GLÄNTAN

Sommaren 2023

Stigmännens klubbtidning

Ledare med återblick- och framtidsblick i Sommargläntan
Följ med och läs om Stigmännens verksamhet i en välfylld Glänta
Medlemmar berättar Per Inge – Etappvinnare O-Ringen Åre, Martin – Europamästare, Christina – Grand Lady Berlin Maraton.

Hur ska vi bli fler ungdomar och familjer till Stigmännen?
Anna Ane föreslog att vi kontaktar **Scouterna** i Karlshamn. Jodå där fanns ett intresse för samarbete. Föreningarna har ju samma värdegrund och naturen som gemensam nämnare.
Tillsammans hade vi en underbar Utedag sön 2 april. 10 ungdomar och lika många ledare gick en kartpromenad från Scouternas klubbstuga i Svanevik upp till Lindeborgsjön. Där slog scouterna läger och riggade upp ett stort antal stormkök. Och god mat blev det av köttbullar med makaroner. Alla hjälpte till. Sedan blev det full fart. Bengt Lindblom hade SportIdentbanan klar. Av antalet räknade tidlappar efter målgång toppade nog Legolas.
En riktigt rolig och lärorik dag. Tack alla ni som planerde så bra.
Rekrytreringsgruppen hade gjort ett Prova-på papper och inbjudan till Orienteringskurs i Villa Solvik med början 8 maj..
Samarbetet med scouterna nu i Mörrum fortsätter på Elleholmskartan i slutet av september. Gabriel organiserar.

Jodå visst blev det en lyckad start på **nybörjarkursen**. Ett 20-tal barn och vuxna trivdes vid Villa Solvik. Gabbes upplägg passade alla. Tack till våra handledare Åke Larsson, Birgitta Nilsson, Martin Emanuelsson, Bigge Bengtsson, Pierre Robert och Bengt Lindblom. Kursen följdes upp med deltagande på Ungdomsserien arrangerat av Skogsfalken i Mörrum.

Any och Erik lagar mat vid Lindeborgsjön

Legolas sprang flest sportIdentvarv

Tack till arbetshjälten **Martin Wahlfried** som fixat så våra fina utemöbler vid Villa Solvik nu är ordentligt fastkedjade

Arbetshjälte nummer två är **Göran Andersson** som snickrat ihop en övergång. Havs-OL-orienterarna vid Järnaviksetappen kunde därmed utan bekymmer passera stängsel och gärdsgård. Stegen finns bevarad i byggsats i Solviks källare att användas vid behov vid kommande arrangemang.

Klubbdagen på Tjärö 21 maj blev en fullträff. Hela 55 deltagare gladdes åt solsken, lekar, provlöpning på Eric Tenlands banor samt information inför Havs-OL på Tjärö och Järnavik. Massor av bilder väntar dig vid kommande läsning.

Eric Tenlands banor är populära

Gubbafejden 27 maj i Tilsvilde Hegn i norra Själland.
Sex Stigmän deltog för Blekinge talman Mats Widesjö, Thomas Johansson, Nils-Arne Håkansson, Owe Nilsson , Per Nilsson och Lars-Gunnar Bengtsson. Danskarna hade valt plats och bjöd in till Danmarks bästa orienteringsområde. Arrangemanget var högklassigt. Bra banor, utmärkt förplägnad och kulturellt inslag med föredrag om upptäcktresande Roald Amundsen. Ett sjuttiotal Skogskarlar deltog. Nästa år är det Halland som arrangerar. Själland tog hem vandringspriset och några Stigmän kvalificerade sig till att representera Blekingelaget. Fejden är ett årligt arrangemang mellan Skogskarlar från Skåne, Halland, Blekinge och Själland.

Nationaldagen 6 juni vid Villa Solvik firades traditionsenligt tillsammans med KM-sprint, god grillmat, frågesport och spontana lekar på gräset i strålande solsken.
Aldrig tidigare har vi varit samlade så många medlemmar vid klubbstugan. Vi var 79 och hela 57 sprang på **Åke Larssons** 4 banor i närområdet.
Per-Ola och Marie Melander grillade, **Emma Karlsson** spetsade till det med maffig bakelser till kaffet och lärorika frågor anpassade för både vuxna och barn. Till och med priser hade hon ordnat.
En mycket trevlig dag som **Bengt och Christan Lindblom, Ann-Sophie Nilsson** i sekretariatet och **Bigge Bengtsson** vid starten bidrog till denna minnesvärda dag.

Nästa äventyr blev klubbresan till 3 Skåningar och en Dansk. Trevlig övernattning vid färjeläget i Helsingborg. Till Helsingörsetappen fick vi åka ett minst sagt fullpackat tåg. Vi var ju över 600 deltagare som deltog på de 4 sprintetapperna. Från Stigmännen deltog Per Inge, Stefan N, Gabriel, Bigge, Ann, Karin Owe och Lars-Gunnar. Mycket trevligt och välordnat arrangemang. Första etappen ägde rum i Viken ett par mil norr om Helsingborg. Här gällde det att "styra rätt" mellan trånga gränder, kyrktorn och kyrkogårdar ner mot den idylliska hamnen.
Nästa år blir vi fler ....

Minut-startlista. Här skriver man upp sitt SportIdentnummer på önskad starttid. Du väljer själv när du vill starta. Allt fungerade bra. och trots att över 600 deltagare skulle starta under 90 minuter gick allt lugnt till.
På Tjärö hade vi samma startprocedur då under 6 timmar.

Glädjande besked från Karlshamns kommun.
Sydöstran skriver ….. *Orienteringsklubben Stigmännen gör ett bra jobb. Det anser kommunen som nu beslutat att fortsätta bidra med pengar till klubbens satsning på att få folk i rörelse.* Läs vidare i Sommargläntan.

Hur kan man fatta ett sånt beslut …..
Länets och landets naturvård raseras. Regeringens beslut slår direkt mot folkhälsan och Hittauts framtid. Hela Natursverige rasar. Läs vidare i slutet av Sommargläntan.

Glädjande
Blekinge orienteringsförbund kommer att erbjuda en grundläggande **banläggningskurs** i Villa Solvik lör 23 september.
Garanterat blir du en säkrare orienterare genom denna kunskap.
En rolig och stimulerande och viktig uppgift för föreningens framtid.
Anmäl
ditt intresse till någon i styrelsen eller direkt på Eventor. Ann, Åke, Måsse och Stefan S. är redan anmälda.

Glädjande
Stigmännen har anmälda till Ungdomsstränarutbildningen i Svenska Orienteringsförbundets regi i oktober-november
Martin Emanuelsson och Gabriel Bengtsson och …….Anmäl dig !

Arkipelag 56
Stigmännen stödjer föreningen genom vårt medlemskap.

Hittaut 2023

Aktiviteten fortsätter även under vårt nionde år att engagera många människor i alla åldrar. Två månader kvar och redan 3182 registrerade deltagare. **Extrasläppen** Mörrumsåns Dalgång, Garnanäs och Tredenborg i Sölvesborg har varit populära. Nu väntar september- Järnavik och oktobersläppet.
Stort **TACK** till våra 41 samarbetspartner. Utan ert samarbete hade vi inte kunnat genomföra Hittaut. Tillsammans skapar vi årligen en rörelseaktivitet som motsvarar 5-6 varv runt jordklotet.
Fantastiskt ! **Hittaut bara växer !** Läs vidare I Gläntan !
Hej!
Blir lika imponerad, varje gång jag besöker Karlshamn, av ert fina kartarbete. Denna gång av Hittaut och infon om skärgården och Tärnö.- en förebild för oss som vill komma igång i IFK Göteborg.
Mvh Henrik Undeland

För föreningens bästa
Jag har i mer än 25 år så gott som årligen åtagit mig tävlingsledaruppdrag. Tiden har nu kommit ifatt mig. Jag ser med glädje att mitt initiativ för 25 år sedan att varje år bjuda in till ett Sommar-Havs-OL med arena på attraktiva havsnära platser i vårt närområde blivit föreningens varumärke, flaggskepp och viktigaste inkomstkälla. Tidigare arrangerade Stigmännen årliga vårtävlingar. Varför arrangera i kyla, regn och ibland slask, när vi har attraktiva orienteringsområden i kustlandskapet?
Nu lämnar jag med varm hand och stöttning över kommande Havs-OL-arrangemang till nya tävlingsledarteam. Önskas handledning finns alla mina planeringsdokument att tillgå. Förnyelse är utveckling !
Enligt nuvarande planering har vi 2 betydligt "lättarrangerade" Havs-OL framför oss. 2024 med arena på "nya" Väggabadet lör-sön 29-30 juni. 2025 på Sternöhalvön med arena förslagsvis vid Sternö Sandvik.

Martin Nilsson – vilken kille ! - Europamästare i Trail -
Martin är fostrad i Stigmännen och har fortfarande god kontakt med klubben. Under Idreveckan efter midsommar i år hade familjerna Bengtsson och Emander logibesök av Martin i vår hyrda fjällstuga. Sin vana trogen låg han i täten efter 90 minuter på den allra längsta och tuffaste orienteringsbanan. Han fick dock bryta men, som Martin uttryckte sig, det blev ett bra träningspass. I Sommar har han vikarierat som underläkare i Mora. Till nästa år är studierna klara. Säg vad inte den killen kan prestera. Han har många strängar utanför löpandet på sin lyra. Läs mer om Martin i Sommargläntan.

Klubbstugan Villa Solvik
Aldrig tidigare har vi haft så många hyresgäster i vår klubbstuga. Under årens lopp har vi gjort många dyra investeringar för att öka vår och våra hyresgästers trivsel. Fantastiskt läge vid havet, tätortsnära, god skötsel och tillsyn av våra månadsvärdar, låg hyra till självkostnadspris, tydliga och positva skötselanvisningar av Bigge Bengtsson är faktorer som bidrar till att klubbstugan blivit så populär. Se bokningsläget på hemsidan – Boka Villa Solvik

Havs-OL 8-9 juli på Tjärö och i Järnavik västra
Arrangemanget blev så lyckat som vi alla närmare 70-talet funktionärer hade önskat. 1442 starter med 117 svenska klubbar och deltagare från 5 nationer trivdes.
Planeringsarbetet och genomförandet närmar sig ett årsarbete 1500 ideella arbetstimmar. Att arrangera på en ö i ett naturreservat med alla nödvändiga hänsynstagande är en grannlaga uppgift.
Stort TACK till er alla som bidrog till ett Havs-OL när det är som bäst.
Tre glada och nöjda med Havs-OL-arrangemanget är bankontrollant Nils-Arne Håkansson, Banläggare på Tjärö **Eric Tenland** och banläggare i Järnavik **Per Nilsson.**

Vi är välkomna tillbaka till Tjärö/Järnavik tack vare alla era ideella insatser.
Att göra något roligt och samhällsnyttigt förenar Stigmännens medlemmar. Alternativ finns.... Sälja lotter, plantera träd, höja medlemsavgiften m.m.
Läs vidare i Sommargläntan om Havs-OL 2023.
Betänk att Havs-OL är klubbens viktigaste inkomskälla.
En nyckelperson i förberdelsearbetet är **Nils-Arne Håkansson**. Genom de goda djurägare- och markägarekontakter han besitter, så har han öppnat många grindar. Vi arrangerar i naturreservat och i ett sommarstugeområde med många hänsyn.
Orientering aktiverar alla åldrar. Till min och föreningens stora glädje fanns vår ålderman **Inge Åkesson** på plats som funktionär vid Järnaviksetappens viltrapport. Inge fyller jämnt i slutet av året och är ett föredöme för sporten. Han vet hur en arena skall planeras och är en mästare på att få allt att fungera. - Det här fixar vi – är ett signum för positiva Inge.

Idrott hela livet.... **Läs vidare** förbundschef Susanne Maarups ledare – En idrott för alla -.
Läs vidare ur Orienteraren SOFT:s officiella organ - Orientering tränar hjärnan också -.
Jag var själv en av de 120 veteranorienterarna som redan 2013 vid O-Ringen i Boden deltog i denna forskningsstudie från Örebro universitet.
Hej Lars-Gunnar
Jag sprang Havs OL, dag 2 lång. En underbar tävling - tack for en fin dag.
Många hälsningar
Helge Lang Pedersen,
Farum-Tisvilde OK

Stigmännens nästa arrangemang är DM natt fre kväll 22 september med Arena vid Sternöskolan.

Anmäl ditt intresse för en funktionärs-syssla till Lars-Gunnar **senast 10 september.**
lgb.bengtsson@gmail.com eller 0768 81 06 12
Ta del av inbjudan och prel. PM här i Sommargläntan.

Banläggarkurs i Villa Solvik lör. 23 september i Blekinge Orienteringsförbunds regi.

Anmäl ditt intresse till denna nybörjarkurs. Läs Inbjudan!
Att vara banläggare är en mycket stimulerande uppgift och du blir garanterat en skickligare orienterare.
En rolig och samtidigt nödvändig uppgift för klubbens fortlevnad. Man börjar med att lägga banor till klubbträningar i närområdet. Duktiga handledare/banläggare finns i klubben.

