Edvin som verkli-
gen har bra gener att brås
på i mamma Christina och
pappa Fredrik.

Att Henrik Johannes-
son skulle vinna H12 var
ingen överraskning. Han
vann även lördagens täv-
ling.

- Jag har sprungit bra
idag. Det var lite lurigt
på några ställen, men jag
löste det, menade Henke
som nu drar till Gotland
och tävlar.

Efter tävlingen intog
nästan alla vatten både
utvändigt och invändigt
och trots helgens slit lär
de ändå återvända nästa
år.

PETER ANDERSSON

Länsstyrelsen har fördelat drygt 1.2 miljoner till lokala naturvårdsprojekt

2010-06-14

2010 års LONA-pengar till lokala naturvårdsprojekt är nu fördelade till sex lokala naturvårdsprojekt i Blekinge. Nästa ansökningsomgång är mars 2011. Om du har en bra idé; kontakta din kommun i ett tidigt skede för att diskutera ett eventuellt projekt!

Följande lokala
naturvårdsprojekt har fått
LONA-bidrag:

Karlshamn

Karlshamns kommun har
tillsammans med
Stigmännen, Karlshamns
orienteringsklubb, fått
bidrag för att framställa en
ny typ av karta över land och hav - Skärgårdskarta - sjökort Tjärö
- Järnaviks skärgård.

Tidigare har Stigmännen genomfört Kust- och Fritidskarta
Karlshamn (2004), förstudie Skärgårdskarta - Matvik/skärgården
(2005), samt Skärgårdskarta i Karlshamns kommun (2006).
Samtliga projekt har medfinansierats genom statsbidrag till lokala
naturvårdsprojekt.

Skärgårdskartan blev av Kartografiska Sällskapet framröstad som
Årets karta i Sverige 2007. Karlshamns kommun är förmodligen
ensam i världen med att ha karterat en hel skärgård till havs och
på land i skala 1: 10 000.

Skärgårdskarta-sjökort Tjärö-Järnavik, beslut

Karlshamns kommun har tillsammans med Stigmännen,
Karlshamns orienteringsklubb, beviljats statsbidrag för att visa och
tillgängliggöra Karlshamns tätortsnära rekreationsområden.
Hittaut.nu/Karlshamn, beslut



Få, om ens någon, förstår nog hur mycket arbete som ligger
bakom att finansieringen är i hamn. Över tre års lobbyarbete
har nu gett resultat. Stigmännens i särklass största och mest
spännande kartprojekt kan nu starta.

Projektbudgeten är på 800 000 kr. Stigmännen Karlshamns OK
är projektägare, övriga finansiärer är
Naturvårdsverket/Länsstyrelsen, Karlshamns kommun, Ronneby
kommun, Region Blekinge, Blekinge
Idrottsförbund/Riksidrottsförbundet och näringslivet. Kartan
kommer att vara klar lagom till julen 2011.

Mycket arbete återstår för att realisera kartan och genomföra
projektet. I förhållande till det arbete som hittills lagts ner känns
dock detta som en ren defilerings på upploppet efter ett
marathon-lopp! Det finns ett oerhört stort intresse för
Skärgårdskarta-sjökort Tjärö-Järnavik. En unik karta över ett av
Sveriges vackraste, vildaste och mest spännande
skärgårdsområden.



STIGMANEN slår ett slag för folkhälsan.
FOTO BEHGI LINDBLOM

De vill få folk att hitta ut

KARLSHAMN

- Det här är den största friskvårdssatsningen som gjorts i Karlshamn.

Det säger Stigmannens Jakob Bengtsson som är projektledare för hittaut. nu i Karlshamn.

Orienteringsklubben Stigmannen har i flera sammanhang dragit en lans för aktiviteter som syftar till att få folk i rörelse.

Vackra platser

Nu lanseras ett nytt friskvårdsprojekt som sparkar igång från och med maj månad.

Tack vare ideella insatser och hjälp från olika samarbetspartners kommer 13 000 kartor att delas ut gratis.

Totalt rör det sig om kartor till ett värde av en miljon kronor.

På kartorna är 30 stycken så kallade checkpoints markerade.

Tanken är att locka ut Karlshamnsborna till vackra och spännande platser samtidigt som de får motion.

Valda med omsorg

- På hemsidan kommer det också att finnas information om de olika stäl-



13 000 KARTOR KLARA. Orienterarfamiljen Bengtsson, från vänster Gabriel, Lars-Gunnar och Jakob, hoppas få folk att upptäcka sin omgivning. FOTO HENRIK BRANDBERG

lena som man kan läsa på innan man tar sig dit, säger Jakob Bengtsson som berättar att platserna är valda med omsorg och att det finns pärlor som få besökt.

- Vi vill få folk att upptäcka vad som finns i stan.

De olika kontrollerna har olika svårighetsgrad och de mest lättillgängliga går att nå med rullstol.

Ny teknik

Projektet pågår fram till mars nästa år och det är ingen risk att det kommer att ta slut på checkpoints.

Nya kommer att läggas ut på hemsidan hittaut.nu som man sedan själv kan rita in på kartan.

-Vi vill få in ny teknik och på hemsidan finns en 3 D-karta och det kommer att vara möjligt att använda GPS, säger Jakob Bengtsson.

