

Sommar-GLÄNTAN

Stigmännens klubbtidning

augusti 2021

Fantastiskt

Hittaut mot nya höjder ... igen !



Ledare sommarglántan aug 2021

Vi Stigmán ser tillbaka på det gánga áret med vemod. Tre trogna och mycket omtyckta medlemmar har lámnat oss.

Henry Karlsson har avlidit.

Stigmánens áldste medlem, Henry Karlsson, har avlidit. Han blev 97 ár. Han har varit Stigman i 75 ár och var också hedersmedlem i klubben.

Henry har under áren haft mánga och olika uppdrag i styrelser och kommittér. Han var också drivande då Stigmánen fick sin klubblokal Villa Solvik i Vágga.

Vára tankar går till Henrys dotter Eva och hans barnbarn Emma med familj.

Roland Ekelöf har avlidit.

Roland avled efter en tids sjukdom. Han blev 84 ár.

Stigmánen saknar en gládjespridare.

Han har varit medlem i Stigmánen sedan slutet av 1990-talet. Han började tidigt orientera och då först för Gádsby och sedan för Várend i Smáland. Roland var áven duktig inom precesionsorientering både som távlade och banlággare. Han har lagt banor vid ett stort antal távlingar och áven då Stigmánen i Vággaparken arrangerade det första Svenska Másterskapet 2002 i precesionsorientering. Han var också banlággare 2017 då Stigmánen arrangerade SM på Sternóhalvón. Hans banor var alltid uppskattade, roliga och lagom kluriga. Roland var ofta anlitad funktionár vid Stigmánens távlingar då han var praktisk lagd och hanterade hammare och spik med bravur. Saknaden ár stor efter en medlem som spred mycket gládje. Vi táncer på livskamraten Inga Gunnarsson.

Representanter frá Stigmánen har hedrat deras minne vid begravningen.

Vi saknar Henry och Roland Tack för allt !

Ingalill Nilsson har avlidit

Stigmán ... ánnu ett sorgebud har nátt oss.

En mycket omtyckt och trogen medlem har nyligen lámnat oss.

Ingalill avled efter en tids sjukdom. Hon blev 71 ár.

Ingalill symboliserade god stigman-anda. Hon stállde alltid upp för klubben vid sammankomster och távlingsarrangemang. Hon har alltid haft ett genuint engagemang för våra medlemmar. Ingalill var áktiv i klubbens trivelkommitté och valberedning under mánga ár

Ingalill var alltid hjálpsam, positiv och omtánksam.

Hon lámnar ett stort tomrum i klubben.

Vi táncer på Owe och sönerna Johan och Olof med familjer.

Vila i frid, Ingalill !

Media har fortsatt **stort intresse för Hittaut**. Den 1 juni blev kommunens friskvårdshandlággare Susanne Hákansson intervjuad av Radio P4 Blekinge. Karlshamn kommunens anstálllda var bást i landet bland över 600 företag och organisationer på att registrera checkpoints i friskvårdutmaningen. Lás vidare i Sommarglántan vad Sydöstran skriver. För närvarande ligger kommunen på fjárde plats med 11238 registreringar (26 augusti). Fler reportage frá lokaltidningarna kan du ta del av i Sommarglántan. P4 Blekinge gjorde áven en direktsándning frá Villa Solvik om Hittaut den 11 augusti.

Stigmánen och Tjáróledningen har haft ett sexárigt givande samarbete för båda parter. Tillsammans marknadsför vi en av Friluftssveriges vackraste platser Blekinge skárgård och Tjárö. Just nu den 26 augusti har i ár 763 exklusiva hittautare registrerat checkpoints på Tjárö. Intresset för Hanö ár lika stort med hittautbesökare vid denna tidpunkt. Samarbetet med Haglunds Shipping har varit givande för bátttrafiken till Hanö.

Jag noterar samtidigt att trenden består. Allt fler långväga hittautare registrerar sig på hittaut Karlshamn. I förhållande till kommunstorleken behåller vi en topposition bland 89 deltagande hittaut-kommuner. Vi Ronneby och Karlskrona är turismaktörer som Visit Blekinge bättre bör uppmärksamma trots flera påstötningar. Närmare 10 000 registrerade hittautare i Blekinge upptäcker allt fler av Blekinges smultronställen. Det är vi orienteringsklubbar som vägleder turisterna dit.

Karlshamns Hittaut har just nu 3305 registrerade deltagare som gjort 123 957 registreringar/checkpointbesök vilket motsvarar 6 varv runt jordklotet i rörelsekilometer. Hittaut pågår tom. oktober 2021.

Varför detta stora intresse år efter år för just Hittaut i Karlshamn ?

Det finns **fem svar**.

Hittaut är upptäckarglädje och alla kan vara med och uppleva naturens läkande kraft för hjärna och hjärta. Massor av nya vänskapsband har knutits i spontana möten i naturen.

Dels Karlshamns kommuns spännande och tillgängliga kustnära terrängområden med intressanta öar möjliga att besöka.

Nästa svar stavas Jakob Emander och Gabriel Bengtsson samt checkpoint-utsättarna Owe Nilsson, Thomas Johansson, Bosse Jansson, Nils-Arne Håkansson, Göran Andersson och Göran "Måsse" Månsson som ständigt hittar nya intresseväckande checkpointplatser. Mats Petersson har ett stort kontaktnät och skaffar och behåller samarbetspartner. Per Inge Eriksson har en nyckelroll. Han ser till att 25 000 kartor kommer till Karlshamn och kör ut dessa till ett 50-tal utdelningsställen och samarbetspartner. Behjälplig med it-stöd har Alexander Lindblom varit och till att bevaka inkomna e-poster till hittaut har Martin Nilsson varit. I år ha även Annika och Frasse från BroSö bidragit med det populära Hällevikssläppet. Själv har jag rekat och satt ut checkpoints på kustområden och öarna samt hållt samman projektet ekonomiskt via våra samarbetspartner, vinstanskaaffare, markägarkontakter, m.m och varit språkrör mot media. Dessutom har kassören Eivor Nydahl med assistans av Stig en viktig roll för dessa mångåriga framgångar med hittaut. Sammanlagt är det årligen **närmare tusen timmars ideellt arbete** som resulterat i att Stigmännen gläder så många. Mångåriga insatser för hittaut har tidigare gjorts av Inge Åkesson, Olle Nilsson och Hasse Axelsson. Stort TACK !

Fjärde svaret får bli variation och information. Vårt hittaut har hela tiden hittat nya områden som triggat trogna och nya hittautare. Vi avslöjar inte kommande hittaut och var extrasläppen finns. Detta skapar en förväntan och överraskningseffekt.

Massor av information har Jakob lagt in på kartan detta tillsammans med en design som gör att vårt hittautkoncept sticker ut. Svenska Orienteringsförbundet har lovordat vårt upplägg och presenterat den vid O-Ringen. Utan Jakobs kunskap och idoga arbete med hittautkartan hade vi inte år efter år kunnat producera en så tilltalande produkt.

Tillsammans med Gabriel uppdaterar och framställer de nya spännande kartområden. **Ge oss gärna tips på kommande hittautområden att kartera !**

Stigmännen har årligen närmare tvåhundra tusen kronor i kostnader innan de 25 000 kartorna når alla cirka 16 000 hushåll i Karlshamns kommun. Ett 30-tal samarbetspartner gör att vi kan förverkliga denna friluftss- och friskvårdprodukt till glädje för alla målgrupper.

Femte svaret är våra återkommande och trogna samarbetspartner. Vi erbjuder företag och organisationer rolig friskvård för anställda och deras familjer.

Våra samarbetspartner blir marknadsförda både lokalt och nationellt i ett positivt sammanhang.

Central utvärdering från Svenska Orienteringsförbundet

- Deltagarna är mycket nöjda och 93% kommer att delta nästa år
- 96% har upptäckt nya platser som berikat dem
- 94% skulle rekommendera hittaut som företagsaktivitet
- 75% skulle inte rört sig lika mycket om hittaut inte funnits

År 2017 var vi 20 kommuner/föreningar/orter som arrangerade hittaut. 2021 är vi 89.

Hittaut är Sveriges snabbast växande frilufts- och friskvårdsrörelse.

Hittaut i Sverige har nu i augusti 2021 passerat 100 000 registrerade deltagare och närmar sig 5 miljoner checkpointbesök i Sverige vilket motsvarar 125 varv runt jordklotet i rörelsekilometer.

Hittaut pågår tom oktober 2021.

Mitt i skogen vid checkpoint 170 – augustisläppet.
Troligen ett timmerhus från stenbrytningen vid Gunnön.



Nedan

Belöningen !

Det är ofta vägen
till checkpointen
som ger nya
upptäckter.



Du som ännu inte köpt **Leif Olssons bok Tjärö – en oas I Blekinge skärgård**. Gör det ! Ett mästerverk som öppnar sinnen och ger perspektiv. Stigmännens karta exponeras föredömligt i boken med tydligt markerade kulturhistoriska platser. Jag kommer att hänvisa till bokens sidor vid checkpoints-placeringar inför 2022 års hittautkarta. Vad kan denna plats berätta? Jag kommer att hänvisa till bokens sidor vid checkpoints-placeringar inför 2022 års hittautkarta. Vad kan denna checkpoint berätta? Garanterat spännande läsning och ger upptäckarglädjen på Tjärö en ny dimension.

Just nu planerar jag och Leif Olson ett intressant upplägg inför Hittaut 2022.

Jag blir lika förvånad varje år. 2007 gav vi ut **Skärgårdskarta/sjökort** Karlshamn och 2010 Tjärö-Järnavik. Fortfarande är köpintresset lika stort. Vi har en produkt som vi troligen fortfarande är ensamma om – i världen.

Att ha karterat en hel skärgård både på land och till havs i skala 1:10 000. Jag får ständigt fylla på vid våra försäljningsställen Lundins Bokhandel, MMG Marin i Vägga och Tjärö. Säkert är det många nya båtägare som vill ha trygg vägledning i skärgården.

Snabba ryck **Sprint DM** strök vi. Vi ändrade oss och genomförde som en av de första OL-klubbarna i landet en allmän och Corona-anpassad tävling i Korpadalsskogen. Tävlingsledare **Åke Larsson** gjorde en föredömlig insats och lotsade våra funktionärer på ett förtroendeingivande sätt till en uppskattat arrangemang. Läs mer i Sommarglantan om Blekingesportens Bosse Johnssons glädjereportage.