En medlem med Stigmannen-hjärtat på rätt ställe är **Bosse Jansson.** När klubben som bäst behöver en kompetent banläggare finns Bosse där. Bosse har varit en aktiv och duktig orienterare sedan ungdomstiden.Vi är många som hjälper till vid arrangerandet av DM natt 22 september. En ny spännande utmaning väntar. Läs mer i Sommarglänta om tävlingen via inbjudan och PM

O-Ringen 2023 arrangerades i Åre.
Ett 40-tal Stigmän begav sig norrut och stugboendet i byn Bävern hade föredömligt planerats av **Bigge Bengtsson** via Skistar. Tävlingsåldern i klubben var från 8 år till 77 år. Vilken klass engagerade mest deltagare? Extra roligt för orienteringens framtid ….. jo ..svaret är miniknat med 400 deltagare. O-Ringen i år engagerade över 15 000 deltagare.
Extra roligt att många medlemmar och familjer från BroSö deltog. Det är inte varje år klubben får glädjas åt en etappvinnare. **Per Inge Eriksson** gjorde ett perfekt lopp i H 70 motion. Det firade vi med gemensamt stort tårtkalas vid boendet. Förutom orientering under fem etapper fick vi fina upplevelser med att åka i kabinbanan och övriga liftar. De flesta besteg Åreskutans topp på över 1400 meter. Besöket vid Svergies största vattenfall Tännforsen gjorde också ett bestående minne.
Läs vidare i Sommarglänta vad Per Inge har att berätta.
Nästa år ser vi fram emot O-Ringen i Oskarshamn. Vi har blivit informerade om mycket attraktiva orienteringsområden och bra boende. Vi ses !

Hälsar Ordförande
Lars-Gunnar Bengtsson
PS Nästa Glänta – Vintergläntan kommer efter nyår. Välkommen med ditt bidrag

Ny säsong – här kan du Hittaut

BLT
Onsdag 5 april 2023

KARLSHAMN

Under påskveckan förväntas runt 16 000 hushåll i Karlshamns kommun att få den analoga Hittaut-kartan i brevlådan. Sedan den 1 april finns också Hittaut-kartan digitalt i appen med samma namn.

Lars-Gunnar Bengtsson, ordförande för Stigmännens orienteringsklubb. FOTO: LENA EHRING

– I helgen hade vi 476 registrerande deltagare. Det var ett rekordstort Intresse som vi aldrig har haft tidigare år. Det var nästa kö ute på Boön på våra checkpoints där, berättar Lars-Gunnar Bengtsson, ordförande för Stigmännens orienteringsklubb.

När motionsarrangemanget drog i gång för åttonde året i rad öppnade även nya checkpoints upp.

– I år har vi 139 nya checkpoints att besöka.

De senaste tredje åren har över 3 000 personer registrerat sig och varit aktiva i sitt letande i Karlshamn, vilket i förhållande till antalet invånare gör kommunen till en av de flitigaste "hittautare" i landet.

Vad beror det på att Karlshamnare är bäst i länet på at hitta ut?

– Vi var bland de första i södra Sverige som började med Hittaut och att vi har tillgång till fina närområden plus att vi har skärgården att upptäcka. Det viktigaste är nog att det är roligt och att alla åldrar kan vara med oavsett funktionshinder, säger Lars-Gunnar Bengtsson.

Motionsarrangemanget anordnas även i Ronneby och Karlskrona. 2021 uppmärksammades Stigmännen Karlshamns orienteringsklubb för sitt Hittaut-engagemang med Region Blekinges hållbarhetspris och belönades med 30 000 kronor.

Sandra Fonnisson
sandra.fonnisson@blt.se

Här är föreningarna som får bidrag

SYDÖSTRAN
Onsdag 17 maj 2023

KARLSHAMN

Kommunen har fattat beslut om investeringsbidrag till flera föreningar. Totalt fördelas 265 000 kronor.

Kommunstyrelsens utskott, bland annat med ansvar för fritid, har beslutat om vilka föreningar som ska få del av bidraget. Fyra föreningar får dela på potten och orienteringsföreningarna OK Skogsfalken samt Stigmännen får störst del. De får 78 000 respektive 72 000 kronor till arbetet med att ta fram kartor.

Vidare får Karlshamns brukshundsklubb 38 000 kronor, pengar som ska gå till olika investeringar i klubbstugan. Slutligen får IFK Karlshamn 50 000 kronor som används till ett nytt fångstnät vid konstgräsplanen. 27 000 kronor behåller fritidsenheten för oförutsedda ärenden.

Henrik Brandberg

SYDÖSTRAN
Måndag 12 juni 2023

Fortsatt stöd till Hitta ut från kommunen

KARLSHAMN

Orienteringsklubben Stigmännen gör ett bra jobb. Det anser kommunen som nu beslutat att fortsätta bidra med pengar till klubbens satsning på att få folk i rörelse.

Stigmännen var 2010 bland de första klubbarna i landet att arrangera Hitta ut.

Drygt ett decennium senare är friluftsaktiviteten spridd runt om i landet, men Karlshamn behåller sin topposition när det gäller antalet utövare.

Karlshamns kommun är uppenbarligen nöjda med det arbete som förening utför och har nu beslutat att betala ut 90 000 kronor till klubben. Stödet avser 2024 och 2025.

Henrik Brandberg
henrik.brandberg@sydostran.se

Karlshamn 2023 08 29

En lägesrapport från Hittaut Karlshamn 2023.

Fortfarande ett fantastiskt intresse från Karlshamnsbor och tillresta turister att upptäcka mer av Karlshamns närområden och skärgård.
Hittaut har nu passerat 115 500 checkpointsbesök och över 3000 deltagare.

Populärast att besöka är Boön på Sternöhalvön samt Väggaområdet
Statistiken visar också att junisläppet längs Mörrumsåns dalgång och julisläppet i Garnanäs naturreservat är välbesökta för många Hittautare.
Förste augusti släppte vi nya checkpoints i Tredenborg i Sölvesborg. Ett spännande och aktuellt område att besöka.
För fjärde året i rad passeras 3000 registrerade deltagare. Hittaut fortsätter tom 6 november med extrasläpp nu i september och oktober.
Mvh
Lars-Gunnar Bengtsson
Stigmännen

Hittaut-intresset består – nio år av rörelseglädje !
Redan över 115 500 checkpointbesök och över 3000 deltagare nu för fjärde året i rad för Hittaut Karlshamn. **Hittaut bara växer .....** Vi har redan passerat förra årets antal registrerade deltagare med 131 registrerade personer. Just nu är vi 3182 aktiva deltagare.

Fortsatt rusning till checkpoints: "Ett fantastiskt intresse"

SYDÖSTRAN
Torsdag 10 augusti 2023

KARLSHAMN

Friluftssatsningen Hitta ut lockar många utövare. Hittills räknar arrangerade orienteringsklubben Stigmännen in över 3000 deltagare.

Stigmännens Lars-Gunnar Bengtsson rapporterar om ännu ett lyckat år för satsningen och att det även är sommargäster som testar på att hitta de så kallade checkpoints som satts ut i omgivningarna.

– Det är fortfarande ett fantastiskt intresse från Karlshamnsbor och tillresta turister att upptäcka mer av Karlshamns närområden och skärgård.

I dagarna hade man registrerat 107 000 checkpointbesök och över 3000 deltagare. De populäraste besöksmålen där deltagarna orienterar sig fram till de märken som satts ut är Boön samt Väggaområdet.

Hitta ut fortsätter till och med den 6 november med nya extrasläpp av checkpoints i september och oktober.

Henrik Brandberg

§ 36 Hittaut 2024-2025

KS 2023/494

Trygghet- kultur- fritid och folkhälsoutskottets beslut

Utskottet för trygghet, kultur, fritid och folkhälsa föreslår kommunstyrelsen besluta

att teckna avtal med Stigmännen Karlshamns OK för projektet Hittaut 2024-2025

att betala ut sammanlagt 90 000 kr till Stigmännen fördelat på 45 000 kr 2024 och 45 000 kr 2025

att projektet belastar konto 21742-453-308-534, föreningsbidrag.

Sammanfattning

Stigmännen har inkommit med önskemål om ekonomiskt stöd för att fortsätta driva projektet hittaut under 2024-2025. Önskemålet är en delfinansiering av projektet likt förgående år med 45 000 kr år 2024 och 45 000 kr år 2025.

Teknik- och fritidsnämnden tecknade 20220224 ett avtal för perioden 2022-2023 som gav Stigmännen ett stöd för hittaut om 90 000 kr över två-årsperioden.

Hittaut är ett hälso- och friskvårdsprojekt med syfte att sätta människor i rörelse och få dem att upptäcka nya platser i sin omgivning. Projektet har drivits med stor framgång. Inte minst i Karlshamn.

Stigmännen var en av de första klubbarna i Sverige när de 2010 arrangerade hittaut och har sedan 2016 genomfört det som ett årligt evenemang.

Hittaut har under åren utvecklats och finns numera på många orter i Sverige. På varje ort skapas en karta med checkpoints (kontroller) i olika svårighetsgrad. Deltagandet i hittaut är helt kostnadsfritt och passar alla åldrar och ambitionsnivåer. Gröna checkpoints är enklast och oftast placerade utmed vägar och stigar. Därefter kommer blå och röda och därefter svarta i stigande svårighetsgrad. Samtliga checkpoints består av en stolpe med en bokstavskod som registreras på hittaut.nu eller i en app. Det är inte ovanligt att hittautdeltagare reser från kommun till kommun för att upptäcka nya platser och registrera checkpoints vilket medför att nya turister hittar till och besöker Karlshamns kommun.

Utvärderingen av hittaut har visat att Karlshamn även 2022 behöll sin topposition i förhållande till kommunstorlek bland de 91 arrangerande hittaut kommunerna. Under 2022 gjordes det i Karlshamn 126 318 st. checkpointsbesök, vilket enligt Stigmännen motsvarar i rörelseaktivitet 6 varv runt jorden. Såväl kommuninvånare som turister från andra orter har berikats med spännande upptäckter i vår härliga tätortsnära natur och skärgårdsmiljö.

Fritidsenheten ser positivt på att fortsätta stötta hittaut-projektet då det är ett folkhälso- och friskvårdsprojekt med syfte att få människor i rörelse som passar alla åldrar och ambitionsnivåer. Något som går helt i linje med det av Teknik- och fritidsnämnden antagna idrottspolitiska program, ett liv i rörelse.

Fritidsenheten är medvetna om att föreningens kostnader för projektet blir större år från år till följd av olika prishöjningar men ser samtidigt att projektet blivit mer självbärande

sedan starten 2016 (då skrevs ett ettårigt avtal på 77 000 kr). Fritidsenheten föreslår, med ovanstående i beaktande, därför att fortsätta stötta projektet genom att skriva ett nytt tvåårsavtal för 2024-2025 till ett sammanlagt värde om 90 000 kr fördelat på 45 000 kr per år (se bilaga). Avtalet ligger totalt på samma nivå som det avtal som skrevs för 2022-2023. Finansieringen förslås liksom tidigare belasta bidragsbudgeten.

Beslutet bedöms inte påverka barn, vare sig direkt eller indirekt i förhållande till vad barnkonventionen föreskriver gällande barns rättigheter.

Beslutsunderlag

Fritidsstrateg Thomas Nilssons tjänsteskrivelse, daterad 2023-05-09
Avtal hittaut 2024-2025
Inkommen ansökan hittaut 2024-2025 med bilagor

Yrkanden

Tommy Larsson (V) och Andreas Green (M) yrkar bifall till liggande förslag.

Beslutet skickas till

Kommunstyrelsen
Stigmännens OK
Tf. Kultur och fritidschef Fredrik Gustafsson
Fritidsstrateg Thomas Nilsson
Fritidsutvecklare Martin Eliasson

Järnavik inför Tävlingsmöte och provlöpning på Tjärö
i väntan på Tjäröbåten

Stigmän fyllde upp hela matsalen

Dags för Kubb och lek

Mot nya äventyr

Provlöpning - Det blev trångt kring Eric Tenlands banor

Havs –OL 2023 dag 1, TJÄRÖ

Första hjälpen, Johanna Ekberg och Birgitta Nilsson

Havs –OL 2023 dag 2, Järnavik

Arenan dag 2 i skuggan

Markan

Foto Bengt Lindblom

Havs –OL 2023 dag 1, TJÄRÖ

Dagen innan Havs-OL, sekreteriatet på väg i land

Fuktionärer på väg ut till Tjärö 07:30

Bokning av fri minutstarttid. Startdjup 6,5 timmar

Båten kommer till Tjärö med 50 orienterare.

Direktanmälan.

Starten klockan 09:00

Havs –OL 2023 dag 2, Järnavik

Första hjälpen, omklädningstältoch toakön.

Markan.

Direktanmälan

Mål och avläsning

Speaker.

Prisbordet.