Samtidigt som delarna erbjuds motion och upplevelser har man också chansen att vinna priser genom att gå in och registrera sig på hemsidan.

HENRIK BRANDBERG

Jakob vill få fler att hitta nya stigar

i dag 07:00 | Uppdaterad i dag 01:07

Jakob Bengtsson är en stigman med visionen att få fler att våga ge sig ut i naturen.

Hans orienteringsklubb drog igång ett stort friskvårdsprojekt. Det blev succé direkt.

Nu vill alla ha kartan som prickat in de vackraste platserna i Karlshamn.

– Det är så roligt att se alla dessa människor med kartor, säger en mycket nöjd Jakob Bengtsson. Han är en av initiativtagarna till friskvårdsprojektet Hittaut.nu/Karlshamn som startade för en dryg månad sedan.

Då hade Jakob länge klurat på hur alla fina kartor som orienterarna använder skulle kunna spridas till fler icke-oinvigda kartälskare.

– Det finns massor med vackra områden att upptäcka som många inte ens tänker på. Man går sina vanliga stråk och vågar inte ge sig ut i det okända, säger han.

Och samtidigt som Stigmännen Karlshamns orienteringsklubb ville locka ut fler i naturen grodde tanken att klubben skulle kunna göra en insats i kampen mot ohälsan.

Så när Karlshamnsorienterarna fick kontakt med en klubb i Jönköping som kläckt på en bra idé, var de inte sena att haka på.

De tryckte med kommunens hjälp upp 13 000 kartor, som har delats ut till alla hushåll i Karlshamn med omnejd.

Kartorna finns att hämta i rådhuset, på turistbyrån och i Kabos bobutik.

Dessa kartor kan användas för det de är, men de utgör samtidigt underlag för en klurig tävling.

På kartan finns nämligen 30 checkpoints (stationer) utsatta.

Och på varje sådan döljer sig en siffer/nummer-kombination, som man skriver ner och registrerar på hittaut.nu/Karlshamn.

På den hemsidan finns också information om platser som är speciellt värda ett besök, en virtuell karta som kan ses i 3d och koordinater att ladda för att använda i GPS:en när man är ute.

Varje registrerad checkpoint blir sedan en lottsedel.

– Vi lottar ut priser varje månad och när det har gått ett år kommer vi att ha en stor utlottning för alla dem som varit med, säger Jakob Bengtsson.



Foto: Staffan Lindbom

Jakob Bengtsson är en stigman med visionen att få fler att röra på sig.

Kerstin Porshed
kerstin.porshed@blt.se
Telefon: 0455-772 24



Stigmännan lockar till
motion med klurig tävling
SPORTROTTER, SIDAN 32-33

ONSDAG

09 JUNI 2010

NR 131 VECKA 23 PRIS 15 H

BLT • ONSDAG
09 juni 2010

33

Trion var inte sen att nappa på idén

KARLSHAMN

Familjen Bjurbrant fick en karta i brevlådan.

Och pappa Jonas nappade direkt.

Han tog med sig småflickorna Hilda, 7, och Ebba, 4, på en spännande promenad – som kommer att vara hela sommarlovet.

Första gången trion gav sig ut för att leta kontroller slutade promenaden på tre timmar. En lång stund för små fötter, kan tyckas.

Men Hilda och Ebba pep inte en endaste gång.

– De var helt inne i jakten på kontroller, säger Jonas, som själv har förlorat sig helt i idén med hittaut.nu.

Häftiga platser

Mycket beroende på att döttrarna lär sig att läsa kartan, men också för tävlingsmomentet och att de kommer till häfti-

ga platser som de aldrig besökt annars.

– Det finns så mycket att upptäcka bakom hörnet som man inte ens tänker på, säger Jonas, som alldeles hade glömt bort det skojiga gamla vattentornet med sin vidunderliga utsikt över hela staden.

Kräver pigga ben

Var den checkpointen är gömd ska vi så klart inte avslöja, men Hilda konstaterar att det är på ett ställe som kräver pigga ben och lite höjdmodighet.

Hon är sugen på att hitta alla kontroller den här sommaren, men vill också hinna med att bada så mycket som det bara går.

Och vem vet, det är förmodligen som pappa Jonas säger, att man kan kombinera de båda nöjena.

– Flera av kontrollerna ligger på riktigt bra badställen, som är helt nya för oss, säger han.

Kerstin Porshed

Från: Kjell Linghede [mailto:kjell.linghede@aak.com]

Skickat: den 11 juni 2010 09:22

Till: jakob@stigmannen.se

Ämne: Stort intresse för de kartor vi delar ut!

Från vår Intranetsida:

Skärgårdskarta

Över 100 personer skickade in och ville vinna kartan. Följande vann: Gunter Grätsch, Karin Augustsson, Annika Westerlund, Gunilla Bergkvist, Pierre Håkansson, Mats Karlsson, Pelle Carlsson, Ingvar Carlander, Magnus Johansson och Ann-Sofi Carlander. Grattis till vinsten som kommer med Internposten.