Åke Larsson var också Maestro för **KM-sprint** den 11 augusti vid Villa Solvik. Äntligen kunde vi träffas vid klubbstugan och njuta av denna underbara plats I trevlig samvaro. Ett 40-tal medlemmar blev serverade hamburgare av grillmästare Per Inge Eriksson. Vilken underbar Solskenskväll !

Nu väntar **Klubbmästerskap-lång sön. 12 sept** vid Lingonbacken. Anmäl dig !

Tre dagar efter att vi öppnat anmälan till **Havs-OL** i Eventor hade 600 orienterare anmält sig. Vilket intresse !

Till slut blev det 1100 anmälda representerande 158 klubbar – rekord ! - från 5 länder och sammanlagt 2200 starter. Det blev ett Havs-OL när det är som bäst med avseende på väder, terräng och framför allt OL-banorna. Jag stod vid målet bredvid banläggaren Owe Nilsson och fick höra alla lovord från många deltagare som uttryckte sin glädje över Owes banläggning.

Som tävlingsledare hade varken jag eller Nils-Arne få händelser att reda upp under tävlingen.

Stigmännen fick mycket beröm för att vi i pandemitider såg möjligheter och tog initiativ till årets Havs-OL. Det blev ett nytt glädjers för många.

Varför lyckas vi år efter år att glädja så många under våra Havs-OL? Kunskap, kompetens, engagemang, sammanhållningmed andra ord god Stigmanna-anda är svaret. Jag gläds mest åt att våra äldre medlemmar ställer upp år efter år även om ens aktivitet i klubben har minskat. Och visst har vi roligt när vi träffas.

Följande e-post kom mig tillhanda i samband med Havs-OL

*Tack för stor hjälp vid armskada
Hej Lars-Gunnar*

Stort tack för all hjälp vi fick då Susanne skadade sin arm vid er tävling i söndags. Vi är mycket tacksamma för hjälpen och det proffsiga arbete ni gjorde. När Susanne senare kom till Karlskrona lasarett så visade det sig att armbågen hoppat ur led. De kunde återställa det utan operation och hon är nu gipsad i några veckor framåt, sedan blir det nytt besök på ortopeden i Norrköping för att se att allt läker som det ska. Susanne fick komma hem redan i söndags kväll så nu firar vi semester hos hennes föräldrar i Gärds-Köpinge, söder om Kristianstad.
Många Stigmän hjälpte till – tacket går till er alla !

Ett annat tack riktar vi till **Mats Petersson** som tog initiativ till – Padel för medlemmar -

Välkomstbrev till nya medlemmar finns med i Sommargläntan.

Väggautredningen som bla har till syfte att på ett mer tydligt sätt markera tomtgränser och olika ägandeformer gällande de fastigheter som finns i Väggaparken har haft ett digitalt möte den 25 augusti. Hur detta kommer att påverka Villa Solvik återstår att se. Nils-Arne Håkansson som besitter god kompetens i ärendet är Stigmännens representant vid dessa samråd med Karlshamns kommun. Läs vidare i Sommargläntan. Stigmännens styrelse kommer att lämna in information och yttrande.

Bläddra vidare i Sommargläntan och ta del av **Ronald Haagensens** häftiga bilder från en tisdagsträning.

Nu väntar **Isabergsäventyret** för ett 40-tal Stigmän.

Jag avslutar med ett särskilt tack till tränaren **Gabriel Bengtsson** som varje vecka informerar och planerar på hemsidan och på facebook om Stigmännens alla aktiviteter.

🏆 WMOC 2021 Guldmedaljör och Världsmästarinna i Sprint
Stort GRATTIS till Inga-Lill Wikingsson Sweden som blivit GULD-medaljör kvinnor 80 vid Veteran-VM i Ungern.

/Lars-Gunnar

Henry, Roland och Ingalillvi saknar er !



Veteran VM 2021 utanför Ungerns huvudstad Budapest

Torsdagen den 5 augusti hämtade Eva-Lisa och jag upp Inga-Lill och Göran i Hällaryd för vidare färd mot Kastrup. Vårt kvällsflyg till Wien var över 1 timme försenat så det blev sen ankomst. Vi välkomnades vid övernattningshotellet av Oskar och Johan.

Efter en god frukost lastade vi in i bussarna som skulle ta oss vidare till Ungern. Vi åkte först till Székesfehérvár där Per tog emot oss med vår ackrediterings kuvert och sedan var det dags för Sprint provlopp i staden. En liten rundpromenad i gamla stan och lunch gick färden vidare till vårt hotell i Mercure Budapest Korona i centrala Budapest.

Lördagsmorgon och dags för första tävlingen som var Sprintkvalet. Vi är tre tävlande för Stigmännen samt Erik Tenland som på grund av skada inte kan tävla, Eva-Lisa tävlar inte heller utan hon sysselsätter sig med att göra stan osäker på egen hand eller i sällskap med andra damer som inte heller tävlar. Det gick förhållandes vis bra på kvalet och alla tre klarade av att hamna i A-finalen.



Göran på Sprintfinalen



Nils-Arne på Sprintkvalet

Dags för första final som var Sprinten som gick i Székesfehérvárs gamla stad. För Göran gick det inte så bra utan han sprang förbi en kontroll och blev felstämplad. Själv gick ja efter mina förutsättningar ganska bra och blev 43: a.

Inga-Lill fick äntligen till det och lyckades med bravaden att vinna och blev Världsmästarinna i D80. På kvällen firade vi Inga-Lill tillsammans med större delen av gruppen på en gemensam Ungersk Middag.



Inga-Lill på prispallen efter segern på Sprintfinalen

Måndag morgon och dags för en båtresa på Donau upp till den gamla staden Szentendre som betyder Sankt Andreas. Efter en rundvandring i denna konstnärstad med sina trånga gator och gränder och en högt belägen kyrka med vacker utsikt över staden och Donau och avslutande lunch blev det avfärd med buss till Skogsprovlopp. En del av kartan bestod av ett gult öppet hedområde med inslag av täta buskage ofta bestående av taggbuskar, den andra halvan var en på kartan grön och varierande tät skog med inslag av taggig undervegetation.

Nästa dag var det dags för kval till Skogsdistanserna. Området var ett kuperat hedområde med inslag av mer eller mindre passerbara grönområde i dalar och sänker. Nu hade värmen i Ungern slagit till på hög nivå från ca 30 grader på helgen så steg nu tempen på eftermiddagen upp ca 36 grader. Trots värmen gjorde vi åter igen hyggliga kvallopp och alla tre kvalificerade oss för medeldistansens A-final. Efter kvalloppet hoppade jag och några till av vid Budapests största Termalbad Széchenyi i Stadsparken för ett hälsobringande Spa bad.

Medeldistans finalen bjöd på likande terräng som kvalet fast i ett helt annat område. Göran gjorde inget topplopp utan hamnade en bit längre ner i resultatlistan. Inga-Lill däremot gjorde ett bra lopp men missade pallen med en knapp minut och slutade fyra. Självt gjorde jag en mindre lyckad tävling. Efter en par minuters bom på första kontrollen och spik på andra så på väg till trean för vi tvungna att runda en ogenomtränglig sänka och efter den så kompenserade jag vägvalet alldeles för mycket och hamnade i fel skogsdunge. Det mesta stämde tyckte jag men punkthöjden fanns inte där. Efter att ha villat omkring i en god stund så vid en annan kontroll kom Olle Bohman och han visade var kontrollen var. När jag förstod var jag var så gick det bra att hitta rätt kontroll och sedan så gick resten bra orienterings tekniskt men det var så dags när jag redan hade bommat med minst 25 minuter.

På kvällen efter medeldistans finalen var det dags för Familjen Nordahls banket som i år hölls på hotellet. Vi serverades en god tre rätters buffé med riklig tillgång på vitt och rött vin för de som så önskade. Under och efter middagen spelade ett ungerskt dansband bra musik. Under dansen som följde så var det trångt på dansgolvet. Det märktes att de flesta var väldigt danssugna bland annat med tanke på att det har varit och är en pandemi.

Torsdagen var ledig för egna aktiviteter eftersom vi hoppade över provloppet då vi redan hade testat aktuell terräng. Eva-Lisa och jag hade anmält oss till The Original Free Walking Tour. Detta är en organisation som finns i de flesta europeiska storstäder och där man tillsammans i en grupp går en guidad stadsvandring och får information om vad man ser på vägen. Det brukar vara ca 3 timmar och man betalar efteråt vad man tycker att det var värt. Ofta är det studenter som är guider och vi har bara varit nöjda på de ställen som vi har varit med. Det enda som man kan klaga på var att det var i varmaste laget för en stadsvandring mitt på dagen.

Så var det dags för sista tävlingsdagen på årets Veteran VM med långdistansfinalerna. Eftersom jag hade bommat så mycket på Medeldistansen så blev jag nedflyttad till B-finalen som på ett sätt var ganska skönt eftersom jag då fick en 1km kortare bana och några 10 tal mindre höjdmetrar att passera. Jag gick det största delen av banan och gick ganska rent med endast någon bomminut. Göran blev 10:a och därmed sin bästa placering medan Inga-Lill hade en mindre lyckad dag. På kvällen var det dags för kulturprogram med traditionell ungersk musik och folkdans i en gammal källartunnel som används för att förvara vin och används fortfarande till viss del för det. Vi fick god mat och tillhörande vin blandat med god stämning och underhållning. På tillbaka resan till hotellet stannade vi upp på Fiskarbastionen för att njuta av den fina utsikten över Budapest och Donau by night.

Sista dagen på resan åkte vi och de som hade bokat detta ut för att besöka en Csardá dvs. en ungersk hästgård. Där vi fick ut och åka med häst och vagn, gå en rundtur på gården och titta på alla djuren samt en uppvisning med hästar och ryttare. Besöket avslutade med en god och härlig 3-rätters lunch. Fortfarande var det väldigt varmt med ca 35 grader på eftermiddagen så det var inte så mycket mer man orkade med mer än en stor och god öl på stampuben mitt emot hotellet.

Söndag morgon så var det dags att packa ihop smutstvätten och ta farväl av vårt fina hotell och Budapest för bussresan till Wiens flygplats för att ta flyget hem till Skandinavien. Det blev en lång och jobbig väntan på flygplatsen. Vi fick åka en timme tidigare för de som åkte på lördagen hade fått sitta i kö i en timme vid gränsen mellan Ungern och Österrike. För oss tog det knappt 5 minuter och sedan var flyget 1n och en halv timme försenat. När vi väl kom till Köpenhamn så var vi glada att vi hade bilen på flygplatsen för sista tåget till Blekinge avgick medan vi väntade på bagaget.