Foto: Bengt Lindblom

Havs –OL 2023 dag 2, Järnavik

Vätska

Första hjälpen, Johanna Ekberg och Birgitta Nilsson

Foto: Bengt Lindblom

SYDÖSTRAN
Måndag 10 juli 2023

Blekingesport

Det skiljde en halvmeter på vattennivån från när kontrollen placerades ut till dess att löparna tog ön i besittning. Låt oss säga att det blev en blöt utmaning för alla.

Blött men vackert när havs-OL tar plats i Sveriges trädgård

ORIENTERING

Under helgen arrangerades havs-OL ute på Tjärö. Det bjöds på sommarvärme, dramatisk miljö och härlig stämning när över 600 deltagare kom till start.

I 25 år har Stigmännen Karlshamns OK arrangerat orienteringstävlingen Havs-OL.

Det är en uppskattad sommartävling som varje år hålls på olika platser i Blekinge skärgård och brukar locka runt 700 deltagare.

Stort bildspel på blt.se

I år är det Tjärö och Järnavik som är tävlingsplatser, och när tävlingen under lördagen hölls på Tjärö var det närmare 650 föranmälda.

– **Det brukar** vara så här stort intresse. Jag är så nöjd. Att vi också kan tajma vädret med den här platsen så vi kan nog inte få det bättre. Det har bara varit positiva omdömen. Så det är riktigt roligt, tävlingsledaren säger Lars-Gunnar Bengtsson.

Märta Svennerud, syster till Alma Svennerud, är en av alla taggade orienterare som tagit sig ut till Tjärö. Hon tävlar precis som sin syster för Karlskrona SOK.

– Jag har tagit det ganska lugnt i dag eftersom jag har varit sjuk i veckan. Det hade kunnat gå bättre. Jag bommade en del, men det är kul att bara vara här. Det är väldigt speciellt att vara här ute. Jag har aldrig sprungit något liknande tidigare, säger hon.

Det sistnämnda är något som även Lena Söderberg, från OK Skogsfalken, håller med om. Hon har tävlat i Havs-OL många gånger.

– Jag tycker om att tävla och det här är en trevlig sommartävling. Sedan är det annorlunda att vara här ute, det blir en speciell orientering, säger hon.

I år är det fjärde gången som tävlingen arrangeras på Tjärö. Det var dock sex år sedan sist och nu när det är dags igen är stämningen på topp.

– Vi blir alltid så väl mottagna här ute. Det här är en av Sveriges vackraste platser, och kombinationen mellan havsmiljö och orientering lockar många. Naturen här är också oerhört varierande, säger Lars-Gunnar Bengtsson.

Elvira Knudsen
Text

elvira.knudsen@bltsydostran.se

Andreas Blomlöf
Foto

andreas.blomlof@sydostran.se

Märta Svennerud, Karlskrona SOK, var på Tjärö och tävlade tillsammans med två kompisar.

"Det är väldigt speciellt att vara här ute. Jag har aldrig sprungit något liknande tidigare."

Märta Svennerud

Blekinge Läns Tidning

Sol och dramatisk miljö när Havs-OL gjorde comeback på Tjärö

Under lördagen arrangerades Havs-OL ute på Tjärö. Det bjöds på sommarvärme, dramatisk miljö och härlig stämning när över 600 deltagare kom till start.

Orientering • Publicerad lördag 16:06 • Uppdaterad lördag 16:42

Under lördagen arrangerades Havs-OL ute på Tjärö.
Foto: Andreas Blomlöf

I 25 år har Stigmännen Karlshamns OK arrangerat orienteringstävlingen Havs-OL. Det är en uppskattad sommartävling som varje år hålls på olika platser i Blekinge skärgård och brukar locka runt 700 deltagare.

I år är det Tjärö och Järnavik som är tävlingsplatser, och när tävlingen under lördagen hölls på Tjärö var det närmare 650 föranmälda.

– Det brukar vara så här stort intresse. Jag är så nöjd. Att vi också kan tajma vädret med den här platsen så vi kan nog inte få det bättre. Det har bara varit positiva omdömen. Så det är riktigt roligt, tävlingsledaren säger Lars-Gunnar Bengtsson.

TJÄRÖ

Utgiven 2023 av Stigmännen Karlshamns OK

Skala 1:7 500
Ekvidistans 2 m

Kartfakta

Kartproduktion: Jakob Emander
Godkänande: K625 Blekinge juni 2023
Upphovsrätt: Stigmännen Karlshamns OK

2023-07-12 08:44

M **Martin Thell**
till mig

Fantastiskt!!

Det blev en superlyckad helg & vi är alla nöjda.

Njut vidare av veckan,

Med bästa hälsningar
Martin Thell
0454-60063
0703-277706
martin.thell@tjaro.com
www.tjaro.com
www.facebook.se/tjaroblekinge
www.instagram.com/tjaroblekinge

Tjärö

Hälsning från Tjärö-ledningen

Här ser du alla kontrollpunker från banläggare Eric Tenland

Karta godkänd för tävling inom nivå 2 till 4
Period 2023-2027

O-RINGEN Åre 2023

Precis som så många gånger förr om åren och som alltid under vecka 30, så var det nu åter dags för Sveriges största orienteringstävling **O-Ringen 2023** eller som den tidigare kallades "femdagars" att gå av stapeln. Vi som är boende i den södra delen av landet fick starta resan redan på fredagen. Det är som bekant mer än 100 mil att avverka till den jämtländska fjällvärlden och denna gång hade orienteringsförbundet som bekant beslutat sig för Åre som centralort för dessa klassiska tävlingar. Antalet startande var nästan 15.000 som kom från skilda delar av världen. Transportsättet till den jämtländska fjällvärlden blev oftast bilen för oss sörlänningar med en övernattning i Dalarna, men det var också några som valde det mer miljövänliga "Snälltåget".

Bigge Bengtsson hade under en längre tid planerat och förhandlat fram såväl bra boenden som lokaltransporter så alla skulle trivas och att de som så önskade kunde bo nära varandra i fina hus och lägenheter i Åre Björnen med bra kommunikationer till och från tävlingarna. Det var ett 40-tal tävlande och några medföljande från såväl Stigmännen som från samarbetsklubben BroSö OK som var på plats. Nycklar, nummerlappar och bussbiljetter hade hämtats ut och uppladdningen inför tävlingsveckan kunde så smått börja. På O-ringentorget visade elit och pristagare från årets EM och VM-tävlingar upp sig. "Vår" Inga Gunnarsson fick från stora scenen motta applåder och blomster för sin insats i Preo-VM där hon ingick i det svenska landslaget som kammade hem en silvermedalj. Bra jobbat och Grattis Inga!

Den första tävlingsdagen var förlagd till Vällistes fjällsidor i de södra Årejällen med arenan på den välkända skidorten Trillevallen. Vid vägen mot arenan förgyllde Östersunds folkdansgille och Voices of Jämtland atmosfären med dans och folkmusik som gav extra energi och som höjde stämningen. Tävlingsområdet var av omväxlande skogsmark, fjällnära skog och större sankmarksområden. Undervegetationen var omfattande och från startplatserna så steg banorna mer och mer för att avslutas på ett lerigt upplopp in mot målfållan.

Uppladdning

Allas vår Lars-Gunnar, ordförande i Stigmännen, var i särskilt gott slag tidigt denna söndagsförmiddag och visade sin klass i H75 Kort. Efter en skada och en längre rehabilitering så blev det nu en comeback för honom som hette duga och som räckte till en finfin 8:e plats i det stora startfältet. Det var spik på spik och löpning på "strecket" som bäddade för den fina placeringen. Övriga deltagare från våra klubbar mjukstartade och fokuserade mest på att bli godkända och därmed få möjligheten att vara med när hela veckans resultat summeras, vilket också alla lyckades med.

Efter avslutad tävlingsdag så var det tid för tvätt och persedelvård. Skor och tävlingskläder behövde fräschas upp från svett och lera. På kvällen träffades de som hade tid och möjlighet för gemenskap med fika och genomgång av dagens kartor och dess olika vägval.

En underbart solig måndagsmorgon fick oss alla på gott humör när rullgardinerna rullades upp. Nu väntade åter en kort bussresa till samma arena som gårdagens, men med skillnaden på tävlingsterräng. Nu var det en fjällorientering på kalfjället som väntade. Vägen till startplatserna var lång och krävande med över hundra meters stigning. Väl framme så trodde nog de flesta att utförslöpning väntade på direkten, men då fick man tji. Med blicken mot solen och mot fjälltoppen så förstod man vad som väntade. Efter start och en tuff löpning mot toppen, för de som orkade springa, så väntade dock en helt underbar vy över Årefjällen. Det var verkligen något värt att uppleva och nästan så att man ville stanna en stund och begrunda den häftiga utsikten. Men, tävlingsinstinkten slog till för de allra flesta och nu var det full fart över kalfjället som gällde. Att hålla rätt riktning var nyckeln till framgång och att stå på i den avslutande utförslöpningen var avgörande för en framskjuten placering. Väl framme på det s.k upploppet så fick löparna verkligen bekänna färg. Flera blev av med sina skor i leran, andra föll raklånga och några fick hjälp av funktionärerna för att ta sig vidare. Lite av en parodi på orientering men mycket sevärt för de som var åskådare.

Tävlingsmässigt så blev det faktiskt en etappseger då dagsresultaten summerats. Visserligen inte i någon av de mer meriterande tävlingsklasserna, men dock i motionsklassen för 70-åriga gubbar där undertecknad helt överraskande vann med nästan en minut till godo till tvåan. Bra flyt över kalfjället, Gabbes tisdagsträning hade gjort nytta och kombinerat med en hel del tur med kontrolltagningarna så blev det till en seger.

Etappsegrare Per Inge med tårtspaden

Bigge stod för en mycket fin prestation i damernas 70 kortklass där hon slutade på en andraplats.

O-ringens dag nummer tre är sedan några år tillbaka en tävlingsfri dag bortsett då för elitlöparna som genomförde en sprinttävling i de centrala delarna av Åre. Då är det andra aktiviteter som får plats för deltagarna. Mountainbike i Åre bikepark, O-ringengolf, linbanetransport och vandringar på Åreskutan, Hittaut i omgivningarna och besök i Tännforsen och i Östersund var några av de sysselsättningar som medlemmarna aktiverade sig med denna dag. På kvällen var det samling i fint väder med information från ordförande Bengtsson och så bjöd klubben också på den goda O-ringentårtan som levererats från välkända Åre bageri.

På onsdagsförmiddagen var det så dags för den tredje etappen och då tog vi vägen längre österut till Järpen. Logistiken var väl lite så där med bussar, sönderkörd väg, bilparkeringar, dålig kommunikation med omvärlden och så långa vandringar till arena och till startplats, men som bekant så är orienterare ett tålmodigt släkte.

Banorna för dagen för lagda på klassisk skogsmark och etappen ansågs som en förlängd medeldistans. Jakob Emander visade goda takter i sin klass med sin fjärdeplats i det stora startfältet. BroSö-löparna Johan Jönsson och Alf-Håkan Håkansson var också högt upp sina respektive klassers resultatlistor. Nu var det också så dags att checka av de sammanlagda resultaten efter tre tävlingsdagar. En slutseger är som bekant mycket eftertraktad och det fanns absolut möjligheter för några stycken av de våra att blanda sig in i kampen om medaljerna. De bägge avslutande etapperna var förlagda till den lilla orten Ånn på vägen mot Trondheim. Från Åre by kunde man välja att åka egen bil till satellit-parkeringarna, åka vidare med buss eller som de flesta valde, att ta tåget. Efter en kortare promenad från tågstationen så nåddes arenan med fin utsikt över Ånnsjön och mot fjällen i väster. På himlen drog det fram mörka moln och precis tvärt emot vad vädertjänsterna lovat, så fick vi uppleva ett ösregn som förändrade förutsättningarna för de tävlande. Vårt nya tält kom väl till pass. Regnet vräkte ner och det blev till att hålla hårt i tältduken. Men så kom Gabbe och förklarade att det faktiskt låg tältpinnar i tältet som borde underlätta. De som klarade de regntunga markerna bäst var Johan

Jönsson som åter gjorde en fin insats som resulterade i en fjärdeplats i klassen etappstart 5,0 medelsvår. Gabriel Bengtsson gjorde sin bästa insats under veckan i H40-kort och klättrade några placeringar sammanlagt.

Blöta och trötta begav sig gänget mot Åre igen och då möttes man av solen som nu sken från sin bästa sida. Omväxlande väder således, som det oftast kan vara i fjällvärlden. Kvällen avrundades med bjudfika och sedvanliga genomgångar av dagens övningar.

Avslutningsdagen närmade sig och lite spänning fanns det i luften. Att någon i vårt gäng skulle ta en sammanlagd seger ansågs väl i stort sett inte möjligt, men någon eller några pallplatser skulle det väl dock kunna bli. Arenan i Ånn fick åter ett besök av oss och nu var det svår orientering i hyggen och sankmarker som var i fokus. Vädret var omväxlande och flera banor hade mer än tre kilometer till start, men väl på startplats så kom adrenalinpåslaget och man såg nu endast möjligheter, eller?