2010-06-10

Kjell Linghede
Regional Sales Director
AarhusKarlskrona
Business Area CCF



bästa

Var med och kämpa i idrottshelgen

■ Stigmännan, Friskis och Svettis samt yogainstruktörerna Rose-Marie och Tommy Sandin har en sak gemensamt.

De deltar i *Världens bästa idrottshelg*.

Och utmanar samtidigt andra föreningar att vara med och kämpa för en bättre folkhälsa.

Den 28-29 augusti kan bli en helg att minnas.

Om riktigt många föreningar nappar kanske det rentav blir den bästa idrottshelgen i Blekinge någonsin.

En klubb som är med på att försöka sätta världsrekord i motion är Stigmännan, Karlskronas orienteringsklubb, som kommer att ordna provapå aktiviteter under den helgen.

I Karlskrona laddar Friskis och Svettis upp för en fullspäckad söndag i Östersjöhallen. Och i Militärhemmet i Karlskrona bjuder yoga-

instruktörerna Rose-Marie och Tommy Sandin på ett gediget program med allt från yoga för nybörjare och mindfulness till zumba.

Din idrottsförening kan också vara med.

Tanken är att vi på BLT ska fylla en hel Blekingekarta med glada figurer i alla åldrar som rör på sig och har kul tillsammans.

Hur många och långa aktiviteter din klubb mår med att ordna är upp till er. Enda kravet är att det ni fixar ska vara gratis.

Då får ni i gengäld vara med i en stor annons med klockslag och aktiviteter. Där är det också bra om ni anger telefonnummer om aktiviteterna är begränsade och det krävs föransmälan.

Allt detta mejlar ni till basta-idrottshelgen@blt.se. Så är ni också med och marknadsför era föreningar och er idrott.

CARLSHAMN

Ännu en skärgårdskarta ritad

CARLSHAMN. Stigmännan fortsätter karteringen av vårt kustlandskap. Nu är Skärgårdskartan som täcker sträckan Drösebo-Vettekulla klar.

Kartan, som är tänkt som ett kombinerat sjökort och landkarta, är tryckt på ett vatten- och viktålligt papper. Kartan är en fortsättning på den uppmärksamade sjökortskartan som gjordes klar för ett par år sedan och som uppmärksammades nationellt för att den var den första i sitt slag. Tanken är att fortsätta både västerut och österut för att så småningom täcka hela Blekingekusten.

Detta blir den fjärde kartan runt Carlshamn och Asarum gjord av Stigmännan. Kartan är väldigt detaljrik och passar lika bra på land såsom till sjöss.

Allt fler hittar ut

Satsningen på hittaut.se, den karta som många hushåll fått, har blivit oerhört lyckad. Redan har 350 personer anmält sig på nätet



HITTAT RÄTT. Birgitta Nilsson är en av drygt 350 som anmält sig till hittaut.nu. Här har hon hittat en kontroll på Sternö och får på köpet en dos historia.

vilket enligt Gabriel Bengtsson innebär att minst ett par tusen har varit ute och letat kontroller.

Hitta Ut är en jakt på ett 30-tal kontroller i Carlshamn. Varje kontroll består av en aluminiumstång med loggan Hitta Ut och ett kodord som ska anmälas. Priser

för drygt 20 000 kronor lotas ut bland de som lyckats anmäla rätt kodord.

Stort friskvårdsprojekt

Hittaut.nu anses vara det största friskvårdsprojektet någonsin i Carlshamn. Kopplat till promenaderna i markerna i och runt Carls-

hamn finns även andra aktiviteter som motionsorientering på torsdagar och öppna tisdagsträningar klockan 18.00 med start vid Vägghallen. Det är naturligtvis gratis.

PETER ENCKELL
peter.enckell@comser.se

BLT • FREDAG
30 april 2010

KORT SAGT...

....med Lars-Gunnar Bengtsson, ordförande i Stigmännan Karlshamns orienteringsklubb som nu sätter friskvårdsprojektet Hitta ut i Karlshamn.

Kan du berätta om Hitta ut?

–Det började i Jönköping för ett och ett halvt år sedan och sedan spritt sig över landet. Nu tar vi som första mindre ort vid. Vi har tryckt upp 13 000 kartor som vi ska dela ut



Foto: LENA EHRLING

till alla hushåll i Karlshamn och Asarum. Kartan täcker stora delar av

Karlshamns tätort med omnejd och innehåller 30 kontrollpunkter. Det är vackra och speciella platser som vi tycker är värda besöka. När man har varit på en kontrollpunkt får man en lottsedel och kan delta i vår lotteri. Vi delar ut priser om sammanlagt 20 000 kronor.

Hur finansierar ni projektet?

–Genom olika företag som stödjer oss. Vår huvudsponsor är Karlshamnsbostäder. Och sedan ligger det massor av

ideellt arbete bakom, det är till exempel våra medlemmar som delar ut kartorna till hushållen.

Vad är syftet med projektet?

–Det är ett roligt och annorlunda sätt att få kommuninvånarna att röra på sig. Dessutom får man möjlighet att upptäcka roliga och spännande platser i sin omgivning. Man behöver inte resa till Thailand för att se något nytt!

Maria Wogensen

BLT • FREDAG
11 juni 2010

Nytt inbrott hos Stigmännen

■ I helgen drabbades orienteringsklubben Stigmännen på nytt av inbrott. Någon har brutit sig in i källaren och plockat med sig saker som därefter har eldats upp på en grillplats.