Väl hemma igen så kan vi bara tacka Per Nordahl med familj samt Johan Pettersson för en fantastiskt fin och välordnad resa och se fram emot resan till nästa års WMOC i Italien.

Vid tangentbordet Nils-Arne Håkansson

Senaste nytt från Sommargläntans utsände reporter från Veteran-SM i köping den 28 augusti

Oj då bara snabba Blekingedamer D 80 på prispallen **GRATTIS !**

Birgitta Olsson Ronneby OK Guld

Elsa Svensson OK Vilse 87 Silver

Inga-Lill Wikingsson Stigmännen Brons

28 sekunder från silverplaketten var Gabriel Bengtsson Stigmännen på en femte plats i H 40

Övriga Stigmän som deltog var Göran Andersson, Nils-Arne Håkansson, Göran "Måsse" Månsson, Ann-Sofie Brink, Bigge Bengtsson och Lars-Gunnar Bengtsson

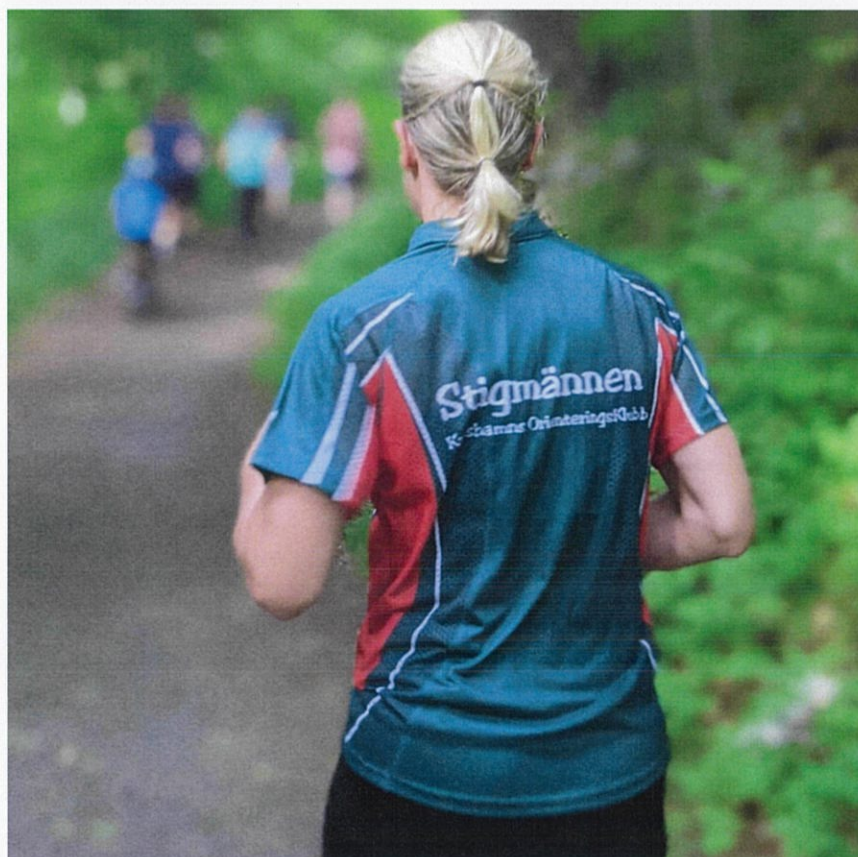
Sammanlagt alla klasser drygt 900 deltagare



Tisdagsträning med bilder från Ronald Haagensen

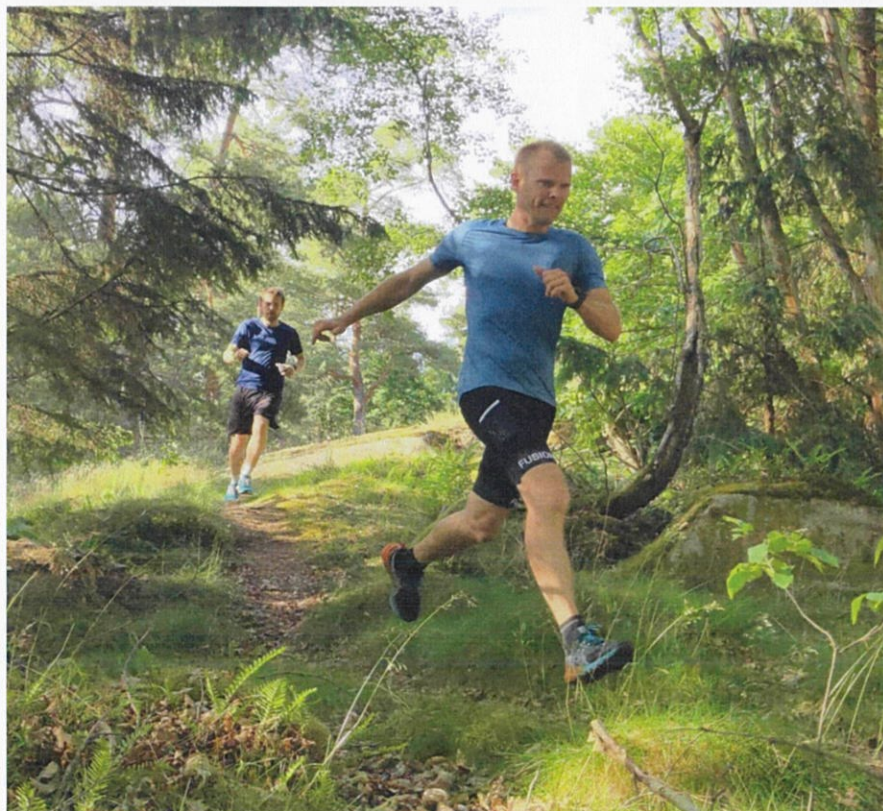


Tisdagsträning Tilde, Lina, Ann, Bigge och Anna



Tisdagsträning

Gabbe och Martin lyfter



Glada miner från Amandas Tabata-träning

Varje onsdag året om kl. 12.00 vid Best Western har vi varit ett glatt träningsgång på 6-10 personer som fått professionell träning av Amanda Nilsson.

info@rehperform.se

Välkommen du också !

Tabata – en rolig och för varje deltagare anpassad träningsform som ger resultat

VAD ÄR TABATA?

En tabata är en serie av exakt åtta intervaller. Du utför 20 sekunder max ansträngning följt av 10 sekunders vila. Detta repeteras åtta gånger, vilket blir totalt 4 minuter och där har du genomfört en tabata. Intensiteten ska vara mycket hög, 170 % av maximal syreupptagningsförmåga (VO2 max) enligt skaparen himself.

Dr. Izumi Tabata, det är mannen som forskade fram formeln och också namngav Tabata-intervallen. Under 90-talet genomförde han tester med det japanska speedskatinglandslaget, med syftet att hitta träningsmetoden med bäst resultat. Hans forskningsrapporter publicerades, och resultatet, som pekade på att tabataformeln gav extremt snabb ökning av både aerob (uthållig) och anaerob (explosiv) kapacitet började spridas. Från elit till motionär, i var och ens ficka i form av en app, en tabata-timer.



SKOGSKARLSFEJDEN 2021 I SKÅNE

Fejdresultat 2021

Blekinges lag

Thomas Johannesson 00:31:48

Christian Håkansson 00:34:36

Mats Widesjö 01:02:31

Göran Andersson 01:07:25

Kjell Månsson 00:40:12

Björn Lannersjö 00:41:36

Sammanlagt 4:38:08

Här får
Mats
Widesjö
sitt
pris.



Skogskarlseven 2021

Fejden mellan Blekinge, Danmark, Halland och Skåne avgjordes i Höör vid Backagården den 21 augusti. Skogskarlarna från Ringsjö OK arrangerade. Vi sprang i den spännande Stenskogen. Årets fejd vanns av Skåne som också tog hem det nya 5-åriga vandringspriset.

Skogskarlarnas Klubb (SKK) Skogskarlarnas Klubb (SKK) är en kamratförening där mogna och övermogna orienterare träffas över klubbgränserna för olika trivselsaktiviteter. Det är en anrik organisation, ett slags ordenssällskap för män med orientering som hobby (det finns [Skogsflickornas klubb](#) också). Skogskarlarna bildades redan 1930 i Stockholm och bidrog till inrättandet av Svenska Orienteringsförbundet 1938.

SKK är orienteringens främsta stödorganisation och bidrar årligen med stora belopp till främst ungdomsorienteringen.

Det finns i dag cirka 7 000 skogskarlar i över 38 klubbar i Norden.

Medlemskap i SKK ska utgöra höjdpunkten på en karriär i skogen. Den sökande ska ha goda meriter som orienterare, främst är det ledarmeriter som avgör invalet. Som regel väljer varje klubb in en handfull nya skogskarlar varje år. Vid det årliga höstblotet utsätts dessa för en noggrann prövning inför talman och gammelskarlar innan de vid en högtidlig ceremoni vid flammande nying avlägger ed och dubbas till skogskarlar.



Stigmännens Karlshamns Orienteringsklubb

Stigmännens bildades 1935. Idag är vi ca 260 medlemmar. Vi satsar på att vara en klubb där alla skall känna sig välkomna. Du ska kunna medverka på dina egna villkor samt få möjlighet till gemenskap och bra träning med möjlighet att utvecklas oavsett ambitionsnivå. Orientering är vår huvudsakliga idrott men vi är även med i Svenska friidrottsförbundet och Svenska Skidförbundet. Vi vill erbjuda upplevelser i vår spännande natur samtidigt som du får motion.

Klubbstuga - Vår klubbstuga heter Villa Solvik och ligger naturskönt vid havet intill strandpromenaden och Vägghadet. Spännande orienteringsterräng finns i anknytning till stugan.

Organisation - Stigmännens organisation består av en styrelse och ett antal kommittéer och funktioner som har ansvar för olika verksamhetsområden.

Ordförande:	Lars-Gunnar Bengtsson	0768-8106120	ordf@stigmannen.se
Sekreterare:	Per Inge Eriksson	0706-455301	pi-eriksson@hotmail.com
Kassör:	Eivor Nydahl	0454-329903	famnydahl@hotmail.com
Ungdomsledare:	Gabriel Bengtsson	0708-900282	gabrielbengtsson@gmail.com
Ansv för medlemsregister:	Ann-Sophie Nilsson	0703-818489	uasn@me.com
Kläd- och pannlampsansv:	Birgitta Nilsson	0761-895068	birnils@gmail.com

Klubbtidning - Vår klubbtidning heter Gläntan och utkommer 4 gånger per år.