Framgångar på slutetappen noterades åter för Lars-Gunnar och Johan med sina fjärdeplatser. Detta innebar att Johan Jönsson blev slutlig trea i sin klass och därmed också Stigmännen/BroSös högst placerade deltagare sammanlagt. En fin fjärdeplats för Alf-Håkan noterades också liksom Bigge Bengtssons finfina femteplats i damernas 70 kort. Lars-Gunnar hamnade precis utanför topp 10 och det kunde också noteras bra genomförda lopp bl.a av ungdomarna Vilhelm Mattsson och Emil Emander. Alla kämpade väl under veckan och gjorde sitt bästa. Nu blir det ett antal tävlingar lite mer på hemmaplan innan årets säsong avslutas.

Stigmännen arrangerar Natt-DM i september och så planeras det årliga arrangemanget "Host Open" på Bornholm de sista dagarna i oktober. Hittaut fortsätter fram till och med den 6 november. Det finns således gott om möjligheter att både löpträna och bli ännu lite bättre på kartläsningen. Missa inte Gabbes tisdagsträning! Nästa år, då det blir dags för O-ringen igen, så går resan till Smålandskusten och till nya upplevelser och äventyr.

3,14 = pi

Åre – en unik plats

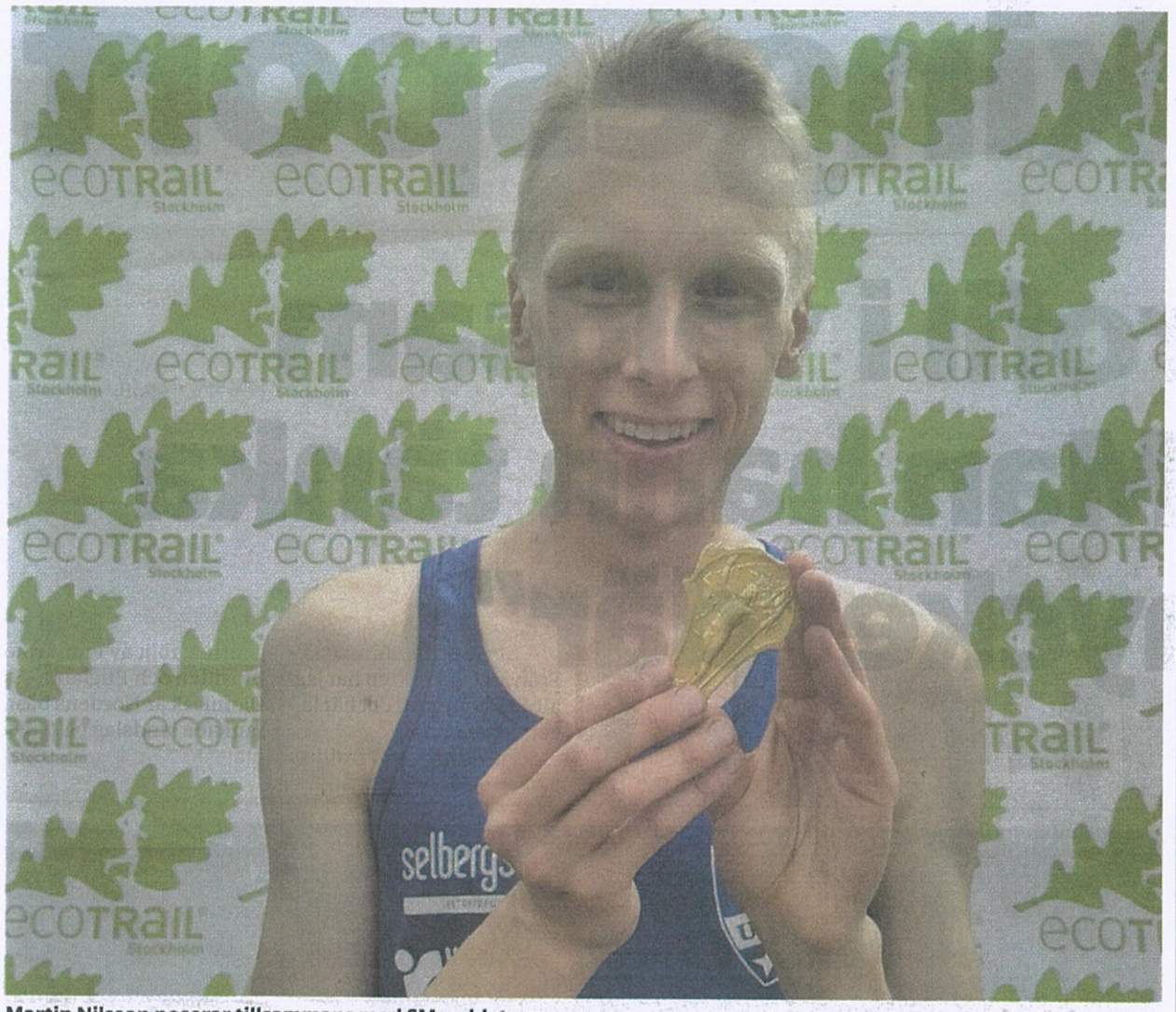
Efter

tävlingen utanför Markaryds fina klubbstuga

Här kommer maten !

Alla på plats i klubbstugan

SYDÖSTRAN
Fredag 30 juni 2023



Martin Nilsson poserar tillsammans med SM-guldet. FOTO: PRIVAT

Karlshamnskillen Martin Nilsson utklassade eliten – nu väntar EM

Han tog nyligen SM-guld i traillöpning. Nu följer Martin Nilsson, från Karlshamn, upp succén med ett EM.
– Det här är toppen av min karriär, säger han.

När Martin Nilsson, som numera tävlar för IFK Umeå, deltog i SM i traillöpning på distansen 33 km kom han inte bara först över mållinjen. Han gjorde det i överlägsen stil, nästan nio minuter före tvåan.

– Det var otroligt och chockartat. Jag hade aldrig trott att jag skulle ta SM-guld. Nu var det här loppet mest på asfalt så det var kanske inte det roligaste man sprungit, men det passade mig ändå för jag är lite allround, säger han.

Att det blev en så överlägsen seger var mer än vad Nilsson hade kunnat hoppas på.

– Jag vågade inte tänka att jag skulle vinna förrän jag kom in på uppploppet. Jag tänkte hela tiden att de andra jagar bakom och att de säkert bara är några sekunder efter. Att gå i mål med en sådan marginal var en upplevelse i sig.

> Det är väl mångas ungdomsdröm att få vara med i landslaget.
>
> **Martin Nilsson**

Traillöpning kan beskrivas som en form av löpning där man springer mycket i skogen och på naturstigar, vilket enligt Martin Nilsson gör det till mer än bara löpning.

– Det är ju den roligaste sortens löpning. Man springer mycket i skogen så det blir en naturupplevelse också. Det är inte bara fokus på att springa snabbt utan man måste ha teknik också.

Nu har han hållit på med sporten i närmare 15 år. Men resan mot att bli en av de bästa har inte varit spikrak.

– Jag började när jag var 12, 13 år. Då fanns det bara en grupp och den var för vuxna så jag blev bra ganska snabbt. Men för att bli en av de bästa så krävs det att man lägger ner väldigt mycket tid och det var något som jag varken kunde eller ville utan detta är något som jag bara gör på min fritid. Så det är kul att man kunde bli en av de bästa ändå, berättar Nilsson.

Nu följer han upp SM-succén genom att i mitten av juli åka till Montenegro för att representera Sverige i EM i Skyrunning.

– Det är helt otroligt. Det är väl mångas ungdomsdröm att få vara med i landslaget. Att nå dit betyder att alla träningstimmar man har lagt ner lönar sig. Sedan ska det bli en fantastiskt rolig upplevelse också.

Han säger att mästerskapet inte är någon officiell tävling och att det därför inte är helt solklart vad som väntar honom och resten av det svenska landslaget.

– Det är knappt vi vet själva vad det är för tävling. Men det vi vet är att det handlar om att man springer mycket i berg och det är dramatiskt och svåra stigar, säger Nilsson och fortsätter:

– Nu ska jag mest njuta och göra mitt bästa. Eftersom det inte är någon officiell tävling är det svårt att veta vilket typ av motstånd man kommer att möta. Så det blir mer fokus på min upplevelse och att göra det bästa jag kan.

Elvira Knudsen
Text
elvira.knudsen@bltsydostran.se

Aktivitet: Utbildning: Banläggarutbildning steg 1

Aktiviteten finns inlagd på Eventor

AnmälTillbaka

Aktivitet	Utbildning: Banläggarutbildning steg 1
Arrangör	Blekinge OF
	Blekinge OF arrangerar lördagen den 23 september en grundläggande banläggarutbildnig som ger banläggarkort steg 1 efter godkänd examination. Ledare är Ulf Jungstrand och Anders Blomqvist och platsen är Villa Solvik (Stigmännens klubbstuga). Vi börjar kl 9.00 occh håller på till ca 16. Lunch och mellanmål ingår, ange ev. specialkost i anmälan. Varje anmäld får ett eget exemplar av Banläggarboken
Information	Deltagare kommer att få en hemuppgift innan utbildningen därav den tidiga anmälan tag med dig en bärbar dator med banläggningsprogram (t.ex OCAD) Gärna också USB-minne för filöverföring För ungdomar upp till HD20 subventionerar Blekinge OF hela kostnaden. För övriga Blekingedeltagare faktureras klubbarna 200 kr per deltagare. Eventuella övriga anmälda (om plats finnes) faktureras till självkostnadspris. Frågor? Ring 070 874 57 31 eller maila cissi.lingerud@gmail.com
Anmälningsstopp	torsdag 31 augusti 2023 klockan 0:00
Starttid	lördag 23 september 2023 klockan 9:00
Kontaktperson	Cecilia Lingerud

Från Stigmännen är just nu 2023 08 29 följanande anmälda: Åke larsson, Stefan Sjöberg/BroSö och Göran Månsson/Markaryd **...Bra !**

Martin Nilsson listar: säsongens bästa löpartävlingar (hittills)

Som en del av er kanske har noterat, har tävlingssäsongen varit ganska intensiv hittills i år för min del. Det har känts riktigt kul att åka runt på olika lopp, stora och små, och uppleva nya platser, fina arrangemang, härlig atmosfär, och den där speciella känslan när man pustar ut, just efter att ha korsat mållinjen efter att ha tagit ut sig på en krävande bana. Alla tävlingar har haft sin charm, men vissa har varit en upplevelse utöver det vanliga. Därför tänkte jag nu dela med mig av de fem bästa tävlingarna hittills i år, utifrån mina upplevelser:

5. Stora Stöten Run, OK Kåre, 12 augusti

Välarrangerat lopp och fin inramning med start och mål intill Falu gruva. Kul variation på banan med största delen på skogsstigar, uppblandat med grusvägar och lite asfalt mot slutet. Den som tog sig tid kunde njuta både av den vackra naturen och de kulturhistoriska miljöerna under loppet. För egen del blev det en hård kamp mot ett par unga landslagslöpare i orientering, men med erfarenhet och uthållighet blev det ändå vinst. Och det gav riklig utdelning: i förstapriset ingick både löparskor, presentkort i en lokal butik, och – såklart – 10 liter Falu rödfärg!

Foto: Lars Gustafsson

4. Hällrace, Offerdals SK, 30 maj

Sista tisdagen i maj samlas hundratals löpare vid foten av Hällberget i Offerdal, på den jämtländska landsbygden. Men det här är inget vanligt enkelt "byalopp", arrangörerna i Offerdals skidklubb har tänkt på allt in i minsta detalj för att erbjuda en spektakulär upplevelse för alla, från nationell elit till de mer årsrika pensionärerna eller barnfamiljerna, som alla tar sig de 3 kilometerna uppför berget på sina villkor. Det är lagom lutning för att kunna springa hela vägen för den som vill. Och väl i mål väntar belöningen: utöver en magnifik utsikt bjuds alla på pizzabuffé uppe på toppen, för tillfället specialtillverkad lättöl från ett lokalt bryggeri och karameller från byns godisfabrik, som allt levereras medelst helikopter!

3. Trailvasan 30, IFK Mora, 19 augusti

Det går alldeles utmärkt att springa i vasaloppsspåret också! Kul att springa mellan de välkända kontrollerna, från Oxberg genom Hökberg och Eldris, och in genom målportalen i Mora. Känslan från vinterns lopp finns där också, med mycket som händer längsmed spåret och i mål. Tätt med energistationer gör att du aldrig behöver gå törstig eller hungrig, och på de kortare sträckorna behöver man aldrig känna sig ensam, då man

hela tiden kan gå på ryggarna på löpare som är ute på längre sträckor. För mig personligen blev det också en höjdpunkt, som avslutning på min vistelse i Mora, där jag bott, jobbat och tränat under hela sommaren. Att med lätthet kunna glida ifrån David Nilsson, en av Sveriges absolut främsta långdistanslöpare genom tiderna, och springa i mål med segerkransen inför den stora publiken på Moras gator var en smått surrealistisk känsla!