Ruta krossad på Villa Solvik

VÄGGA Ett fönster på Villa Solvik har krossats i helgen. Huset som ligger på Vaggavägen disponeras av en orienteringsklubb.

tufft Gränumslopp

GRÄNUM

För 28:e gången sprangs Gränumsloppet över 13,6 kilometer och snabbast denna lite regniga söndag var Ryssberget IK:s Patric Astrén.

Med tiden 51.23 var Patric 3,5 minuter före Stigmännens Åke Larsson. På damsidan var Gränums Frida Svensson, 19, starkast med 59.23, men inte alls nöjd.

- Vilken tuff bana. Jag fick ta i ordentligt för att hålla tempot. Jag gav allt idag och det blev ett jämt lopp rakt över. Jag ville testa formen inför höstens tävlingar, säger Patric.

Tvåan Åke Larsson var sliten efter sina 13,6 kilometer.

- Jobbigt och jag blev riktigt seg i benen. Det gällde ligga i hela tiden och inte slappna av i alla backarna, men det var en fin genomkörare, säger Åke.

ROLF-ARNE KULLE

SYDÖSTRAN | TISDAG DEN 6 APRIL 2010

KORTA NYHETER

Skadegörelse hos Stigmännen

KARLSHAMN Någon har i helgen roat sig med att bryta loss anslagstavlan vid Stigmännens klubbstuga och kasta in tavlan i skogen. Stigmännen polisanmäler detta, liksom att någon i höstas eldade upp föreningens trädgårdsmöbler som stod uppställda i ett förråd.

HÄLLARYD

Stigmännen stod som värd för söndagens tävling där många av elitorienterarna vilade. Trots det kom drygt 700 orienterare till start.

Ungdomstrion Erik Andersson Orion H16, Ola Andersson Stigmännen H14 samt Henrik Johansson Ronneby i H12 var de som segrade i de starka ungdomsklasserna.

- I dag gjorde jag ett bra lopp med endast två mindre missar, menade Erik Andersson som var en nöjd segrare i den äldsta ungdomsklassen.

Henrik Johansson fick hårt motstånd men "Henke, som vunnit alla tävlingar i helgen, kunde springa hem segern. Orions Kajsa Andersson var snabbast i yngsta tjejklassen D10.

Svår bana

Platsen var strax utanför Hällaryd i ganska teknisk terräng med kluriga banor. I seniorklassen var Orions Martin Söderberg tvåa efter en liten miss på slutet.

- Jag är nöjd med resultatet men lite retfullt så missade jag precis i slutet där jag slarvade bort segern, menade Martin som

börjar hitta gammal fin form igen.

Segern gick till Uppsala-löparen Thomas Stenström som var 1.43 minuter före Martin.

Samtidigt arrangerades Ultra-DM som fick endast ett fåtal startande.

En av segrarna hette Thomas Henmyr Vilse87.

- Det var inte mycket till motstånd, men jag tyckte det var en liten utmaning att springa mina 13 km, kommenterade orienteringsprofilen i Vilse 87 efter loppet som han genomförde på ett bra sätt.

PETER ANDERSSON

Karlshamn - kommunens officiella hemsida

Stigmännen och Karlshamnsbostäder i samarbete kring friskvård

Stigmännen Karlshamns OK gör tillsammans med bland annat Karlshamnsbostäder AB en friskvårdssatsning som berör samtliga hushåll i Karlshamn och Asarum. Satsningen går under namnet hittaut.nu/karlshamn. En detaljerad karta med så kallade checkpoints är framtagen. Avsikten med hittaut.nu är att på ett roligt, nytt och annorlunda sätt få kommuninvånare och turister att röra på sig och samtidigt upptäcka vackra och spännande platser - checkpoints.

Om man vill använda sig av moderna hjälpmedel går det att hitta olika checkpoints även med GPS, koordinaterna går att ladda ned från Stigmännens hemsida och varje månad kommer Stigmännen publicera nya checkpoints på hemsidan. Åtta checkpoints är handikappanpassade och går att nå med rullstol. För att uppmuntra till besök lottas det ut vinster där varje besökt checkpoint genererar en vinstchans.

Den som inte får karten i sin brevlåda senast den 4 maj kan hämta den gratis på turistbyrå, rådhuset eller Karlshamnsbostäders bobutik.

Mer information finns på hittaut.nu/karlshamn

Pan kvickast runt sjön

BROMÖLLA

Rekorddeltagande med 73 lag och rekordtid i mål med 2.36.56 av de åtta löparna från Pan-Kristianstad, när Humlestafetten (Ivösjön runt) sprangs i lördags.

KA2 knappade in på Pan de sista tre sträckorna, men var aldrig riktigt nära att hinna fatt.

- Jag behövde inte stressa, då jag hade nästan två minuter tillgodo vid sista växlingen. Det blev en skön resa på slutet och kul att vi slog rekordet, säger Pans slutman Jonathan Gunnarsson.