Bli medlem - Som medlem stödjer du klubbens verksamhet och erbjuds ett stort antal aktiviteter. Du får möjlighet att delta i ett stort antal träningar under hela året. Du får en del av tävlingsavgiften till orienterings- och löpartävlingar betald.

Klubben sponsrar vissa läger och tävlingsresor för medlemmar. Genom klubben är du försäkrad i ditt idrottsutövande.

Medlemsavgifter:	Familj	600 kronor
	Vuxen	300 kronor
	Ungdom	200 kronor (= t o m 18 år)

För att bli medlem: Se mer på "www.stigmannen.se, kontakta oss, bli medlem".

Försäkring: Alla medlemmar är försäkrade hos Folksam och gäller för olycksfallsskador som inträffar när medlem deltar i tävling, uppvisning, prova-på-verksamhet eller organiserad träning.

VISION

"Allt fler antar utmaningen att röra mer på sig och upptäcker vår spännande natur."

STRATEGI

För att nå vår vision har vi en strategi:

"Attraktiva och spännande träningar är grunden i Stigmännens verksamhet. Hos oss finns möjlighet till effektiv och rolig träning oavsett nivå."

"Vi ska ha en verksamhet som bygger på engagemang från våra medlemmar, är nyskapande och har aktiviteter i och runt omkring idrotten, som är tillgängliga och tilltalande för många och skapar glädje, gemenskap och ökad hälsa."

TRÄNA med STIGMÄNNEN KARLSHAMNS OK

TISDAGAR - LÖPTRÄNING TEMPO/BACKE

Tisdagar innebär Tisdagsträning - löpträning med olika typer av tempo- och backträningar. Det är kvalitetsträning rakt igenom, dvs vi tränar inte hårdast, men smartast. Träningen är upplagd så att alla kan vara med på sin nivå och vi håller ihop gruppen hela träningen. Karlshamns roligaste och effektivaste konditionsträning vågar vi lova!

Vi samlas i Vaggahallen, där det finns omklädningsrum, dusch o bastu samt låsbara skåp. Vi startar med genomgång och uppvärmning innan vi sätter igång med dagens träning.

ONSDAGAR - UNGDOMSTRÄNINGAR

Under större delen av året har vi ungdomsverksamhet på onsdagar med orienteringsträningar, strapatser och andra utmaningar. Orientering går att börja med i tidig ålder och kan utövas på många spännande sätt. Under sommar-halvåret är ungdomsträningen en del av Klubbträningen. Under sammanlagt sex onsdagar på våren och hösten är det Ungdomsserien – en träningstävling i Västra Blekinge där det också finns också Öppna banor för vuxna.

Vi ser gärna att föräldrar deltar vid träningarna, antingen genom att hjälpa sina egna och andras barn eller att ibland kunna springa själv. Vi samlas vid vår klubbstuga eller någon annanstans i Karlshamns närhet och håller på ca 1-1,5 timmar.

ONSDAGAR - KLUBBTRÄNINGAR

På onsdagar under sommarhalvåret har vi klubbträningar. Vi tränar då orientering och samlas på olika platser runt Karlshamn, men återkommer ofta till vår klubbstuga. Träningen är till för alla, ung som gammal, rutinerad som nybörjare. Förutom en attraktiv träning ska klubbträningarna ge möjlighet till att träffa övriga klubbmedlemmar före, under och efter träningen. När vi utgår från Solvik bjuder klubben alltid på någon typ av fika eller annat tilltugg

TORSDAGAR - ORIENTERINGSTRÄNING

Under sommarhalvåret tränar vi orientering runtom Karlshamn och ibland lite längre bort för att uppleva olika terränger. Det finns en svår teknikbana, där du utmanas i olika orienteringsmoment och även en enklare bana.

TORSDAGAR - TRAILRUNNING by NIGHT

Ett upplevelsepass där vi springer med pannlampa på våra reflexrundor, på stigar och i terrängen runt Karlshamn. Kom och upptäck den sanna tjusningen med att fullständigt behärska mörkret. Vi startar från Vaggahallen kl 18. Det finns ett antal pannlampor att låna.

SÖNDAGAR - ÖPPET HUS

Söndagar under januari-mars har vi Öppet Hus-träning från vår klubbstuga Villa Solvik. Då har vi olika rundor med trailrunning 5-15 km samt en bana med lättare orientering 3-5 km. Vi samlas 09:30 och springer ut. Du kan naturligtvis välja att starta senare om du vill – eller springa eller gå en egen runda. Du får en karta att ta med dig. Det finns möjlighet att byta om och duscha i Solvik. Klubben bjuder på soppa och mackor efter träningen.

Välkommen till



STIGMÄNNEN KARLSHAMNS OK



Villa Solvik Vaggavägen 24 374 30 Karlshamn

6. Villa Solvik

Läge

Söder om Villa Furubo, ursprungligen med strandtomt och egen liten udde, ligger Villa Solvik.

Histora och kulturvärden

Villa Solvik är byggdes på 1890-talet på uppdrag av kronfogde G Söderlund. Från 1907 ägdes fastigheten av rådmannen Anders Tonning. Omkring 1930 köpte Ernst och Ruth Samuelsson huset, de ägde en delikatessbutik vid torget och tog sin omtalat vackra mahognybåt in till stan. Ernst och Ruth byggde ett eget litet kallbadhus nere vid vattenbrynet. 1975 köpte Karlshamns kommun villan som nu hyrs av orienteringsklubben Stigmännan. Det hus som simklubben hyr hörde ursprungligen till Villa Solvik och uppfördes på samma tomt.



Jordkällare



Byggnaden har troligtvis uppförts i en blandning mellan 1890-tals villastil och jugend. Det är en asymmetrisk villa med antydning till ett torn. Sockeln av natursten har senare putsats. Byggnaden har liggande panel som målats i en röd kulör. Taket är ett sadeltak och tornet har ett kupoltak, taken är klädda med falsad och målad plåt. Byggnaden har lövsågssnickrier längs med takfoten och figursågade takassar. Fönster och fönstersättning är ej ursprungliga och verandan är också tillkommen under senare halvan av 1900-talet.

Fönstersättning och fönstertyp även för verandan skulle med fördel kunna bytas till en mer tidstypisk, förslagsvis träfönster med mittpost och två lufter i varje båge så kallade ”flaggfönster”.



Tomten

I norra delen av tomten finns en jordkällare, på bekvämt avstånd från köksingången. Gräsmattan sköts av föreningen som även har en mindre uteplats mot havet.



Utsikt från övervåning med Strandpromenaden



Gilla Karlshamn

Den bästa träningen är den som blir av! 🙌

Jag är en glad motionär, en riktig medelmåtta skulle jag vilja säga. Jag tycker det är kul och röra på mig och jag gillar att "prova på" nya träningsformer. Började i tidig ålder på Gymmix och har hängt och slängt mig de flesta gympasalar med dem. Sen fick jag feeling för jogging och sprang en hel del motionslopp under många år. Drivet att få kunna springa milen under en timma har aldrig funkat för mig, jag var bara sjukt nöjd att ta mig flåsandes till mål.



Och så kom den smygande, som ett brev på posten. Hälsporren!

Jo men tjena, det var vara och tänka om i rörelsemönstret och till min stora lycka hittade jag Hitta Ut.



Skulle någon frågat mig i min ljuva ungdom om jag skulle vilja hänga med ut i skogen och orientera, så skulle svaret då bli tack, men nej tack!

Tack och liv så är jag numera något förändringsbenägen och förhoppningsvis mer klokare för är det något Stigmännen i Karlshamn fått igång mig på, så är det att leta kontroller ute i skog och mark.

Det är ett fantastiskt friskvårdskoncept och ett stort TACK till Er som lägger ner tid och engagemang, så att alla vi andra kommer ut och få röra på oss!

Jag har letat upp vandringsleder som jag inte trodde fanns, jag har älgat mig igenom högt gräs, kravlat mig uppför höjder, blivit ståendes mitt ute i ingenstans i ett plötsligt ösregn, trampat mig igenom sankmarker, brottats med myggen... Allt för att hitta den där checkpointen. Och herregud vad jag njutit av att få utforska Karlshamns

omgivning. Jag tycker mig se att vi är rätt många därute i skogen med kartan i handen, letandes efter kontroller. Hääääärligt!

Årets utmaning blir att ta sig ut till öarna Östra Bokö, Tjärö och Hanö. Det ser jag fram emot.

👍👍👍

Tack Stigmännen för att jag inte längre är hemmablind!

👍👍👍

Du måste inte kunna för att börja, men du måste börja för att kunna.

Ge dig själv en promenad ute i naturen, i alla väder, i Karlshamn ❤️

Jag önskar dig en fantastisk fredag

/Maria Törneryd, gästredaktö



B / Blekingesport

Innehåll: Blekingesport 1-7 / In- & Utrikes 8-9 / Kryss 12 / Serier 13 / Tv & Radio 14-15 / Väder 16



Deltagarna stod lite så där lagom utspritt inför starten av årets första lokala orienteringstävling. 284 löpare deltog under de coronaanpassade tävlingarna. BILDER: BOSSE JOHNSON



Mats Petersson och Bigge Bengtsson såg till så att rätt kartor låg på rätt plats vid starten.



Skogsfalkens Vilma Persson var hemma och ställde upp i D21-klassen.



Hemmaklubbens Alice Carlsson sprang sin första tävling helt själv.



Erik Andersson är snabbt ur blocken vid starten.



DM-sprint i orientering arrangerad av Stigmännens Karlshamns OK.



Lars-Gunnar Bengtsson, ordförande i Stigmännens.

Glädjerus när Stigmännens öppnade tävlingssäsongen med sprint-DM

ORIENTERING

Det gick att ta på den glädje som genomsyrade orienteringsfolket när de äntligen fick tävla igen. Att det var ett DM kändes sekundärt en dag som den här.

– Jag tror jag blev diskad men det gör ingenting, det är så härligt att få vara igång igen, sa Ronnebylöparen Sara Elfving direkt efter målgång.

Antingen så missade arrangörerna Saras genväg eller så släppte de lite på reglerna den här första efterlängtdade tävlingsdagen, för det var många som tog samma genväg och i resultatlistan för D50 står Elfving som segrare.

Men precis som för henne

"Kul att få tävla igen, det var väldigt länge sedan. Det var en kul bana men man fick tänka lite också. Men det var ganska tungt i dag, det var studentfest i går."