2. Göteborgsvarvet, Göteborgs Friidrottsförbund, 13 maj

Världens största halvmaraton och en av Sveriges största folkfester. Göteborgsvarvet på en solig och varm dag är en otrolig upplevelse. De göteborgare som inte själva springer sluter upp och flockas längs banan för att heja fram löparna. Man får se stora delar av staden när våren är som bäst, det är musik och evenemang längs banan, och man kan få syn på många olika kreativa utstyrslar bland deltagarna. Även om jag vanligtvis föredrar att springa i terrängen, är Göteborgsvarvet ett självklart återkommande inslag i min tävlingskalender.

1. Prokletije SkyRace – EM i Skyrunning, Skyrunning Montenegro, 16 juli

Sommarens höjdpunkt för mig var tvivelsutan att bli uttagen till det nybildade svenska landslaget i Skyrunning (en kombination av löpning och bergssport, där banorna ska ha en viss höjdskillnad, partier med brant lutning och inslag av klättring).

Att resa till Montenegro var en upplevelse i sig. De flesta som åker till landet kommer till någon av de turistvänliga, vackra kuststäderna. Vi åkte i stället länge på smala, slingriga landsvägar, som tog oss till byn Gusinje, vid nationalparken Prokletije. Ett fascinerande ställe, med hus som såg ut som de förmodligen gjorde på den tiden de ännu befann sig i Jugoslavien. Åsnor, kor och andra djur gick fritt på grusvägarna, allt betalades kontant, och det var inte helt enkelt att ta sig fram på engelska.

Vi sprang två tävlingar under helgen: först en vertical kilometer, det vill säga en bana med 1000 höjdmeter uppåt på en sträcka av ungefär 3,5 kilometer. En märklig upplevelse att ställa upp i ett europamästerskap i löpning där alla gick uppför! Men det visade sig att man kan gå i väldigt olika tempo. Det blev en riktig mjölksyrafest, där man verkligen fick använda sina mentala krafter för att fortsätta när kroppen sa ifrån. För mig blev det en överraskande fjärdeplats, och även om det är en konstig tävlingsgren, hade det en viss charm.

Efter en vilodag var det sedan dags för helgens största lopp, SkyRace, 30 kilometer med 2200 höjdmeter, fördelat på två berg upp och ned. Första biten på platt mark och första stigningen gick fint, och jag låg med i täten.

Sedan kom ett parti med lite mer klättring, vilket visade sig inte vara en av mina starka sidor. Stundtals var det lite hisnande med väl bra utsikt ned från klipporna. Jag tog det väldigt lugnt och släppte förbi några andra tävlande. Att ta sig uppför ett brant berg är en sak, men det värsta är faktiskt att ta sig ner. De mer vana löparna sprang orädda utför den steniga leden i full fart, medan jag trippade försiktigt. Efter en välkommen vätskestation nere i dalen väntade sedan ytterligare en klättring, den här gången på trötta ben. Jag lyckades ändå mobilisera mina krafter och ta ikapp på de andra. Och när vi började närma oss toppen var det en helt obeskrivlig utsikt med höga berg och vild natur åt alla håll. Ner tillbaka igen var det mer lättlöpt skogsväg, jag kunde ta mig förbi ytterligare någon löpare och springa i mål som tvåa.

Det blev alltså en silvermedalj i mitt första EM, jag kunde knappt tro att det var sant. Dessutom fanns det en kombinationstävling, där jag med mina placeringar var bäst. Högst upp på prispallen, med guldmedalj om halsen och nationalsången spelandes bakom, var det svårt att hålla inne känslorna. Medaljerna blev toppen på en redan oförglömlig upplevelse på den montenegrinska landsbygden.

Foto: Jakub Stryk

Jag hoppas att det här kan inspirera några av er att själva uppleva någon löpartävling framöver. Jag vill poängtera att man verkligen inte behöver vara med och tävla bland de bästa, ofta kan upplevelsen faktiskt vara ännu större om man inte har så bråttom.

Och kanske några av er blir sugna på att erbjuda andra en löparupplevelse, som arrangörer?

Jag hoppas att vi snart ses ute i spåret!

Martin Nilsson är här: **Nacionalni park Prokletije**.

nSoordpest181150m8m9c5h4ci3gc981tftui21u9ghmch5t2i263f6g 88m · Plav, **Montenegro** ·

Idag var en speciell dag. Mitt första vertikala kilometerlopp någonsin, och första deltagandet i ett internationellt mästerskap!

Det var en märklig upplevelse, olikt något jag någonsin gjort tidigare. Loppet startade med 800 meter plattlöpning på grusväg, där jag försökte nyttja min kapacitet innan den stora klättringen: 1000m D+ på 3 kilometer (vilket innebär 33% gradient!). Hann med några steg jogging innan jag började gå. Vid den här tiden var jag fortfarande i ledargruppen på 5-6 löpare, och förväntade mig att många andra löpare skulle komma ikapp, men det gjorde de inte. Det visar sig att man kan gå i många olika steg.

Jag visste inte riktigt innan vad jag skulle förvänta mig, men höll mig till min plan för att ha kul och göra mitt bästa. Och jag tycker att strategin fungerade ganska bra. **Så här glad ser man ut när man slutat på 4:e plats i sitt första EM!** Ser fram emot 30K SkyRace på söndag, och de många skyracer som kommer efter det!

@trailrunningswe @ifk.umea.running @skyrunningsweden @skyrunning_news #SkyEuroChamps #skyrunning #trailrunningsweden #prokletijeskyrace #skyrunningmontenegro

Martin Nilsson är i **Gusinje**. **Europamästare**

Racerapport #skyeurochamps

DEL 2: Vilken otrolig känsla att klara mållinjen tvåa av alla dessa starka, hängivna atleter! Jag tror många som följer och deltar i tävlingen blev förvånade över att se en okänd löpare, från ett nytt land i sammanhanget, i toppen. Och mest förvånad av dem alla var jag själv.

Och så var det inte: efter **att slutberäkningarna var gjorda visade det sig att jag även fick med mig en guldmedalj** hem, från den mycket täta striden i kombinerade klassen (VK+Sky)! Jag hade svårt att hålla tillbaka tårarna vid podiet, med alla mina mål och drömmar som gick i uppfyllelse på en dag.

Och tro mig, jag var den sista som trodde att en pojke som växte upp i en liten stad i södra Sverige, som började springa i skogen hemma vid 12 års ålder, en dag skulle bli europamästare i en sport som denna. Men här är jag, ett levande bevis på att vad som helst kan hända!

Så glad att ha fått möjligheten att upptäcka denna nya sport, med sin vänliga och välbekanta gemenskap av passionerade idrottare! Och riktigt uppfriskande att lära sig något (delvis) nytt, känns som att det fortfarande finns mycket utvecklingspotential för mig... Detta var definitivt inte den sista skyrace för mig, jag ser fram emot framtida äventyr i denna vackra, skräckinjagande, galna och roliga sport!

En shoutout även till mina lagkamrater, pionjärerna i första landslaget från @skyrunningsweden som också stod för fantastiska performer, och gjorde detta till en oförglömlig resa! @louisejernberg @andersfox

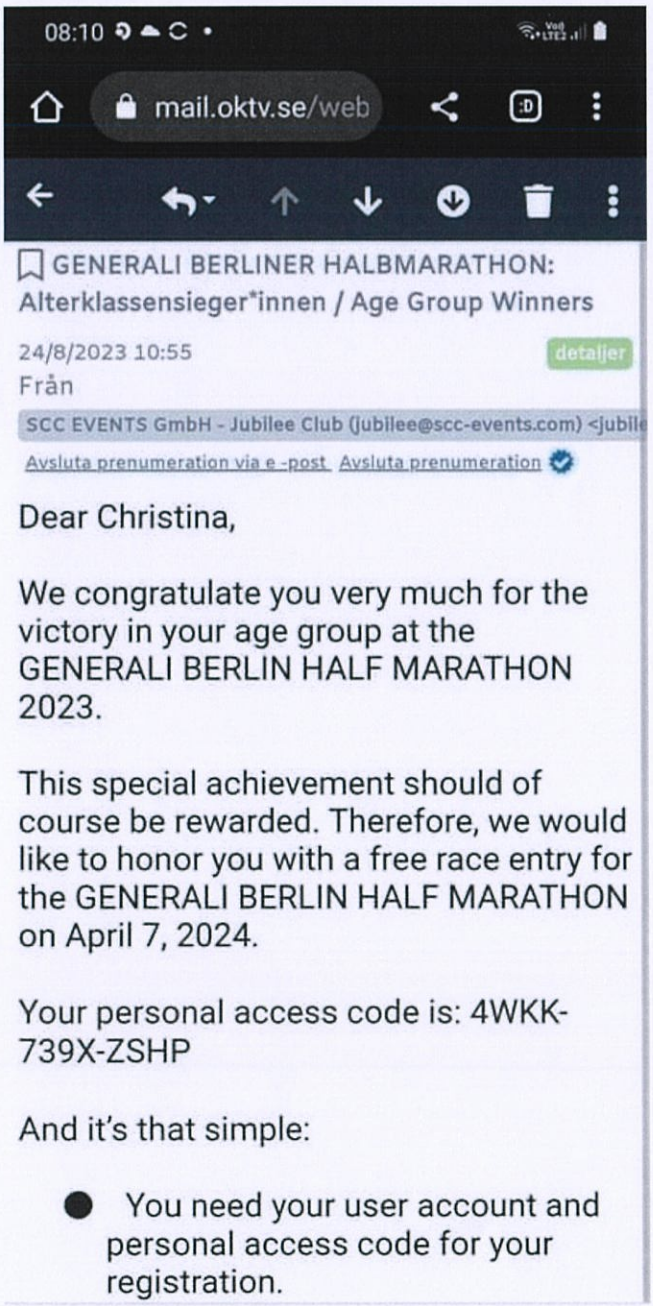
📷 Vackra bilder av @stryk_foto och @iancorlessphotography se till att kolla in dem!

Mina egna semesterbilder från vår vistelse i vackra Montenegro kommer snart...

#trailrunningsweden #skyrunning #europeanchampionship #prokletijemountains

Att springa **Berlin Halvmaraton** är trevligt! Varför? Jo det finns flera skäl till det. Det är alltid massor av människor som kantar banan genom stadens centrala delar. Berlin är dessutom en ”platt” stad vilket betyder att det finns inga besvärliga backar att trötta ut sig i. Det är ingen tillfällighet att de bästa tiderna i världen på både maraton och halvmaraton brukar göras i Berlin. Slutligen var vädret på löparnas sida, strålande sol och lagom löpartemperatur.
I år gjorde jag loppet på två timmar och tre minuter. Inte lika bra som tidigare år men åldern börjar onekligen ta ut sin rätt. Å andra sidan sprang jag i åldersgrupp kvinnor 75 så konkurrensen var Ssvagare än tidigare år. Jag var 14 minuter snabbare än tvåan i gruppen så även de andra känner tydligen av åldern.
Kan verkligen rekommendera en helg i Berlin i april med vidhängande halvmaraton. Få städer i världen har så mycket att erbjuda som den tyska huvudstaden, både vad gäller historia, kultur, mat och dryck, m m. Berlin i april 2024?
Christina

Stigmännens Grand Lady Christina



08:10

mail.oktv.se/web

GENERALI BERLINER HALBMARATHON: Alterklassensieger*innen / Age Group Winners

24/8/2023 10:55 detaljer

Från

SCC EVENTS GmbH - Jubilee Club (jubilee@scc-events.com) <jubile

Avsluta prenumeration via e-post Avsluta prenumeration

Dear Christina,

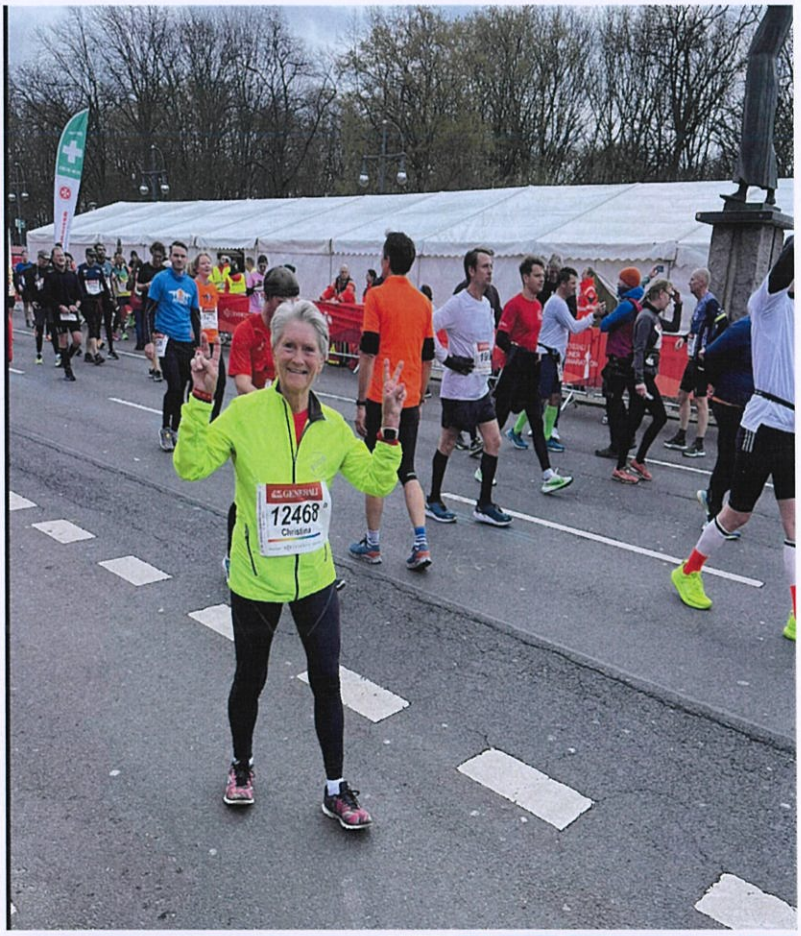
We congratulate you very much for the victory in your age group at the GENERALI BERLIN HALF MARATHON 2023.