Bra uppslutning

- Vi är så klart nöjda med 73 lag och hoppas kunna öka detta betydligt framöver. Tävlingsklassen är smal, men det är många lag i både motions- och företagsklasserna. Allt har flutit fint och det är bara det kalla vädret och lätta regnet vi kan klaga på, säger tävlingsledaren Otto Larsson.

Många hade väntat en riktig duell mellan Pan och KA2, men lite av spän-



PALLÉN. Pan-Kristianstads Jonathan Gunnarsson förde laget i mål som etta före KA2 och Nicholas Odenhammar.

FOTO: R-Å KULLE

ningen försvann på första sträckans 7,8 kilometer. Pan var hela 3.26 före KA2. Avståndet krymte sedan något på tredje och fjärde, men var efter femte sträckan uppe i 4.43. Anders Bäck, Martin Söderberg och Nicholas Odenhammar plockade sedan in 3.02 på de sista tre sträckorna.

- Vi ändrade i laget från vår tänkta uppställning och det hade viss betydelse, men vi hade nog inte räckt till i alla fall. Jag själv är nöjd med min sträcka och det märks att träningen i Kenya gjort sitt, säger KA2:s slutman Nicholas Odenhammar.

I Ryssberget IK Herr

(3:a) sprang unga tjejen Linn Lindqvist sista sträckan

Lyckad debut

- Jag fick reda på igår att jag skulle avsluta. Detta var min första tävling någonsin. Jag tränar mycket och kunde nog sprungit lite fortare, men jag visste inte hur mycket jag vågade, ler Linn.

Stigmännens, Karlshamn, var föreningen för dagen med hela sex lag till start. Deras förstalag vann motionsklassen med dryga 20 minuter och var knappa tre minuter efter KA2 på totala tredjeplatsen.

ROLF-ARNE KULLE

FAKTA

Rekordmånga lag

■ Humlestafetten, som arrangeras av Ryssbergets IK och Rotary Bromölla, avgjordes för femte året och lockade rekordmånga lag till start. 73 lag genomförde stafetten, som startade i Bromölla och gick runt hela Ivösjön via Barnakälla, Näsum, Humletorkan, Vånga, Barum Bäckaskog, Gualöv och tillbaka till målet vid Iföretorget i Bromölla.

Vinnarlaget

■ Pans vinnarlag i elitklassen bestod av Simon Svensson, Jonas Nyberg, Olof Ottosson, Johan Modig, Harri Karlsson, Daniel Liljedahl, Erik Modig och Jonatan Gunnarsson.

■ Stigmännens vann motionsklassen och Maxi Bromölla företagsklassen. Ryssberget vann damklassen.

SYDÖSTRAN | ONSDAG DEN 2 JUNI 2010

NY SKÄRGÅRDSKARTA KLAR

KARLSHAMN Stigmännens fortsätter sitt arbete med att i detalj kartlägga de havsnära miljöerna. Nu är skärgårdskartan Karlshamn Västra klar. Kartan täcker kuststräckan från Vettekulla till Drösebo och sträcker sig upp till E 22. Kartan bygger på Stigmännens oriente-

ringskartor och Sjöfartsverkets hamnspecial över Karlshamn och är den mest detaljerade kartan som finns över både land och hav. Stigmännens har nu fyra kartor runt Karlshamn och Asarum som täcker skog, kust, stad och skärgård.

SYDÖSTRAN | MÅNDAG DEN 9 AUGUSTI 2010

Inga länsframgångar på Ungdomens Tiomila

ORIENTERING

Det blev inga topplaceringar för Blekingelagen när ungdomens tiomila avgjordes i skogarna utanför Skövde.

Både Orion och kombinationslaget Skogsfalken/Stigmännens började bra. Efter de fyra nattsträckor låg lagen sexa respektive

sjuua endast någon minut efter ledarlaget Orion fick sedan problem på den långa femte sträckan och till slut sprang man i mål på en 24:e plats. Skogsfalken/Stigmännens slutade placeringen bakom. Segrade gjorde ett kombinationslag från Finland.

I damklassen var Skogs-

Fortsätter satsa på friskvård

KARLSHAMN Stigmännens fortsätter att hålla fanan högt när det gäller friskvårdssatsningar. I kväll bjuds allmänheten in till klubbstugan. Där delas gratis Naturpass över Vaggaparken ut med en lättläst karta som guidar till 34 kontroller i vackra omgivningar. Samtidigt bjuder klubben in till motionsorientering där allmänheten kan välja mellan olika banlängder.



ÖSTERSJÖLOPPET. Två timmar innan midnatt gick starten. Vinnarna hette Linnea Lejskog (t.v.), Daniel Nilsson

KARLSHAMN

Bara två timmar före midnatt är det start i IF Udds Östersjöloppet, som hade debut förra året.

Nu hette segrarna på fem och tio kilometer Daniel Nilsson, OK Orion, Linnea Lejskog, Karlshamn, Jocke Svensson, Ingelstad och duktiga Sandra Södergren, FIF Gnistan (Ronneby).

- Jag har varit lite krasslig i veckan, så jag valde fem kilometer idag. Jobbigt, men en fin tävling och ett bra genrep inför orienterings-SM, säger Daniel.

Starten går från Torget i Karlshamn och sedan är

det en bana på fem kilometer, som löps ett eller två varv.

Bansträckningen går i Karlshamns södra delar.