Arvid Kronmar



var det för de flesta, själva resultatet spelade inte så stor roll. Det var att få tävla igen.

– Det var kul, jag sprang hela vägen, i 25 minuter, säger åttaåriga Alice Carlsson, som sprang sin första tävling helt på egen hand, i D10-klassen.

– Det var inte speciellt nervöst, men jag sprang fel på ett ställe och fick lite hjälp.

Även mamma Marie Carlsson tävlade, i D21.

– Jag håller på mest för att röra mig och komma ut i skog och natur. Det var riktigt roligt i dag, säger hon.

Även Alice storasyster Nelly sprang sprint-DM på hemmaplan.

– Det var Nelly som drog igång hela familjen med orientering, säger mamma Marie.



Fokus på kartan ...

Och det kommer att bli fler tävlingar för familjen.

– Det tror jag, säger Alice. 284 löpare deltog under lördagens tävling, i huvudsak länslöpare, men det fanns även löpare från grannlänerna med.

I de tyngsta klasserna var det OK Orion i topp, Louise Lundgren segrade i D21, Måns Sandgren i H21.

– Orienteringsmässigt gick det väldigt bra men eftersom mina stora mål ligger i slutet av sommaren och början av hösten och jag är lite skadebenägen har jag bara cyklat i en och en halv månad nu. Så det jag jättekul att komma ut och springa igen, säger Måns.

Liksom klubbkompisen Erik Andersson är årets stora mål den riktigt stora Jukolakaveln i Finland i augusti och SM i september därefter.

– Kul att ha en sådan här tävling, DM, på hemmaplan som första tävling, det är svensk sprint och det var bra, en kul bana, infliker Erik som slutade tvåa i H21.

Bosse Johnson
Text

bosse.johnson@bltsydostran.se

DM-mästare sprintorientering

- D21: Louise Lundgren, OK Orion.
H21: Måns Sandgren, OK Orion.
H20: Arvid Kronmar, Karlskrona SOK.
D18: Emma Emilsson, OK Skogsfalken.
H18: Filip Håkansson, OK Orion.
D16: 1) Filippa Braun, Växjö OK, 3) Hedda Rosengren Svensson, OK Orion.
H16: Nils Swartz, OK Orion.
D14: Hannah Josefsson, OK Skogsfalken.
H14: 1) Alvin Lundgren, Växjö OK, 3) Filip Myrén, OK Orion.
D12: Olivia Myrén, OK Orion.
H12: Olle Schyberg, OK Skogsfalken.
D10: Astrid Byheden, Karlskrona SOK.
H10: Sixten Eliasson, Karlskrona SOK.

Nu vaknar idrotts-Blekinge igen – gott om tävlingar redan till helgen

SYDÖSTRAN
Tisdag 1 juni 2021

IDROTT

Häromveckan kom beskedet. Träningsverksamhet, tävlingar och matcher för barn och vuxna får grönt ljus utomhus. Den 1 juni öppnar därmed idrotts-Blekinge igen.

Suget är stort över att få tävla igen och redan under den första veckan finns det arrangemang i tävlingskalendern.

Stigmännens Karlshamns OK är en av föreningarna som trycker på startknappen. På lördag är det dags för sprint-DM och intresset är stort enligt anmälningslistan.

Tävlingarna kommer att avgöras i Asarum och bjuder på såväl skogsmark, med gott om stigar, som be-

byggda områden. Det kommer gå undan i tävlingarna som är de första som avgörs i Sverige efter att pandemi-restriktionerna lättats för löpare som inte tillhör eliten.

Länets ridklubbar har inga tävlingar, enligt tävlingsprogrammet, under den första veckan som möjliggör just sådana. Däremot laddas det för fullt inför det som komma skall och flera av klubbarna kommer genomföra en träningshelg 5–6 juni.

Golfklubbarna är också nöjda med de nya direktiven. De möjliggör att de exempelvis kan öppna upp veckotävlingarna för medlemmarna och även kunna genomföra sina tävlingsveck-



Golf och orientering är två av idrotterna i länet som drar i gång med tävlandet per omgående.

FOTO: LENA EHRLING

rum och Olofström, gör det samma när det handlar om veckotävlingar. Snart är de åter på vår resultatsida med information om vem som varit bäst den aktuella veckan.

Svenska Baseball- & Softbollförbundet startar seriespelet, men de regerande svenska mästarerna Sölvesborg Firehawks står som bekant över den här tävlings-säsongen beroende på det stora intäktsbortfallet de drabbats av.

Det här är några exempel. Vad har vi missat i form av exempelvis motorsport, friidrott eller swimrun? Dra i väg ett mail till sporten@bltsydostran.se och upplys oss!
Jerry Nilsson

Grattis Inga-Lill !

Blekingemedaljer i veteran-VM

SYDÖSTRAN
Torsdag 26 augusti 2021

ORIENTERING

Bland nästan 1 400 VM-deltagare tog två blekingar för sig.

Roland Karlsson, Ronneby OK, och Inga-Lill Wikingsson, Stigmännens Karlshamns OK, vann båda guld i 80-årsklassen.

Ungerska Budapest var tävlingscentrum för veteran-VM, där vi tidigare rapporterat om Roland Karlsson guld i långdistansen.

Han sprang sedan även in som åtta i medeldistanstävlingen och slutade tia i sprintklassen.

Guld blev det även till Inga-Lill Wikingsson, Stigmännens Karlshamns OK, som var snabbast i D80-klassens sprinttävling.

Ett silver på samma distans erövrades av Kati Nemeth, OK Vilse 87 i D60.

Fina lopp, och nära medalj, var Gunnel Månsson, OK Vilse 87, som var nio sekunder från bronset i D70 och slutade fyra.

Denna placering fick även Inga-Lill Wikingsson i D80 på långdistansen och Gullevi Svensson, Ronneby OK, i D75.

Grattis Tilde !

55 löpare trotsade regn och rusk i Halenloppet

SYDÖSTRAN
Fredag 20 augusti 2021

FRIIDROTT

Halenloppet i Olofström arrangerades på onsdagskvällen för andra året i ett något mindre behagligt väder, mest regn och rusk.

Totalt kom 55 till start – och i mål.

Kanske något anmärkningsvärt att det deltog fler kvinnor (29) än män (26). Nytt för i år var att det fanns

två sträckor att välja på, 5,2 km (ett varv) respektive 10,6 (2 varv).

Tre av fjolårssegrarna upprepade bedriften i år, nämligen arrangörsklubben UF Contacts Kristoffer Karlsson, Tilde Jensen, Stigmännens Karlshamns OK och Anna Simonsson-Söndén, Contact, i F 17.

158 föreningar och 2 200 deltagare med i Havs-ol – då slog Erik till

SYDÖSTRAN
Måndag 12 juli 2021

ORIENTERING

Erik Andersson, OK Orion, hade en fin helg med både första och andraplats i huvudklassen H21 vid Havs-ol i Järnavik.

– Klart det satt bra med två helt godkända lopp. Under lördagen började jag väldigt bra, men tröttnade lite på slutet, jag kunde ändå hålla undan. Även söndagen var okej, men jag chansade lite för mycket i inledningen. Värmen tog också på krafterna, men jag är nöjd, säger Andersson.

Det var nästan 2 200 deltagare från 158 föreningar, när Stigmännan arrangerade Havs-ol under två dagar. Banläggaren Owe Nilsson fick väldigt fin respons för sitt jobb.

– Allt har varit bra och detta var deltagarrekord med hela 158 föreningar på plats. Vi hade bland annat löpare från sju nationer med bland andra Taiwan och USA representerade. Det har varit mycket nöjda deltagare, det gläder, säger vice tävlingsledaren Nils-Arne Håkansson.

Erik Andersson gjorde det bra i H21, men i D21 uteblev länsframgångarna.



Erik Andersson, OK Orion, hade en fin helg när Stigmännan arrangerade Havs-ol. FOTO: BOSSE JOHNSSON

Trots stigande ålder blev OK Orions Cecilia Bratt bästa bleking med 12:e och 14:e plats. Det såg bättre ut i D18 där OK Skogsfalkens Emma Emilsson vann båda dagarna. Det var sedan flera hårda dueller i olika klasser och bra insatser av våra föreningar i Blekinge.

I D40 vann Lina Svensson, OK Skogsfalken, på lördagen och snabbast dagen efter var Sarah Lindström, Ronneby OK. På herrsidan var det samma placeringar i topp båda dagarna. OK Skogsfalkens Daniel

Millbourn kämpade ner ex-Skogsfalkaren Linus Kajsajuntti, Kamrat och IF KIF. På lördagen skilde bara en sekund medan det var dryga två minuter skillnad dagen efter.

– Jag var två sekunder för långsam sista biten, men Daniel är stark. Oerhört bra banor och härlig terräng att springa vid havet, säger Linus Kajsajuntti.

I 45-års klassen tog Malin Svensson, OK Orion, viktorian under lördagen och på söndagen stod klubbkamraten Jenny Håkansson överst på pallen. På åttonde

plats under söndagen var trillingmammans Camilla Selin, Göingarna.

– Jag är trött, men har inte missat så mycket. Kul och bra terräng, där det gäller att orientera rätt, säger Selin.

Etta båda dagarna i H45 var Ronneby OK:s Christian Håkansson. Pontus Jons-son, OK Orion, vann på lördagen och var silverman ett dygn senare i H55.

Ulf Jungstrand, OK Skogsfalken, och förre världsmästaren Kenth Olsson, OK Orion, hade en sekundstrid båda dagarna i H60. Vinnande Jungstrand var elva respektive 15 sekunder före tvåan Olsson.

– Jag tränar en hel del efter att blivit pensionär. Härlig terräng med berghällar att springa på. Jag vill vinna och det kommer nästa tävling, ler Olsson.

– Fint att Kent är tillbaka igen och vi hade en skön fight idag, säger Jungstrand.

I D70 och D75 vann Bodil Hermansson, OK Orion, respektive Birgitta Olsson, Ronneby OK dubbelt upp. Rolf-Arne Kulle



Träning bra mot cancer

■ Tidigare forskning har visat att fysisk aktivitet kan förebygga sjukdomar och förbättra prognosen för vissa cancertyper. Nu har forskare vid Karolinska Institutet genom att studera möss fått svar på varför: rörelse aktiverar immunförsvaret och bidrar därigenom till att stärka kroppens förmåga att förebygga och hämma cancertillväxt, skriver nyheter.ki.se.

20

procent av den svenska befolkningen anses kunna lida av D-vitaminbrist. Ägg och dagsljus är bra källor för att tillgodose behovet.