This special achievement should of course be rewarded. Therefore, we would like to honor you with a free race entry for the GENERALI BERLIN HALF MARATHON on April 7, 2024.

Your personal access code is: 4WKK-739X-ZSHP

And it's that simple:

- You need your user account and personal access code for your registration.



BAMM 2023

Efter att ha fått kasta in handduken då vi båda blev sjuka 2022 var det nu dags för mig och Martin Wahlfried att ta revansch i BAMM.
BAMM är en tvådagars fjällorientering där man springer i par, all utrustning ska bäras med under de två dagarna med tält, sovsäck, mat och kläder. Man kan välja att springa 70, 50 eller 30 km på två dagar. Vi siktade självklart högt och sprang 70 km klassen. BAMM betyder "Björkliden Arctic Mountain Marathon" och tävlingen arrangerades ursprungligen från Björkliden men har de senaste åren flyttat till Riksgränsen någon mil västerut.

Vår revansch började dock lite knackigt då vi båda två återigen blev sjuka men nu två veckor innan tävlingen så prognosen var ändå positiv och vi hade ju redan gjort våra långpass med ryggsäck på Ryssberget och backträningen i Vångabacken.
Resan började med buss från Karlshamn till Alvesta där vi skulle vidare till Stockholm och ta nattåget till Boden för att byta tåg till Kiruna.
Första tåget var försenat så vår planerade bytestid i Stockholm på en timme kortades ner till tre minuter så vi fick köra vårt första löppass på två veckor mellan plattformarna.
Nattåget var omdirigerat inom landet eftersom ett tåg vält i Hudiksvall p.ga stormen Hans. Vi hade i alla fall tur att vi inte åkte dagen innan, de fick sitta i buss hela natten mellan Stockholm och Boden. Några timmars försening i Boden men efter 27 timmars resa kom vi fram till Kiruna.
Vi bodde en natt i Kiruna i gamla centrum som var en lätt surrealistisk upplevelse. Centrum håller på att flytta så de flesta hus var tomma, alla affärer igenbommade och huset bredvid där vi bodde hade man börjat montera ner.
Dagen efter körde vi vidare mot Riksgränsen. Efter att ha checkat in på rummet och hämtat nummerlappar började lite nervositet komma. Väskan skulle packas med allt som behövs under två dagar på fjället och en övernattning. Det finns vissa obligatoriska saker som ska med som tält, sovsäck, kök, regnkläder och reservproviant som ska finnas kvar när man går i mål. Det är inte tillåtet att ta hjälp av andra lag med utrustning eller mat och saknas någon utrustning vid målgång får man tidstillägg. Under löpningen planerade vi att äta energikakor och gel där vi skulle äta en halv energikaka varje halvtimme för att få ett kontinuerligt energiintag. Våra ryggsäckar hamnade förmodligen på 5-6 kg i startvikt, vi vägde inte utan det fick bli var det blev.

Klockan nio på fredagen gick starten och klockan sju släpptes kartorna så det blev vägvalsanalys till frukost.
Det var bra löparväder med cirka 16 grader och lite sol.
Första kontrollen var på toppen av Riksgränsfjället 400 höjdmeter upp, eller som vi räknar, Vångabacken 4 gånger.
400 lag startade samtidigt så det blev lite hets i början med allt folk. Vi fortsatte sedan upp på Nordals så efter 4 km löpning hade vi gjort 700 höjdmeter, en mastig öppning som satte sina spår. Vi tuggade på rätt bra men efter några ytterligare backar började det suga i benen och vi fick dra ner på tempot. Orienteringen gick bra och vi

körde på med vårt matschema. Backe upp och ner, några vad, snöfält, stenöken och lyxade till det med någon gel ibland för att få i sig lite lättare energi än energikakor. Banan gick västerut så vi sprang mestadels i Norge. Banor ligger ute på www.livelox.com så där kan man gå in och leta upp kartorna om man vill titta.

Vi kom efter några timmar ner på rallarleden som går längs järnvägen mellan Kiruna . Trondheim. Tanken var att ta ett vägval där det var mer lättlöpt men här slog tröttheten till på allvar. Sista två timmarna var riktigt slitiga, som tur var hade vi kommit ner på lite mer lågland och slapp de värsta backarna men det blev inte många löpsteg i följd ändå. Samlade lite krafter så vi i alla fall kunde springa i mål och se bra ut i alla fall. Loggade in på 8 timmar och 16 minuter första dagen. Vi hade som mål att hålla oss under 8 timmar men planen var inte att vara så slitna som vi var. En lite för hård öppning och insikten att det inte räcker med 2 timmars träningspass när man ska vara ute i 8 timmar fick summera första dagen.

Alla löpare samlas i samma nattläger ute på fjället. Vi hittade en hyfsat jämn tältplats, tvättade av oss det värsta i en göl och såg fram emot att få i oss llite energi som inte var energikakor eller gel. Martin hade fått tag i någon militärration så det blev trerätters med pitabröd och tonfisk till förätt, någon slags torrfoder med ris till huvudrätt och en kaka till efterrätt. Vi hade också lyxat till det med att ta med varsin öl, gott och gjorde packningen mycket lättare dagen efter.
Efter maten kom det förbi några tyskar vid tältet och frågade om vi hade gas att låna ut. Deras hade tagit slut när de kokade ris. Man kan ju fundera på hur bra det är att ta med

20-minuterris ut på fjället och man fick egentligen inte ta emot hjälp utifrån men vi förbarmade oss så de fick koka klart sitt ris. Den ena hade för övrigt cyklat upp från Tyskland och skulle sedan cykla hem via Norge.
På kvällen delades kartorna för morgondagen ut så vi satte oss och la upp en taktik. Vi var redan riktigt slitna så vi skulle

börja lite lugnt de första kilometrarna där det var småkuperat och spara oss till en längre löpsträcka längs rallarleden där vi kunde avverka några enkla kilometer. Sen var nog taktiken att koppla in pannbenet.
Vi försökte trycka i oss lite mer mat innan det var dags att trycka in två personer i ett enmanstält och försöka få lite sömn.

Vaknade på natten av regn men tältet höll hyfsat tätt. Blev en tidig morgon så man inte fastnade i toakön. Ett snabbt överslag kvällen innan kom fram till att 10 toatunnor på 800 personer kunde vara en trång sektor.
Regnet fortsatte även på morgonen men prognosen sa att det skulle klarna upp på förmiddagen. Trots tidig uppgång blev det bråttom i slutet när det helt plötsligt bara var 15 minuter kvar till start och vi inte hade fått ner tältet eller tejpat fötter. Lyckades missa starten med 6 minuter men det var ingen större nackdel. Vi hade folk framför oss hela tiden som vi kom ifatt och kunde ha som referens när de behövde runda något stup. Första delen gick i lite lägre terräng med fjällbjörkskog och sankmarker så man fick vara lite mer uppmärksam med orienteringen, det passade oss. Orienteringen är annars rätt enkel på fjället när det är bra sikt. Vi hade en betydligt mer behaglig öppning den andra dagen, kom ihop och sprang men gamla och nya bekantskaper som man kunde prata lite med innan man delade på sig vid något vätskestopp eller vägval. Även om man springer på fjället är det märkligt hur fort folk försvinner bakom någon liten kulle eller att det helt plötsligt dyker upp nya personer som man inte sett de föregående fyra timmarna trots att man haft samma fart.
Efter några kilometer skulle vi passera Norddalsbrua som är en del av den gamla malmbanan, 180 meter lång med en höjd av 40 meter. Den byggdes 1902 med hjälp av hästar och var i bruk fram till 1988 då det hade passerat 1 miljard ton malm över den. Efter stängningen var det andra gången det hade getts tillåtelse att öppna bron för passage. Första gången var när filmen "Kampen om Narvik" spelades in. Malmbanan hade kunnat byggas utan denna bro men den norska militären krävde att det fanns en bro på sträckan som kunde sprängas.
Vårt lopp rullade på rätt bra. Lite ömma fötter och blåsor började kännas men annars samlade vi mest energi för dagens backe. 900 höjdmeter i ett svep på 3,5 km löpning. Men vi visste också att det var banans högsta punkt och efter det var det bara nerför och nästan raka vägen hem de sista 12 kilometerna. Så det var svårt att misslyckas. En lätt euforisk känsla kom när vi stämplade på toppen och för en stund känns benen lätta och snabba med tanken att nu skulle vi bara rulla hemåt till bastun. Verkligheten gjorde sig dock snart påmind när vi hade 500 höjdmeter neråt i stenblock till nästa kontroll. Det tog ändå nästan 3 timmar att ta sig i mål därifrån. Efter en ordentlig

regnskur, några svordomar och ett par energikakor senare var vi nere på platten och hade bara att springa led hem. Efter Katterjaurestugan var det rätt bra fart på oss sista biten. Det finns ju alltid lite mer energi att plocka fram, särskilt i slutet. Efter 9 timmar och 20 minuter kunde vi stämpla i mål andra dagen. Det var otroligt skönt att sluta springa.
Totalt blev det 77 km, 17 timmar och 40 minuters löpning och lite över 4000 höjdmeter på två dagar.
Direkt efter målgång serverades BAMMburgare som smakade ljuvligt. Sedan fick bastun ersätta stretchingen innan det var dags för bankett och eftersnack i lobbybaren. Med ömma muskler, lösa tånaglar och diverse andra krämpor men fantastiskt nöjda att ha tagit oss runt med en inte helt optimal uppladdning och att ha lyckats ladda om till andra dagen tog vi flyget hem. 27 timmar på tåg lockade inte.

//Gabriel

Stigmännen Karlshamns OK

inbjuder till

DM Natt

den 22 september 2023

Samling	Sternöskolan Karlshamn.
Vägvisning	Avfart från E22 vid Karlshamn Västra, nr 51. Därifrån se vägvisningskarta.
Parkering	På Sternöplanen. Till arenan ca 300 m.
Klasser	DH12 – DH80 samt Öppna banor Lätt 2,5 km, Medelsvår 3 km, Svår 3 km och Svår 5 km.
Anmälan	Via Eventor senast söndagen den 17 september kl 23:59.
Anmälningsavgift	95 kr för 16 år och yngre, 180 kr för 17 år och äldre. Faktureras i efterhand.
Efteranmälan	Mottages via Eventor mot 50% förhöjd anmälningsavgift t.o.m. onsdagen den 20 september kl. 20:00. Efteranmälda lottas in i startlistan.
Start	Första start kl. 20:00. Till start 1100 m.
Stämplingssystem	Sportident. Bricknummer ska anges i anmälan. Hyrbricka 30 kr/bricka.
BlekingeCupen	För klasserna DH12-DH16.
Karta	Karlshamn Västra, reviderad 2023.
Terrängbeskrivning	Blandskog bestående av både högstammig bokskog samt gran och tall. Måttlig kupering med detaljerade höjdpartier och delvis tätt stigsystem.
Klädsel	Heltäckande klädsel.
Öppna banor	Försäljning vid arenan från kl. 19:30. Första start kl. 20:00.
Toalett/Dusch	Inomhus, Sternöskolans omklädningsrum.
Service	Sedvanlig servering inklusive grillat.
Priser	DM-plaketter enligt BLOF:s anvisningar.

Tävlingsledare	Lars-Gunnar Bengtsson.
Banläggare	Bo Jansson.
Bankontrollant	Thommy Bergman
Tävlingskontrollant	Håkan Lindberg

Välkomna!

SYDÖSTRAN
Måndag 3 april 2023

Sandra "persade" och Jonas satte stjärnglans

FRIIDROTT

En perfekt uppladdning inför Göteborgsvarvet. Så sade Sandra Södergren efter att hon vunnit halvmaran i Uddloppet.
– Jag pressade min tid från Jämjöhalvan med två minuter det måste jag vara nöjd med.

Det är inte första gången som Södergren (bilden), som tävlar för FIF Gnistan står överst på prispallen på Vägga IP.

Förra året vann hon 10 kilometer med nästan tio minuter, året innan dess triumferade hon i halvmaran.