I fjor var det cirka 120 löpare med och det var minst lika många denna gången.

Bättre fortsättning

- Nu har vi etablerat oss, så jag hoppas det kan bli en än bättre fortsättning kommande år, säger IF Udds Hans Rolander.

Efter Daniel på korta banan var unge Johannes Berggren, som bor i Norge, men var i Karlshamn på semester.

- Vi har stuga här och det är kul att springa. Jag spelar fotboll och hockey

i Norge och tränar i stort varje dag, säger Johannes.

Linnea Lejskog kommer från Uppsala, men bor nu i Karlshamn.

Minst tre träningar

- Jag tränar mycket med Stigmännerna. Det blir minst tre gånger i veckan och så är det kul att vinna, ler Linnea.

Målsättningen för Jocke Svensson var att slå föregående års 35.29. Det lyckades med hela 1.07 och segern kom på köpet.

- Under 35 ville jag och det är härligt, när det lyckas. Jag tränar mycket och efter detta är jag verkligen nöjd, säger Jocke.

Tvåa var Pål Nilsson, från löparklubben Björn-

storp (Lund).

- Jag blev visad fel i mörkret och fick springa 100 meter extra, men hade ändå inte vunnit. I övrigt är detta ett härligt arrangemang, säger Pål.

Sandra Södergren vann säkert och var i mål på strax över 37 minuter.

JSM väntar

- En bra tid och jag fick fint sällskap med bra killar andra varvet. Jag är i fin form och gjorde en utmärkt tävling i Viktorialoppet på Öland för en vecka sedan. Nu väntar 5000 meter på JSM 13/8 och det blir en riktig värdeomätare, säger Sandra.

ROLF-ARNE KULLE/TEXT
TORBJÖRN CASPERSSON/FOTO

SYDOSTRAN | T.SDAG DEN 20 JULI 2010

Nya bostadsplaner i Väggaparken förvånar

KARLSHAMN

- Jag är väldigt förvånad att de väcker frågan igen.

Det säger Lars-Gunnar Bengtsson, ordförande i orienteringsklubben Stigmännerna om att bostäder i Väggaparken åter är på tapeten.

Det var för drygt fyra år sedan som man senast diskuterade möjligheten att bygga nya bostäder i

Väggaparken. Då reagerade Stigmännerna starkt mot planerna och startade ett upprop för att bevara Väggaparken.

Lars-Gunnar Bengtsson konstaterar att man var långt ifrån ensamma om att sätta sig emot planerna:

- Vi fick in 1 000 namnunderskrifter på två veckor.

Nu har dock den stiftel-

se som förvaltar fastigheten Saltsjöbaden och den omkringliggande tomten åter väckt liv i frågan.

Ta fram förslag

Man har bett kommunen ta ställning till att eventuellt riva restaurangen och bygga bostäder på tomten.

Tjänstemännen ska ta fram ett förslag till detaljplan som sedan poli-

tikerna ska ta ställning till. Planen kan öppna för möjligheten att bygga nya bostäder i parken.

Lars-Gunnar Bengtsson anser dock att frågan redan är utredd. Dels hänvisar han till en utredning där parken pekas ut som stadens lungor, dels till vad han menar är en bred folklig uppslutning för en orörd Väggapark.

- Jag är förvånad över

att man inte lyssnar på folket.

Förstår vad folk vill

Lars-Gunnar Bengtsson tror ändå inte att det blir aktuellt med någon ny namnsamling för att påverka politikerna.

- Jag tror inte det behövs. Jag tror både politikerna och tjänstemännen förstår vad folk vill.

HENRIK BRANDBERG



Svenska
Orienteringsförbundet
Box 22, 171 18 Solna

Tel 08-587 720 00
Fax 08-587 720 88

Internet
www.orientering.se

E-post
info@orientering.se

Motionsorienteringen sprider sig som en löpeld över landet

NU BÖRJAR NATURPASSET motionsorientering sprida sig på flera orter runt om i Sverige. Utvecklingen av arrangemang har gjorts av OK Tyr i Karlstad som under flera år har utvecklat och breddat sin V65-orientering till nya målgrupper.

Motionsorientering är en perfekt motionsform för alla som vill ut i naturen och samtidigt få utmana sig själva till mer än bara löpning. Arrangemang-
et ska finnas i närområden, innehålla enkla banor, fri starttid, elektronisk stamplung, instruktör som hjälper nya orienterare samt se till att deltagarna blir registrerade i ett dataprogram som är kopplat till Eventor. Arenan på motionsorientering ser alltid likadan ut, i arrangörspaketet finns tält, beachflagga, skyltar och instruktörsvästar.

Motionsorientering.se är en gemensam portal för motionsorienteringar runt om i landet och varje arrangör har en egen undersida.

Stockholm redan igång

Först ut efter Karlstad är Stockholms Orienteringsförbund med projektledaren Birgitta Billstam i spetsen. Hela 20 klubbar har anslutit sig till mo-

natur  **passet**
motionsorientering

tionsorienteringen och 27 arrangemang finns redan inbokade, på platser både söder och norr om huvudstaden.