Helena Torstenson: Lokalkorra rna: Hitta ut tar dig till platser du inte visste fanns

Även i år ordnar Stigmännen i Karlshamn "Hitta ut". Det är ett antal så kallade checkpoints eller kontroller som är utplacerade på olika ställen i kommunen.

Helena Torstenson

KARLSHAMN • Publicerad måndag 5 juli 2021



Tjärö är en av de platser som Hitta ut tar deltagarna till, berättar Helena Torstenson.

Foto: Helena Torstenson

Med hjälp av karta eller app besöker man dem och registrerar en bokstavskod. Man får besöka dem i vilken ordning man vill och ta hur många man vill. Kontrollerna har olika färgmarkeringar som visar deras olika svårighetsgrad. Grönt är lättast och svart är de svåraste.

Förutom kontrollerna som finns när det börjar i april så släpps det ett antal nya den första i varje månad så länge projektet är igång.

Jag brukar delta varje år, men just i år har jag bestämt mig för att försöka ta så många som möjligt och ännu så länge går det bra.

Det fantastiska med Hitta ut är att jag kommer till ställen som jag inte brukar besöka och får fina naturupplevelser. Om man är relativt tyst när man tar sig fram kan man få se vilda djur. En av gångerna när jag och min man var ute cirkade en örn precis ovanför våra huvuden en ganska lång stund.

”För mig är Hitta ut en rolig aktivitet och jag blir mer och mer taggad för varje kontroll jag tar.”

Mitt favoritsätt att ta mig till kontrollerna är med mountainbike. Det går bra till ganska många av dem, men vissa kräver att man går till fots. Jag var på Hanö härom dagen och tog alla tio kontrollerna där och det krävde en rejäl promenad över stock och sten.

Jag har också varit i skogar där jag aldrig gått innan trots att jag är uppvuxen i Karlshamns kommun.

För mig är Hitta ut en rolig aktivitet och jag blir mer och mer taggad för varje kontroll jag tar. Det ger bra motion och återhämtning för mig att vara ute i skogen och leta kontroller.

Jag brukar skoja om att det finns ”Hitta-ut-stigar” i naturen som inte finns på kartan. Alltså stigar som har blivit av alla besökarna.

Så om du inte har testat ännu är det dags att sätta igång att leta kontroller och samtidigt få motion och återhämtning.

Tidigarelagd premiär – stort sug att hitta ut i naturen

KARLSHAMN

SYDÖSTRAN
Torsdag 1 april 2021

Orienteringsklubben Stigmännerna märker av ett stort intresse för friskvårdssatsningen Hitta ut. Mot den bakgrunden har man i år valt att köra igång redan 1 april.

När Hitta ut körde igång 1 maj förra året var trycket så stort att appen kraschade. I år vittnar Stigmännerna om ett minst lika stort intresse och man har fått många påstötningar från de som undrar när årets upplaga kör igång.

Mot bakgrund av det stora intresset har man i år valt att starta upp med ett digitalt släpp redan 1 april.



Stigmännens Lars-Gunnar Bengtsson vittnar om ett stort intresse för Hitta ut. FOTO: PRIVAT

De fysiska kartorna kommer att skickas ut till alla 16 000 hushåll i mitten av april. Mer information om

Hitta ut finns på orientering.se/hittaut.

Henrik Brandberg

Fakta Hitta ut

- Hittaut ägs av Svenska Orienteringsförbundet och drivs ideellt av orienteringsklubbar på minst 84 platser runt om i Sverige.
- Hittaut aktiverar över 100 000 deltagare.
- Liksom tidigare år är hittautkartan Karlshamn en äventyrskarta som visar mountainbikebanor, utegym naturpass på cykel, reflexrondor, spontanidrottsplatser, vandringsleder, alla busshållplatser, skärgårdstrafiken, eldplatser, bad, swimrunbana med mera.

Hittaut Karlshamn 2021



Karlshamn

Aldrig tidigare har intresset för Hittaut varit så stort och efterlängtat som i år. Stigmännerna Karlshamns Orienteringsklubb får hela tiden frågor om när det börjar.

Förra året kraschade hittautappen då åtskilliga tusen gick in samtidigt och ville registrera sittade checkpoints omkring 1 maj. I år startar Stigmännerna upp med ett digitalt släpp innan påsk redan 1 april. Hittautkartorna kommer i brevlådan hos alla cirka 16 000 hushåll i Karlshamns kommun i mitten av april. Stigmännerna presenterar i år flera nya kartområden. Hittaut

är upptäckarglädje, så du får själv upptäcka och känna längtan till naturupplevelser när du viker upp. En hemlis du sedan gärna får berätta för dina vänner.

Nationellt fortsätter framgångssagan för Hittaut, som arrangeras av orienteringsklubbar i Sverige. Förra året registrerades över 5 miljoner checkpointsbesök i 57 kommuner. I år blir vi minst 84 kommuner som deltar.

En tydlig trend är att hittautare reser – hemsestrerar från kommun till kommun för nya spännande naturupplevelser. Hittaut är just nu Sveriges snabbast växande natur-, friluftsför- och friskvårdsaktivitet.

Hittaut är en rolig aktivitet som passar alla under Friluftslivets År 2021. Närmast arrangerande hittautkommuner är Ronneby, Karlskrona, Kalmar, Kristianstad, Östra Göinge, Växjö, Nybro och Hässleholm.

Hittaut och njut och som en extra morot chans till massor av fina priser.

Faktauppgifter

Hittaut ägs av Svenska Orienteringsförbundet och drivs ideellt av orienteringsklubbar på minst 84 platser runt om i Sverige.

Hittaut är gratis och aktiverar över 100 000 deltagare.

Hittautkartan Karlshamn trycks i 25 000 exemplar. Kartan kan hämtas på ett tiotal utlämningsställen och på turistbyråer i Blekinge. Liksom tidigare år är hittautkartan Karlshamn en äventyrskarta som visar mountainbikebanor, trailrunningrondor, utegym, naturpass på cykel, reflexrondor, spontanidrottsplatser, vandringsleder, alla busshållplatser, skärgårdstrafiken, eldplatser, bad, utsiktsplatser och swimrunbana.

Läs mer på orientering.se/hittaut

2 Easyinfo - INFO-Bladet

Du är här: Nyheter (<https://www.karlshamn.se/nyhetsarkiv/>) /

Nu släpps årets Hittaut-karta (<https://www.karlshamn.se/nyhetsarkiv/nu-slapps-arets-hittaut-karta/>)



Den välanvända Hittaut-kartan för 2020. Vad årets upplaga innehåller återstår att se! Foto: Vida och Giedrius Zubieli

FRITID ► 1 april 2021

Nu släpps årets Hittaut-karta

Om ett par veckor landar årets Hittaut-karta i brevlådan. Men redan idag släpps alla checkpoints digitalt. Hittaut är en friluftsans aktivitet som passar de flesta, och arrangören Stigmännen Karlshamns orienteringsklubb förutspår en toppensäsong.

Karlshamns kommun stöttar sedan flera år tillbaka Hittaut eftersom det ger våra invånare ett enkelt och roligt sätt att uppleva och upptäcka naturen och friluftslivet, och samtidigt få frisk luft och motion.

Det hela går ut på att med kartans hjälp leta dig fram till olika kontrollstationer, eller checkpoints, som ute i terrängen markeras med en Hittaut-stolpe. Varje checkpoint har en kod som du kan registrera digitalt. Olika checkpoints har olika svårighetsgrad, och flera är tillgänglighetsanpassade och kan nås med rullstol, barnvagn, permobil, rullator eller cykel. Det gör att Hittaut passar de flesta.

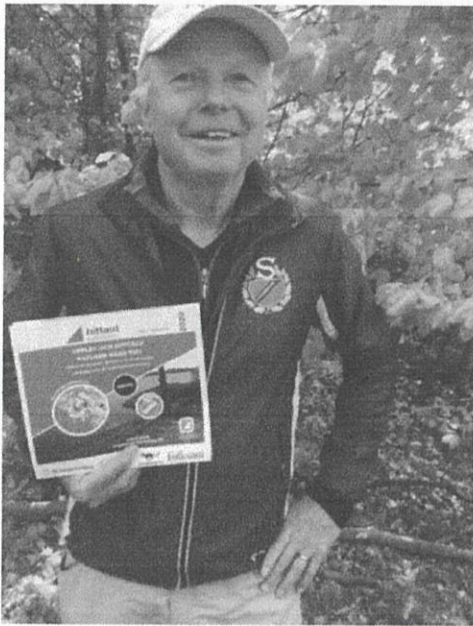
Nya områden på kartan

Årets upplaga av Hittaut innehåller en del nyheter och nya spännande områden. Redan idag släpps checkpoints för 2021 digitalt, och i mitten av april delas kartan ut gratis till alla hushåll i Karlshamn. Kartan finns även att hämta på olika utlämningsställen.

Förra året använde närmare 7000 personer Hittaut-kartan i Karlshamn. I år blir det ännu fler spår Lars-Gunnar Bengtsson, ordförande i Stigmännen Karlshamns orienteringsklubb.

– Hittaut är till för alla. Men vi hoppas nå de som vågar ta stegen utanför de invanda stigarna och vägarna. De som kan bli nya naturälskare och upptäckare, säger Lars-Gunnar Bengtsson.

Hittaut arrangeras av Stigmännen Karlshamns orienteringsklubb och drivs helt ideellt. Med eldsjälar bakom projektet hjälper de varje år tusentals människor att komma ut i naturen. 2019 gjordes 77 520 checkpointsbesök och 2020 gjordes 160 502 besök. Omräknat i antal timmar av rörelse för deltagarna blir det 58 140 rörelsetimmar för 2019, och hela 120 377 rörelsetimmar för 2020.



Lars-Gunnar Bengtsson, Stigmännens orienteringsklubb. Foto: Privat

Hjälper allt fler ut i naturen

Precis som förra året känns utomhusaktiviteter extra viktiga i år, när många blivit mer isolerade och stillasittande än vanligt.

– Jag hoppas att vi kan tillfredsställa den längtan till naturupplevelser som många just nu känner. Forskningen visar att vistelse i naturen dämpar oro och ångest, säger Lars-Gunnar Bengtsson, som menar att deltagarna genom Hittaut får både mer livsglädje och bättre hälsa.

Antalet deltagare växer från år till år, både lokalt och i hela landet. 2017 arrangerades Hittaut i 20 kommuner, och i år deltar över 80 kommuner. En tydlig trend är att deltagarna åker från kommun till kommun för att upptäcka nya platser, berättar Lars-Gunnar.