Hon har varit överlägsen vid samtliga tillfällen och den här gången var inget undantag. Sandra Södergren var mer än två minuter före tvåan och fjolårssegraren Jannike Ottosson från Team Blekinge.

– Jag gick loss från henne rätt tidigt sedan hade jag bra draghjälp av en klunga på fem killar. Det var väl egentligen bara de sista sex kilometerna som jag behövde springa ensam.

Göteborgsvarvet som vi nämnde inledningsvis avgörs i mitten på maj och innan dess ska hon hinna med ett par tävlingar till.

– Jag har anmält mig till Ryssberget kommande helg. Det kan bli någon ytterligare tävling innan Göteborg.

Herrarnas millopp var på förhand en öppen historia ända fram till kvällen innan tävling. Då dök Jonas Glans namn upp i startlistan och då var det bara för övriga att ställa in sig på att slåss om andra platsen.

Glans vann med över minuten. En i sammanhanget rätt stor segermarginal över 10 kilometer.

– Jag har varit hemma och hälsat på mina föräldrar i Svängsta så då tänkte jag att kunde avsluta helgen med här.

För er som inte vet kan vi berätta att Glans är landslagman över medeldistans i banlöpning.

Christian Malmström, Team Blekinge vann herrarnas halvmara och Tilde Jensen, från Stigmännen var först över mållinjen i damernas 10 kilometer.

Jan-Erik Martinsson

SYDÖSTRAN
Onsdag 7 juni 2023

Flest valde att ta milen i Ronnebys stadslopp

FRIIDROTT

Knappt hundratalet löpare deltog i 2023 års Ronneby stadslopp.
De flesta valde att springa 10 km-loppet.

Totalt 84 personer valde att springa i lördagens stadslopp i Ronneby, 62 av dessa sprang mildistansen.

Först att korsa mållinjen var Rasmus Elmelid, Ronneby, med tiden 32.47, följt av Anton Frisk, 33.38 och Henrik Malmros, Karlshamn, 34.04.

Bästa damlöpare blev Tilde Jensen, Mörrum, som sprang 10 km på 38.33. Med det var hon totalfemma i mål. Emilia Sandberg, Kallinge, var tvåa i damklassen på 43.59 och Viktoria Gadd, Malmö, trea på 47.09.

Tilde Jensen var snabbaste tjej i Ronneby stadslopp.
FOTO: PRIVAT

På 5 km var Ronnebys Alexander Graadetta på 17.28, Denys Shcherbakov, Ronneby var tvåa, 17.33 och Jona Lindman, Karlskrona, trea på 17.50.

Bland damerna vann Annie Johansson, Listerby, halvmilen på 23.42, Rebecka Thörnberg, Karlskrona, var tvåa på 24.05 och Sanna Blennow, Ronneby, trea med tiden 24.31.

Bosse Johnsson
bosse.johnsson@bltsydostran.se

PM

Hjärtligt välkommen till DM Natt Blekinge den 22 september 2023!

För klasserna DH12-16 ingår tävlingen i Blekingecupen

Tävlingsarena	Sternöskolan Karlshamn.
Vägvisning	Avfart från E22 vid Karlshamn Västra nr 51. Därifrån se vägvisningskarta.
Parkering	På Sternöplanen. Till arenan ca 300 m.
Öppna banor	Lätt 2,5 km, Medelsvår 3 km, Svår 3 km och Svår 5 km. Försäljning på arenan kl. 19:00-20:30. Start kl 20:00-20:45.
Blekingecupen	Tävlingen ingår i Blekingecupen för D16, H16, D14, H14, D12 och H12.
Start	Första start kl 20.00. Efteranmälda lottas in i startlistan. **Start 1 för samtliga klasser.** 1100 meter, följ orange-vit snitsel.
Nummerlappar	Klasserna DH12-DH16 ska bära nummerlapp. Nummer enligt startlista och självservering vid start.
Stämpling	Sportident används i samtliga klasser. Bricknummer skall anges i anmälan, annars kan bricka hyras för 30 kr, ej återlämnad bricka debiteras 750 kr. Hyrbricka utlämnas vid sekretariatet. **Tömning och check-in av brickan skall göras innan start.**
Karta	Karlshamn Västra, rev augusti 2023. Skala 1:10000 för DH16-DH40, övriga 1:7500. Ekvidistans 5 meter.
Trafik	**På väg till start samt under tävling passerar de tävlande stora vägar. Vanliga trafikregler gäller. Var mycket försiktig när du korsar vägarna!**
Järnväg	De längre banorna ska passera järnväg – får endast göras på viadukt. Ej grönmarkerad järnväg får beträdas (industrispår).
Sista kontroll	Det finns två sista kontroller, därför ingen snitsling från sista till mål.

Utbrutet mål	Målet är placerat i skogen. **Efter målgång följer du snitslingen till arenan där du måste läsa av SI-brickan!**
Terrängbeskrivning	Blandskog bestående av både högstammig bokskog samt gran och tall. Måttlig kupering med detaljerade höjdpartier och delvis tätt stigsystem.
Kontroller	Kontrollerna markeras med reflexstav, elektronisk enhet samt reservstämpel.
Överdrag	Transporteras från start till parkering.
Maxtid	2,5 timmar.
Klädsel	Heltäckande klädsel, enligt SOFT:s regler.
Kontrollbeskrivning	Tryckt på kartan samt lösa vid start.
Toalett	Inomhus i Sternöskolans omklädningsrum samt vid start.
Dusch	Inomhus i Sternöskolans omklädningsrum.
Resultat	Anslås på arenan samt liveresultat på https://liveresultat.orientering.se
Priser	DM-medaljer i tävlingsklasser enligt BLOF:s anvisningar.
Övrigt	Första hjälpen och viltrapport finns vid målet. Sedvanlig servering inkl grillat.
Tävlingsledare	Lars-Gunnar Bengtsson, tel 0768-810612.
Banläggare	Bo Jansson.
Bankontrollant	Thommy Bergman.
Tävlingskontrollant	Håkan Lindberg, OK Vilse 87.
Tävlingsjury	Cissi Lingerud samt två medlemmar från OK Vilse 87.

Lycka till i skogen!

Stigmännen Karlshamns OK

VETERAN-VM 2023

MED PER NORDAHL AB

Ännu en resa till Veteran VM 2023

I år bar det iväg till till Slovakien och dess näst största stad Kosice några mil från gränsen till Ukraina.
Enormt många upplevelser såväl kulturellt som idrottsligt tillsammans med positva orienteringsveteraner. Vi var nämare 3000 pigga deltagare i åldern 35 till drygt 90 år.

Veteran i orientering blir du när du passerat 35 årsåldern och du kan då vara med och tävla runt om i världen. Jag och många av mina klubbkamrater i Stigmännen har med Per Nordahl AB besökt många europeiska länder spetsat med Nya Zeeland, Australien och Brasilien med exklusiv vandring på Inkaleden och snorkeldyk på Galapagos.

Nästa år är det dags för veteran VM-deltagande i Finland i Åbo, 2025 Spanien följt av Polen 2026.
Vill du uppleva något alldeles extra och roligt så hör av dig till mig, Per Nordahl AB eller till årets Stigmän på Slovakienresan Eva-Lisa och Nils-Arne Håkansson, Owe Nilsson, IngaLill Wikingsson, Göran Andersson eller Eric Tenland. Alla kan delta i veteran VM även medföljande. Alla får delta i alla lopp. Efter kvalificeringsloppen blir man placerad i A-, B- eller C-finalen.

Hur gick det då med tävlandet?
Tävlingsinstinkten finns ju tydligen säkert kvar så länge benen bär. Och undan gick det. Efter fotoperation hos specialistdoktor Granath på Hässleholms sjukhus i februari 2023 blev det åter fart på gubben. Aldrig någonsin har jag tidigare lyckats kvalificera mig till en A-final. Nu hände det i sprinttävlingen. I finalen herrar 75 blev det en 37 plats och tredje bäste svensk. I klassen var vi 180 anmälda.
Medel- och Långracen blev dock inga "spikpålöp" för min del.
De mångåriga veteranresenärerna IngaLill och Göran i D 80 resp. H 80 belade en hedrande 5:e resp 4:e placering med Göran några sekunder från pallen. Göran opererades för ett halvår sedan och har "börjat på ny kula"
Jo .... nog får man var glad att vi har en sådan förträfflig sjukvård.
Doktor Granath fick min idrottsglädje tillbaka och förhopningsvis ett fortsatt aktivt idrottsliv.

Med positva hälsningar från Gläntanredaktör
Lars-Gunnar Bengtsson

WMOC 2023
World Masters
Orienteering Championships
August 11-18, 2023
Slovakia, Košice

18.08.2023

SVERIGE BÄSTA NATION PÅ VETERAN-VM I SLOVAKIEN

Orientering

Košice, Slovakien, stod så 2023 äntligen värd för det veteran-VM som de skulle arrangerat 2020. En stolt arrangörsstab kunde välkomna 2800 aktiva veteraner från 44 länder.

Veteran-VM-veckan inleddes med ett sprintkval på området kring det tekniska universitetet i Košice. Sprintfinalerna avgjordes dagen därpå i de gamla stadsdelarna i centrala delarna av Košice. Planen var att World Masters Orienteering Championships skulle vara höjdpunkten av events och aktiviteter i Košice-regionen och synliggöra orientering i Slovakien. De platta och snabba banorna vindlade sig fram genom torg, gårdar och passager i Košice Old Town och var tillräckligt utmanande för att pressa de tävlande till det yttersta. Avslutningen i Košice City Park gav de tävlande lite skugga som verkligen var välbehövligt i strålande sol och närmare 30 grader varmt.

Efter sprinttävlingarna var det dags för skogskvallopp i Budimir. Med ytterligare en dag med strålande sol och 30 grader varmt blev de tuffa banorna med över 200 meters stigning en utmaning för många. Medeldistansfinalen avgjordes i Sigord Kokosovce med ännu en dag i värme och en kontinental terräng rik på raviner och höjdkurvor.

Långdistansfinal i Silica avslutade VM-veckan. Karst terräng, med negativ kurvbild, små branter och stenrikt – lägg till en stigning för de längre banorna med över 400 meter så kan det förklara en del av de längre kilometertiderna.

312 svenskar deltog, endast Tjecken och Finland hade fler deltagare.

Med totalt 15 guldmedaljer, 11 silver och 13 brons blev Sverige bästa nation före Norge (15/8/6) och Finland (9/12/7).

Medaljerna fördelades bland 25 svenska föreningar, varav fyra föreningar tog tre medaljer: OK Tyr (Linda Take 2 guld och ett silver), OK Pan Kristianstad (Peo Bengtsson 2 guld och ett brons), Ronneby OK (Roland Karlsson 2 guld och ett brons) och Lunds OK (Lotta Linsefors, en medalj av vardera valör).

Skogskarlarna vandrar sig genom riksgränsen – tio årig tradition

Föreningen Skogskarlarna har en tio år lång tradition att vandra längs riksgränsen en helg varje år. Detta året vandrade de genom de skogar där Blekinge, Skåne och Småland möts.

- **Blekinge**

Skogskarlarna är en förening som besår av äldre orienterare från hela Norden. Under tio års tid har de haft som tradition att vandra längs den gamla riksgränsen mellan Sverige och Danmark en helg varje år.

Starten för den tioåriga traditionen var i Brömsebro och i år har de vandrat med start i Hjorthyltan, Farabol och tagit sig till sin slutpunkt vid sjön Sandören.

Skogskarlarna hade några platser de besökte på sin långa vandring. Första stoppet blev på Siggamåla skvaltkvarn där Almundsryds hembygdsförening malde mjöl och gav skogskarlarna ett föredrag om Farabols historia. Första dagens mål blev vid Siggaboda urskog.

– Lördagens vandring var mycket behaglig med fint väder och ca 20 grader. På söndagen var det risk för regn så vi startade redan tidigt på morgonen. Mycket riktigt fram på dagen började det småregna och då åkte regnkläderna på säger Mats Widesjö.

" Vårt mål då vandringen startade i Brömsebro." Mats Widesjö

På söndagen följdes gränsen fram till "Trelandskapsröset" vid Grytsjön där Småland, Blekinge och Skåne möts. Därefter vandrade de äldre orienterarna vidare till målet vid sjön Sandören.

Samma vandring genomfördes av föreningen 1960 till 1987 och årets vandring såg identisk ut som den som gjordes förr.

– Att det har tagit tio år att passera Blekinge känns bra eftersom det också var vår målsättning då vandringen startade i Brömsebro. Vandringen har bitvis varit väldigt tuff eftersom vi bokstavligt talat går längs den gamla gränsen mellan dåvarande Sverige och Danmark, säger Mats Widesjö.

Trots en tuff vandring var åldern inget problem hos orienterarna.

– Några större problem har det dock inte inneburit eftersom alla skogskarlarna är rutinerade orienterare även om en del av oss börjar komma upp i åren, säger Mats Widesjö.

Det tog tio år för traditionen att ta sig till Blekinge och Smålands gräns men den som väntar på något gott väntar aldrig för länge. Nästa år fortsätter föreningen vidare i Snapphanebygder längs gränsen Skåne-Småland.