Fler orter på gång är Uddevalla, Munkedal, Stångenäs, Västervik, Karlshamn och Vännäs. Förutom motionsorientering jobbar flertalet klubbar med att marknadsföra sig med mer orientering på orten. Västervik erbjuder en friskvårdskväll och vuxenkurser i orientering till kommuninvånare. Karlshamn startar under våren hittaut.nu och under en vecka i vår har hela Blekingedistriktet en orienteringsvecka riktad till allmänheten.

Målsättningen är att konceptet med de enkla orienteringsarrangemangen ska spridas över hela Sverige. Många träningsorienteringar arrangeras varje vecka, men de behöver utvecklas för att passa nya målgrupper.

Ledare belönades för mångårigt arbete i förbundet

ETT ANTAL VÄLFÖRTJÄNTA ledare i Orienteringssverige uppmärksammades i samband med förbundsmötet i mars och fick motta förbundets förtjänsttecken efter mångårigt arbete.

Förtjänstmedaljer i guld delas ut till "särskilt förtjänsta ledare för mångårig verksamhet av bestående värde", som det står i bestämmelserna. Två ledare uppmärksammades med den medaljen, Evert Bergström, Hälsinglands OF (till vän-

ster) och Fred Strömsten, mångårig regelguru i SOFT. På bilden nedan flankerar de avgående förbundsordföranden Tomas Bruze, som delade ut medaljerna och själv också fick motta förtjänstmedaljen i silver.

Sex andra ledare fick ta emot förtjänsttecken i silver, som delas ut för "mångårig synnerligen gagnande verksamhet inom OF-styrelse eller förbundsstyrelse eller till annan idrottsledare, som

i motsvarande grad gagnat orienteringsidrotten." Normalfordringarna är 15 års SOFT- eller OF-arbete i ledande befattning.

De sex mottagarna är från vänster: Goran Andersson, Blekinges OF; Larsåke Larsson, Örebro; Lars OF; Eric Johansson, Gotlands OF; Leif Gunnar "Gerry" Pettersson, Stockholms OF; Mona Forslund, Stockholms OF; samt Marie-Louise Karlqvist, Gotlands OF.



1934



2009

Inbjudan att stödja **SKOGSVANDRARNAS STIPENDIUM**

**för orienteringssportens bevarande och
utveckling i Blekinge**

Utdelas till en ideellt verksam person, ledare, grupp eller
förening, som på ett påtagligt eller unikt sätt, och i en anda
som överensstämmer med Skogsvandrarnas värderingar,
verkat för orienteringssporten i Blekinge.

Att bli en "Skogsvandrarstipendiets gynnare" innebär att man årligen gör
en inbetalning på 100 kr, som oavkortat går till finansiering av stipendiet.
Bidraget är ju frivilligt och kan när som helst avbrytas.

 bankgirot

INBETALNING/GIRERING AVI

Skogsvandrarnas stipendium år 2011

Betalningsavstämning (namn och postadress)

Betalningsmottagare (endast namn)

Skogsvandrarna

Inbetalningsavgift
(fylls av banken)

Från bankgirot (vid girering)

Belopp - ange alltid skrotor och öre

Från bankgirot (fylls av banken)

100,00

331-4721

#

#

#45#



Stigmännen
Karlshamns OK

Stigmännen

[Kollevik]

September 2010

Startsida

Nyheter ▶

Verksamhet ▶

Kalender

Aktuellt

Tävlingsprogram

Eventor

Ungdomsprogram

Klubbinformation ▶

Arrangemang ▶

Gästbok

Fotogalleri

Resultat, statistik ▶

IntraNet ▶

Kontakta oss ▶

© Stigmännen

Datum Typ av aktivitet

- | Datum | Typ av aktivitet |
|---------|--|
| 1 Ons | Ungdomsserie 5 OK Vilse 87, Jämshögs Folkhögskola. Avresa kl 16.45 Coop Forums parkering. Första start kl 18, vi ses på arenan senast kl 17.30 |
| 2 Tors | MOTIONSORIENTERING Sternö badplats kl 18 |
| 3 Fre | Anmäl till U-serien 8/9, asn@stigmannen.se |
| 4 Lör | Veteran RM Medeldistans, <i>Skogsfalken</i> |
| 5 Sön | Veteran RM långdistans, <i>Skogsfalken</i> |
| 6 Mån | Ungdomsträning 4 Södra Hoka (ansv: Alexander) |
| 7 Tis | Löpträning kl 18 Vaggahallen utanför omkl.rum. |
| 8 Ons | Ungdomsserie 6 Stigmännen, Sternö badplats, samling senast kl 17.30 |
| 9 Tors | MOTIONSORIENTERING Kolleviks badplats kl 18 |
| 10 Fre | DM natt, <i>Ronneby</i> |
| 11 Lör | |
| 12 Sön | DM Lång, <i>Dacke</i>
Sista anmälningdag till to 16 sep |
| 13 Mån | |
| 14 Tis | Löpträning kl 18 Vaggahallen utanför omkl.rum. |
| 15 Ons | Ungdomsträning 5 Boön eller Sternö badplats kl 18.00 (ansv: Kerstin o Ann-Sophie) |
| 16 Tors | Natt-KM vid Ryssbergsstugan. Start cirka 20.00. Möjlighet att fika i stugan efteråt. Anmälan via Eventor. Kontaktperson Eric Tenland. |
| 17 Fre | |
| 18 Lör | DM medel, <i>Vittus</i> |
| 19 Sön | DM stafett, <i>Vittus</i> |
| 20 Mån | |
| 21 Tis | Löpträning kl 18 Vaggahallen utanför omkl.rum. |
| 22 Ons | Ungdomsträning 6 Nötabråne kl 18.00 (ansv: Christian) |
| 23 Tors | OL-träning kl 18 (OKS) |
| 24 Fre | |
| 25 Lör | Hjärnaps GH OL, <i>Hjärnarp</i>
Blåbärskavlen Växjö |
| 26 Sön | Hjärnarps GH OL, <i>Hjärnarp</i>
Ungdomsserie 7 - Avslutning, OK Skogsfalken. Prel avresa Coop Forums parkering kl 09.00 |
| 27 Mån | |
| 28 Tis | Löpträning kl 18 Vaggahallen utanför omkl.rum. |