Så...vad kommer vi att hitta på kartan i år kan man undra.

– Det får bli en överraskning! Så vill de flesta ha det när de öppnar kartan. Det är det som är Hittaut – upptäckarglädje, säger Lars-Gunnar.

En del av temaåret “Luften är fri”

Friluftslivets år 2021 kallas “Luften är fri” och handlar om att lyfta friluftslivet, att få många nya människor att vara ute och att visa upp alla de värden som friluftslivet har.

Varje månad under året lyfter vi ett speciellt tema kring friluftsliv. I april är det “Hela Sveriges friluftsliv”, och Hittaut om något är ju för alla.

Friluftslivets år 2021 är ett projekt som leds av Svenskt Friluftsliv med stöd av Naturvårdsverket. Under hela året kommer cirka 150 olika aktörer inom friluftsliv arrangera aktiviteter för att få fler att prova friluftsliv.

Hitta ut fick
full fart på
fritidsintresset
i Karlshamn

Över 100 000 besök har
registrerats hos Hitta
ut-projektet. Här kan alla
delta, från knatten till
farmor och farfar.

KARLSHAMN SIDAN 9

Friluftshintresset sätter nya rekord – över 100 000 besök

KARLSHAMN

Friluftshintresset fortsätter att växa, bland annat genom populära Hitta ut-konceptet. Hittills har 3000 personer letat kontroller i Karlshamns skärgård och totalt har kontrollerna hittats över 100 000 gånger.

Det råder högkonjunktur för naturupplevelser och många nyfärlsta friluftsmänniskor besöker Karlshamns skärgård – inte sällan med en karta eller app som sällskap. Målmedvetet letar de efter nästa Hitta ut-kontroll. I Karlshamnsområdet har kontrollerna nu besökts över 102 000 gånger.

Enligt Lars-Gunnar Bengtsson, ordförande i den lokala orienteringsklubben Stigmännens, fortsätter intresset att växa för varje år.

– Det får alla att delta, allt ifrån den minsta knatten till farmor och farfar.

Han har personligen placerat ut flera av de 167 kontrollerna runt om kommunen. Skärgårdspärlor som Eriksbergs stränder, Östra Bokö, Tjärö och Hanö tillhör de mest besökta kontrollerna.



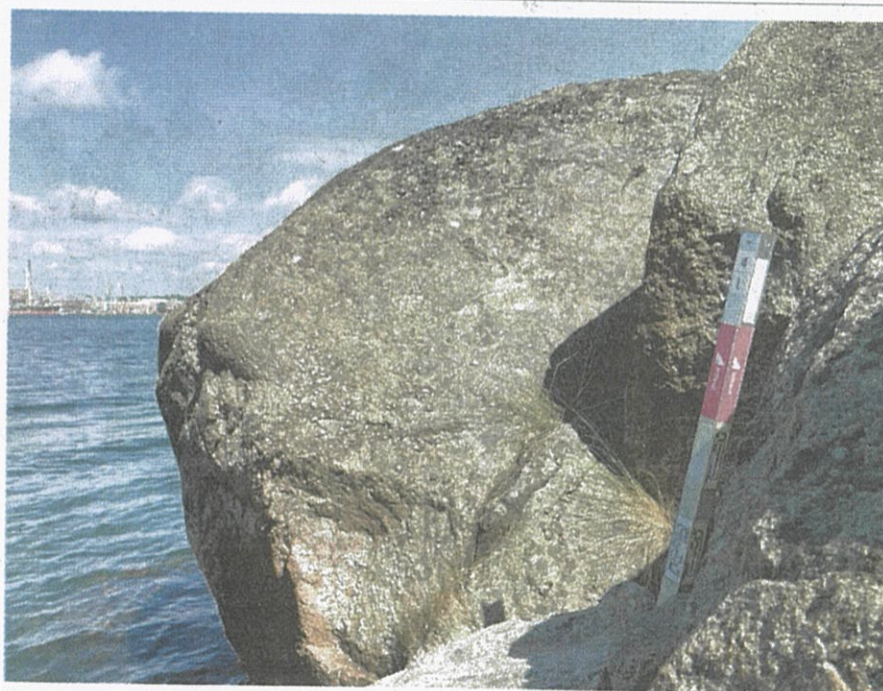
**Hela konceptet
bygger på upptäckarglädje.**



**Lars-Gunnar Bengtsson,
Stigmännens ordförande**

Vad som startade som ett initiativ från orienteringsklubben i småländska Husvarna har nu blivit en nationell folkrörelse. Och intresse håller i sig, menar Lars-Gunnar Bengtsson. 90 procent av alla som börjar med aktiviteten håller sitt friluftshintresse levande. Dessutom bidrar det till att finna ro i kropp och själ, menar han.

– Hela konceptet bygger



Kontrollerna är uppdelade i olika svårighetsgrader: grön, blå, röd, svart, så att alla ska kunna delta – även rörelsebegränsade. FOTO: MARTIN AXELSSON DÄRTH

på upptäckarglädje. Ofta placerar vi kontrollerna där det finns något att berätta, säger Lars-Gunnar Bengtsson.

Kanske är det därför som konceptet blivit så populärt bland turister.

Eva-Lotta Andersson från Strängnäs promenerar förbi i raskt takt med mobilen i högsta hugg.

– Jag är på väg mot den

gröna kontrollen i Vägga, säger hon.

För henne har aktiviteten och den tillhörande appen blivit en naturlig del av att upptäcka nya platser.

– Den tar man med sig vart man än åker. Jag är topp 150 i Sverige, säger hon och hänvisar till listan över de mest aktiva deltagarna i landet.

Enligt Lars-Gunnar Bengtsson skapar konceptet

mervärde för tillresta turister, som vågar sig bort från de uppslagna turiststråken.

– Det är en lycka att få en karta och våga hitta ut.

Projektet håller på till och med den 4 november.

**Martin Axelsson
Därth**

Text

martin.axelsson-darth@blt.se



Hyresgäster tar sig

De letar efter **rosa stolpar** och **lär känna** sitt närområde. På köpet kommer friskt luft och gemenskap. **Häng med** på en runda med ett gäng glada hyresgäster som hittar ut.

TEXT & FOTO PETER FREDRIKSSON

Även om solen gassar för fullt och sommaren är som allra vackrast biter den kalla vinden i kinderna när åtta damer samlas för att under lättsamma former genomföra en enklare orientering tillsammans.

Under några timmar ska de försöka hitta en handfull av de totalt 146 kontroller som finns på den så kallade Hittaut-kartan och som är framtagen av den lokala orienteringsföreningen Stigmännan. Förutom dagens utvalda kontroller finns här även de som är betydligt svårare att hitta och ta sig till, men de får vänta till ett annat tillfälle.

Ingrid Sigfridsson är en av deltagarna och hon tycker att det här är ett bra sätt att komma ut och se nya platser i närområdet där hon bor, dessutom är det trevligt att träffa andra daglediga under lite enklare former.

– Detta är första gången jag är med, men det kommer säkert att bli fler tillfällen, säger hon och tillägger att i dessa coronatider är det extra viktigt att aktivitera sig.

De övriga deltagarna håller med och väntar otåligt på att få komma i gång med dagens promenad, som leds av Cathy Janning från Karlshamnsbostäder.

– Det har varit en lång och tråkig vinter för oss alla, så det gäller att ta tillvara

på alla tillfällen att umgås på ett säkert sätt. Och nu när det är fint väder finns det nästan inget bättre än att gå en promenad tillsammans, det är så enkelt och uppskattat, säger hon.

Förutom att hitta några av de enklare kontrollerna som finns i anslutning till de vackra promenadstigarna längs kusten har hon passat på att läsa på om sevärdheterna längs vägen.

Här finns bland annat revystjärnan Git Gays sommarstuga som hon planerar att de ska få se, liksom ett flertal statyer och inte minst det anrika nöjesstället Saltsjöbaden som kommer att rivas men som många av deltagarna troligen besökt på tiden när det begav sig.

– Vi stannar till vid de här platserna och då passar jag på att berätta lite om deras historia, det brukar vara uppskattat. Dessutom brukar de som är med ha en hel del att berätta om de olika platserna, så det brukar bli riktigt intressant, säger Cathy Janning som menar att det är bra att bestämma en rutt i förväg.

Annars är det risk att man försöker ta fler kontroller när man ändå är på gång, och till slut blir kanske promenaden längre än vad alla maktar med.

– Jag hoppas att den rundan jag tänkt vi ska gå i dag passar alla, det gäller ju att



"Detta är första gången jag är med."

Ingrid Sigfridsson

det inte är för kuperat eller otillgängligt. Sen blir det en hel del pauser här och där och när kaffesuget sätter in stannar vi till någonstans för en fika. Jag skulle tro att vi är ute ett par timmar och sen avslutar vi med att lotta ut några priser som till exempel ett paket kaffe samt presentkort från Vägga rökeri, säger hon innan det är dags att börja dagens promenad.

De första gemensamma Hittaut-run-dorna genomfördes för två år sedan och blev en succé, då hade man deltagare i alla åldrar, nationaliteter och kön som ville vara med.

Sommaren 2020 fick de helt ställas in på grund av pandemin, men i år har man ändå valt att genomföra dem men då på ett coronaanpassat sätt. Bland annat får deltagarna själva ta sig till starten och man är noga med att hålla avstånd till varandra. Med tanke på den höga medelåldern är även vaccinationsläget gott.

– Vi har delat ut lappar i bostadsområdena där vi bjudit in alla som vill vara med. Just i dag var det bara kvinnor som dök upp, men vanligtvis brukar grupperna vara ganska blandade. Skulle promenaderna bli en lika stor succé som 2019 kommer detta kanske att bli ett stående inslag på fredagar under resten av sommaren och hösten, säger Cecilia Clang på Karlshamnsbostäder. ☺

BLEKINGE & KRONBERG
DIN LOKALA REDAKTION

Tipsa oss!

REDAKTÖR
Jenny Knutsson
010-459 21 49
jenny.knutsson@hemhyra.se

REDAKTÖR
Jakob Kindesjö
010-459 21 48
jakob.kindesjo@hemhyra.se

146

Så många kontroller med olika svårighetsgrad, så kallade checkpoints, finns det i Karlshamn.