Stigmannen
Karlshamns OK

Stigmannen

[Kalender]

Oktober 2010

Startsida

Nyheter ▶

Verksamhet ▶

Kalender

Aktuellt

Tävlingsprogram

Eventor

Ungdomsprogram

Klubbinformation ▶

Arrangemang ▶

Gästbok

Fotogalleri

Resultat, statistik ▶

IntraNet ▶

Kontakta oss ▶

© Stigmannen

Datum Typ av aktivitet

1	Fre	
2	Lör	FK Boken, <i>Boken</i>
3	Sön	FK Boken, <i>Boken</i>
4	Mån	
5	Tis	Löpträning kl 18 Vaggahallen utanför omkl.rum. Inomhusträning kl 19 B-hallen
6	Ons	Ungdomsträning kl 18 Vaggahallen utanför omkl.rum (ansv: Bengt)
7	Tors	OL-träning Långakärr kl 18 (OKS)
8	Fre	
9	Lör	
10	Sön	Ungdomens 7-manna, Broby
11	Mån	
12	Tis	Löpträning kl 18 Vaggahallen utanför omkl.rum. Inomhusträning kl 19 B-hallen.
13	Ons	Löpträning kl 18 Vaggahallen utanför omkl.rum (ansv: Kerstin)
14	Tors	OL-träning Sternö kl 18 (OKS)
15	Fre	
16	Lör	Hetsjakten, <i>Andrarum</i>
17	Sön	Hedjakten, <i>Andrarum</i>
18	Mån	
19	Tis	Löpträning kl 18 Vaggahallen utanför omkl.rum. Inomhusträning kl 19 B-hallen.
20	Ons	Ungdomsträning natt kl 18.00 Prästslättsskolan (ansv: Gabriel)
21	Tors	OL-träning kl 18 (OKS)
22	Fre	Vilse Natt-stafett, <i>Vilse</i>
23	Lör	
24	Sön	Vilselöpet, <i>Vilse</i>
25	Mån	
26	Tis	Löpträning kl 18 Vaggahallen utanför omkl.rum. Inomhusträning kl 19 B-hallen.
27	Ons	Löpträning kl 18 Vaggahallen utanför omkl.rum
28	Tors	
29	Fre	
30	Lör	
31	Sön	

Den mest aktuella kalendern hittar du på Stigmannens hemsida
www.stigmannen.se



Stigmännen
Karlshamns OK

Stigmännen
[Kalender]

November 2010

Startsida

Nyheter ▶

Verksamhet ▶

Kalender

Aktuellt

Tävlingsprogram

Eventor

Ungdomsprogram

Klubbinformation ▶

Arrangemang ▶

Gästbok

Fotogalleri

Resultat, statistik ▶

IntraNet ▶

Kontakta oss ▶

© Stigmännen

Datum Typ av aktivitet

1	Mån	
2	Tis	Löpträning kl 18 Vaggahallen omkl.rum. Inomhusträning kl 19 B-hallen.
3	Ons	
4	Tors	
5	Fre	
6	Lör	
7	Sön	
8	Mån	
9	Tis	Löpträning kl 18 Vaggahallen utanför omkl.rum. Inomhusträning kl 19 B-hallen.
10	Ons	Ungdomsträff kl 18.00 Villa Solvik
11	Tors	
12	Fre	
13	Lör	Downhill Sprint Borås
14	Sön	Zoo-OL Borås
15	Mån	
16	Tis	Löpträning kl 18 Vaggahallen utanför omkl.rum. Inomhusträning kl 19 B-hallen.
17	Ons	Ungdomsträff kl 18.00 Villa Solvik
18	Tors	
19	Fre	
20	Lör	
21	Sön	
22	Mån	
23	Tis	Löpträning kl 18 Vaggahallen utanför omkl.rum. Inomhusträning kl 19 B-hallen.
24	Ons	Ungdomsträff kl 18.00 Villa Solvik
25	Tors	
26	Fre	
27	Lör	
28	Sön	
29	Mån	
30	Tis	Löpträning kl 18 Vaggahallen utanför omkl.rum. Inomhusträning kl 19 B-hallen.

Den mest aktuella kalendern hittar du på Stigmännens hems
www.stigmannen.se