Hittaut – så funkar det

- ➔ Hittaut samordnas av Svenska Orienteringsförbundet och arrangeras av lokala orienteringsföreningar.
- ➔ Vid varje kontroll (checkpoint) finns en kod som deltagarna kan registrera på sitt konto och därmed kunna vinna priser.
- ➔ Hittaut är gratis för alla deltagare och pågår från maj till oktober.

ut tillsammans



God uppslutning. Vaggabadets kallbadhus är en av de platser som passeras under promenaden.



Utsikt. Ros-Marie Eliasson, Cathy Janning och Eva Johansson stannar till vid fyren vid Ortholmen.



Lättfunnen. Dagens första checkpoint hittades utan problem.



För alla. Dagens sträcka är anpassad så att alla kan vara med. Evy Svensson och Ingrid Johansson har tagit täten före Ann-Christin Karlsson, Ingrid Sigfridsson och Anitha Olsson.

Tips inför promenaden

- 1 Bestäm vilka kontroller ni ska ta i förväg.
- 2 Planera för en lagom lång promenad.
- 3 Läs på. Det finns mycket att upptäcka längs vägen.
- 4 Glöm inte att ta paus. Lite fika piggar upp.
- 5 Kläder efter väder, även skor, är bra att tänka på.



Umgås coronasäkert

- ➡ Håll avstånd, speciellt till äldre personer och dem i riskgrupp.
- ➡ Undvik fysisk kontakt om det är möjligt.
- ➡ Dela gärna upp er i flera mindre grupper så är det lättare att hålla avstånd till varandra.

Stor uppslutning för appbaserat orienteringsprojekt

Hittaut har hittat rätt i pandemitider. Närmare 3 000 deltagare har än så länge anslutit sig till jakten på checkpoints.

KARLSHAMN SIDAN 9

3 000 registrerade i friluftsförprojekt

SYDÖSTRAN
Tisdag 20 juli 2021

KARLSHAMN

Projektet Hittaut har nu närmare 3 000 registrerade deltagare i Karlshamn.

Som medarrangör till projektet Hittaut står Stigsmännen Karlshamns orienteringsklubb sedan sex år tillbaka.

– Det är 89 kommuner runt om i Sverige som är med och arrangerar. Det var 20 med 2017 så det är roligt att det ökat så pass mycket.

På projektets hemsida kan man läsa att Hittaut är ett digitalt projekt. Via kar-

tor i appen navigerar du dig genom skog och terräng för att hitta checkpoints.

– 90 procent av deltagarna har aldrig varit ute och orienterat tidigare. Det är nya målgrupper som ansluter sig hela tiden. Vi har sett att minstingar är med och hejar på morfar och morfar vilket är jättekul, säger ordförande Lars-Gunnar Bengtsson och fortsätter:

– Vi har nyligen passerat 100 000 besökta checkpoints. Det är ett lyft för friluftslivet och bra för folk-

hälsan. Särskilt i dessa tider.

I pandemitider, präglade av isolering och ensamhet för många, kan man hämta kraft från naturen.

– Jag tror att det är viktigt även för den psykiska hälsan att vara ute i naturen. Det ger lugn och ro i själen.

Föreningen som Lars-Gunnar Bengtsson företräder, Stigsmännen Karlshamns Orienteringsklubb, har inte sett en märkbar ökning eller förlust av medlemmar i coronatider. Det

senaste för klubben var en tävling förra helgen i Järnåvik med 2200 starter.

– Vi har kört på i den mån som restriktionerna har tillåtit med tävlingar och aktiviteter. Vi har inte haft några rapporterade fall av corona inom klubben.

Hittaut visar på ett växande intresse.

– Det är kul att det finns ett stort intresse för att läsa kartor nuförtiden, avslutar Lars-Gunnar Bengtsson.

Erik Ottosson



FOTO: ISTOCK

Orienterare lockar besökare

I Karlshamns kommun i Blekinge har ett samarbete med den lokala orienteringsklubben lockat hundratals besökare. Det är projektet "Hitta ut" som märker ut fina platser, checkpoints, i naturen för motion och frisk luft.

De kan fås antingen via en app eller papperskarta, som uppdateras regelbundet.

Kanske väcks även intresset för att testa lite orientering. "Hitta ut" arrangeras av Svenska Orienteringsförbundet och finns i många av landets kommuner. Man kan registrera ett konto på www.orientering.se.

Under coronaåret 2020 ökade antalet deltagare rekordmycket, med 128 procent, då många semestrade i Sverige och i sina hemtrakter.

De är bäst i hela landet på att hitta ut

SYDÖSTRAN
Tisdag 1 juni 2021

KARLSHAMN

Intresset för friskvårds-satsningen "Hitta ut" är stor. Några som verkligen engagerat sig i sökandet efter checkpoints är de anställda på Karlshamns kommun. Färsk statistik visar att man är bäst i landet.



FOTO: CLAES JONASSON

Vid sidan av alla privatpersoner som ger sig ut i jakt på kontroller, eller checkpoints som de kallas, har också organisationer och föreningar runt om i landet registrerat sig.

Bland de närmare 500 som registrerat sig placerar sig Karlshamns kommun i topp. Nyligen hade personalen registrerat 6 000 checkpointbesök, att jämföra med tvåan i landet

som hade 4 000 besök.

"Hitta ut" pågår fram till den 4 november och efter cirka två månader kan man på arrangerande Stigsmännens orienteringsklubb konstatera att man redan har passerat antalet deltagare från år 2019.

Henrik Brandberg

Ägarna ska kunna köpa loss tomter i Vägga – förändringen möjlig efter nytt beslut av kommunen

KARLSHAMN

En efterlängtat förändring är på gång i Väggaområdet. Bostadsägare med arrendetomter kan få möjlighet att köpa loss tomterna.

För många av de som bor och verkar i Väggaområdet finns det i dag ganska många begränsningar. Marken ägs av kommunen och arrenderas ut, och önskan om förändring har kommit från flera håll.

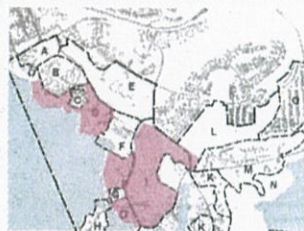
Nu, efter lång väntan, ska det hända något. Byggnadsnämnden har tagit beslut om att ta fram så kallade områdesbestämmelser för två delar av det natursköna området nära centrala Karlshamn. Det är områdena "D" (Strandpromena-

"Det ska gynna de som bor i området, det underlättar om man vill renovera, eller ta bostadslån. Det har varit svårt tidigare på grund av hur bestämmelserna ser ut."

Jan Bremberg (S), byggnadsnämndens ordförande.

den) och "I" (Vägga rekreativmiljö) som är aktuella.

– Vill man köpa loss sin fastighet så kan det bli okej. Det ska gynna de som bor i området, det underlättar om man vill renovera, eller ta bostadslån. Det har varit svårt tidigare på grund av



Boende i Väggaområdet ska få möjlighet till större frihet med sina tomter. FOTO: JOHAN HULTGREN

hur bestämmelserna ser ut, säger Jan Bremberg (S), byggnadsnämndens ordförande.

Området bedöms inte vara lämpligt för en vanlig detaljplan utan istället väljer man det lite mindre rigorösa instrumentet områdesbestämmelser, som gör det möjligt att stycka ut lämpliga tomter för försäljning och samtidigt behålla skyddet för kultur- och naturmiljöer.



Jan Bremberg menar att skyddet för området kommer bli ännu bättre efter förändringen.

– Det finns inget strandskydd idag men det inträder om vi gör en områdesbestämmelse. Vill man göra förändringar på en tomt så måste man ha dispens. Länsstyrelsen vill dessutom se ett utökat strandskydd i området, säger han.

Johan Hultgren

johan.hultgren@sydostran.se

Väggaparken.

Är du vinnare av jättefina priser? Augusti-dragningen hittar du här.

Lottade 10 vinnare av familje-entre´ till viltsafari i Eriksbergs Vilt och Natur.
Vinstvärde 500 kr st. Vinnarna är informerade via e-post.

Ture Rolfsson, Jan Svensson, Martin Eriksson, Ida Petersson, Johan Olsson, Alice Nilsson, Ivan Hagman, Tobias Bengtsson, Eva Berg Celion, Alva Petersson.

Lottade 30 vinnare av presentkort till Tjärö
Vinstvärde 500 kr st. Vinnarna är informerade via e-post

Marie König, Arne Kruse, Gabriella Du Rietz, Jimmie Hildingsson, Maria Fohlin, Henrik Gustafsson, Thomas Karlsson, Olf Jonfelt, Lars-Ove Nilsson, Sten Persson, Loke Hedberg, Eivor Nydahl, Mike Daly, Christel Olsson, Christina Distner, Inga Gunnarsson, Annika Lilja, Pia Platek, Tommy Lilja, Ingemo Olsson, Kristina Nilsson, Tommy Inge-mansson, Kenneth Svensson, Curt Bergman, Ammi Jonasson, Yvonne Björkman, Fredrik Olsen, Joakim Karlsson, Agneta Petersson, Katarina Vilhelmsson

Lottade 6 vinnare av Leif Olssons kritikerrosade bok
Tjärö – En oas i Blekinge vinstvärde 300kr st. Vinnarna är informerade via e-post.

Mats Andersson, Martin Svensson, Peter Svensson, Conny Nilsson, Fritz Fritzson, Anders Jenven

Nästa stora utlottning sker i november 2020. Då är du åter chans med alla dina registrerade checkpoints.

Varje registrerad checkpoint ger en lottsedel.

Tisdagen 1 september kl. 00.00 presentera vi 10 nya checkpoints.

Snart passerar vi 125 000 checkpoint-besök vilket motsvarar över 6 varv runt jordklotet i rörelsekilometer.

Ni är fantastiska !

Otrolig rörelseglädje för hittaut i Karlshamn som därmed återigen befäster en topposition bland 89 arrangerande hittaut-kommuner i Sverige. Detta i förhållande till antalet kommuninvånare. Hittaut är just nu Sveriges snabbast växande friluft- och friskvårdsaktivitet.

Ut och njut med Hittaut !

Vill du stödja nästa års hittaut är Stigmännens swish-nummer: **123 678 47 63**
Stigmännen har årligen kostnader för närmare 200 000 kr innan kartan utan kostnad når dig och alla cirka 16 000 hushåll i Karlshamns kommun. Vi trycker 25 000 kartor.
Märk ditt bidrag med Hittaut 2022

PS

Checkpoint 100 presenterar vi lör. den 25 september från kl. 10.00 och hela sön 26 september. Platsen är vid Sternö Vindhamns båtklubb vid Boön.
Nästa 100-släpp blir fre 29 okt – tom tors. 4 november.