Skoj på hoj firar 20 år med ny runda

SÖLVESBORG

Skoj på hoj är en fotoorientering som arrangeras av BroSö orienteringsklubb, och som genomförs på cykel. Kartan sträcker sig ända från Bromölla i väst till Listerlandet i öst.

Bromölla Sölvesborgs orienteringsklubb, BroSö Ok, är arrangörerna bakom "Skoj på hoj", en fotoorientering där orienteraren tar sig fram med cykel. Aktiviteten går ut på att du köper en karta med kontrollpunkter och medföljande fotoblad, hoppar upp på din cykel och sedan genomför orienteringen.

– Det är faktiskt 20-årsjubileum för skoj på hoj i år, berättar Annika Frantz, styrelsemedlem och fotograf för Skoj på hoj i BroSö Ok.

Kartan sträcker sig från Bromölla i väst till Sölvesborg i öst vilket ger dig möjlighet till en längre runda. Det är en bra aktivitet för dig som vill motionera och samtidigt orientera. Rundan riktar sig till både kommuninvånare och turister. Intresset för skoj på hoj är stort och lockar hundratals deltagare varje år.

ARKIVFOTO: BO ERLANDSSON

– Det är en bra möjlighet att upptäcka nya ställen. Vi har haft folk som bott i kommunen i 20–40 år och som tack vare rundan upptäckt nya ställen där de aldrig varit förut, berättar Annika.

På kartan finns kontrollpunkter som deltagaren skall cykla till. När rätt plats är funnen kontrollerar man den mot bilderna man fått och parar ihop rätt bild med rätt plats. Du väljer själv om du gör hela rundan på en gång eller om du delar upp kontrollerna till olika tillfällen.

– Kartorna är i skala 1:50 000 och kan köpas för 80 kronor hos Kulturpunkten Bromölla, Medborgarkontoret i Sölvesborg eller vid Stora Coop i Karlshamn, förklarar Annika.

Nytt för i år är att kartan säljs i Karlshamn, som just i år inte har en egen cykelorienteringsbana.

– Du kan ta med cykeln på tåget och välja om du vill börja din runda i Bromölla eller Sölvesborg. Alla kan göra denna aktivitet och det är kul att upptäcka nya ställen, berättar Annika.

För den som genomför hela rundan och lämnar in sina svar till BroSö Orienteringsklubb finns det möjlighet att delta i utlottningen av fina priser.

Elinore Axelsson
elinore.axelsson@bltsydostran.se

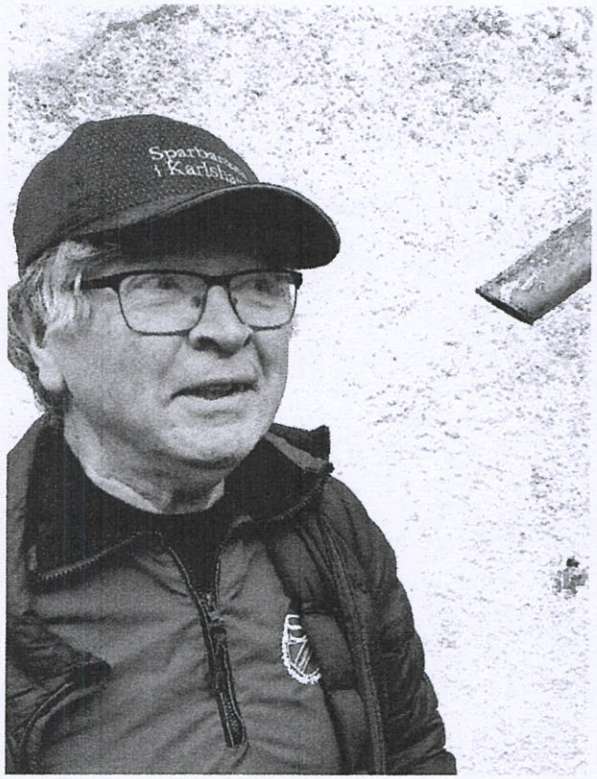
Swimrun

Hej !

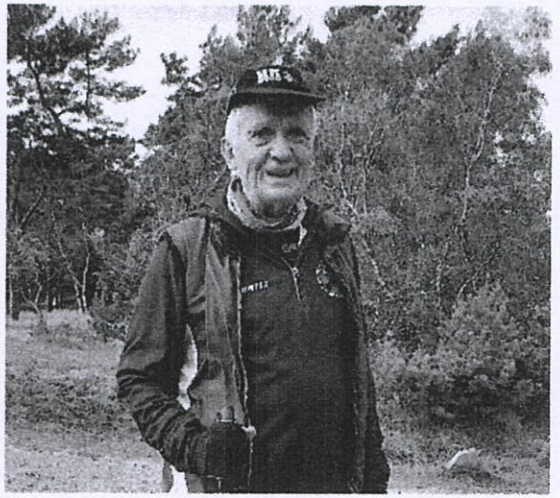
Ida och hennes kompis Camilla deltog i Swimrunutmaningen på festivallördagen

Från Eriksberg till piren i Karlshamn 26 KM, 22 km löpning 4 KM simning
Tid 3tim 39 min ca 8,30 min per KM i 11 gradigt vatten
Placering 3:a i damklassen
Placering 16 totalt av 90 anmälda lag. 70 lag genomförde tävlingen
Rapport från Thomas Johansson

FEBRUARI 2023



Flitiga Polare från Stigmännen -



OCH BROSO

Orientering är unikt som ger ett gemensamt intresse långt över generationsgränserna.

EN IDROTT FÖR ALLA

Orientering är verkligen världens bästa idrott. Det är en idrott som många av oss känner en så stark samhörighet i att vi titulerar oss och presenterar oss som orienterare. "Jag är orienterare" har jag hört många säga. Vi har som mål i Kompassriktning 2030 att medlemmarna i orienteringsidrotten ska spegla befolkningen i Sverige och att alla ska ha möjlighet att delta i orienteringsverksamhet. Det är stort och det är höga mål, men jag tror på riktigt att vi kan få det att hända.

Jag tror att de flesta håller med mig när vi säger en idrott hela livet. En tioåring kan diskutera vägval med en 90-åring – vilka andra idrotter och vilka andra sammanhang kan erbjuda ett gemensamt intresse med den åldersskillnaden?

Att vi dessutom får evidens för att om du vill leva länge och vara pigg, både till kropp och själ, så ska du börja med orientering så tidigt som möjligt gör det hela ännu starkare. Det ser vi inte minst på alla aktiva pensionärer, alla dessa veteranorienteringar och på veteran-VM. Läs mer om hur orientering tränar hjärnan på sidan 38.

NU VET VI också att det är fullt möjligt att delta i orientering även om du är nästan blind. Vi har en idrott som går att anpassa på så många sätt, läs mer om VägVisaren och hur Janne, med två procents synrest kan orientera på sidan 48. Jag ser fram emot att möte Janne på O-Ringen i Åre!

Alla ska ha möjlighet att delta och det ska upplevas likvärdigt för både män och kvinnor. Vi är många – nästan hälften av orienterarna - som saknat snacket i bastun om den mytomspunna långa natten, den fick jag aldrig berättad för mig när jag var 15.

Kan det bero på att jag bastade med damerna? Det där målet att träna för hela den långa, mörka, kalla vintern. Det är något magiskt att ge sig ut med kartan, efter jobb eller skola, i mörkret, med pannlampan och känna att det här är en idrott för de tuffa som vågar utmana sig själva.

Jag, tillsammans med de unga tjejerna i min förening, ser fram emot Tiomila 2024 och även om jag älskar nattorientering så tror jag att det kommer att bli tuff konkurrens om nattsträckorna nästa år. Men ett lag, det kommer vi att ha!

VI HAR OCKSÅ världens bästa landslag som ett stort mål och vi har en så hård konkurrens att vårt andralag kan vinna världscupstafett. Våra förbundskaptener i alla våra fyra grenar har verkligen en utmaning när det kommer till att ta ut de som ska representera Sverige.

Vi är många – nästan hälften av orienterarna – som saknat snacket i bastun om den mytomspunna långa natten

Och för att avsluta med en fotbollsreferens så har Zlatan tackat för sig och det är så sant som han har sagt och som gäller även för oss orienterare "Att spela för landslaget är det största som finns Du representerar ditt land det är det största som finns. Du gör det för att det är ditt land du representerar och du gör det för att du är en av de bästa som har blivit uttagen till att representera ditt land – det finns inget större."

JAG VILL ÖNSKA er alla lycka med era utmaningar i sommar!

SUSANNE MAARUP
förbundschef

\+ Vi är just nu 84 301 medlemmar i svenska orienteringsföreningar, vilket är 6,5 procent fler än före pandemin.

– Under våren arrangerades 17 procent färre tävlingar med totalt 22 procent färre anmälda jämfört med före pandemin.

Bild: Malin Dunfors

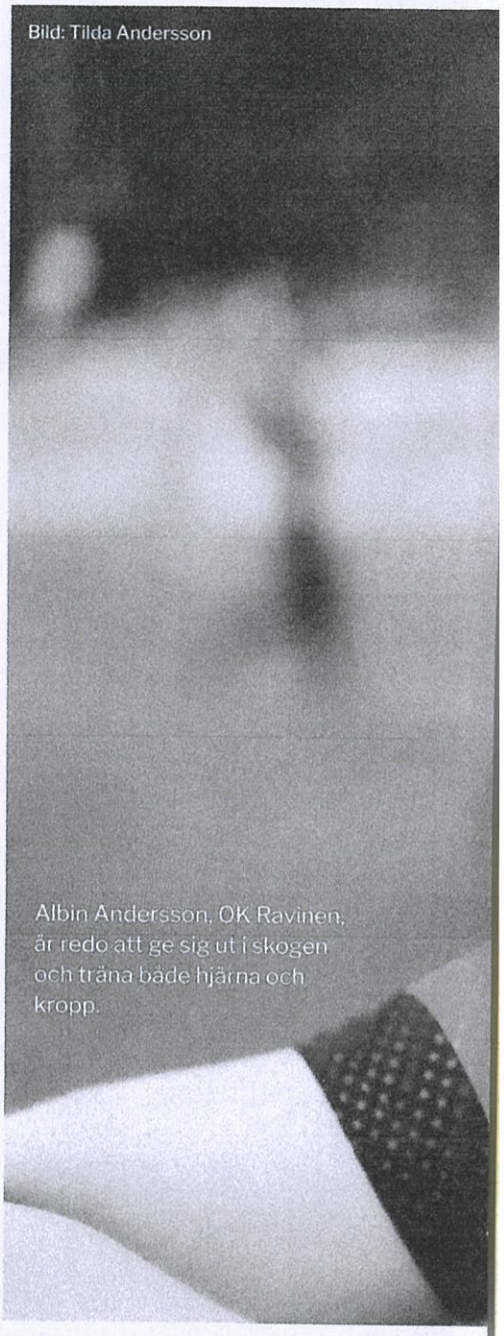


Bild: Tilda Andersson

Albin Andersson, OK Ravinen, är redo att ge sig ut i skogen och träna både hjärna och kropp.

Orientering tränar hjärnan också

Bättre minne och minskad kognitiv nedsättning? Ja, enligt en nyutkommen studie från McMaster University i Kanada är det några av fördelarna med att orientera.

Att orientering är sunt för kroppen visste du som läser den här tidningen redan men färsk forskning visar också de positiva effekterna på vår hjärna, framför allt när vi blir äldre, eftersom vår spatiala minne – lokalsinnet – tränas.

Huvudforskaren är Emma Waddington, doktorand inom fakulteten för kinesiologi på McMaster University i Hamilton, Ontario, som också designat studien.

Vad var inspirationen bakom den här studien?

– Vi vet att den åldrande hjärnan bryts ner och utsätts för enorm påfrestning vid sjukdomar som exempelvis demens. Det är allmänt känt att motion är mycket bra för hjärnan, och att kombinera motion med en kognitiv utmaning kan medföra ytterligare fördelar, säger hon.

Själv började Emma Waddington orientera 2008, i OK Linné, när hon och hennes familj bodde i Uppsala under ett par månader. Efter att ha flyttat tillbaka till Kanada fortsatte hon orientera, och tävlar sedan åtta år tillbaka för det kanadensiska landslaget.

Orientering = hjärngympa

Orienteringen har ökat hennes förståelse för hur hjärnans navigeringsförmåga fungerar men även hennes nyfikenhet för vilken vetenskaplig betydelse sporten kan ha för en åldrande befolkning.

För de som är avancerade till elitlöpare, vad kan de göra på en regelbunden basis för att förlänga de positiva effekterna av orientering?

– Det finns en teori inom kognitiv vetenskap som kallas för, "Use it or lose it." Det innebär att precis som en muskel blir svagare om vi inte motionerar, blir hjärnan svagare om vi inte tränar den. På samma sätt är regelbunden träning av visuella färdigheter nyttigt för hjärnans funktionsförmåga, förklarar Emma Waddington.

– Men man kan kombinera spatiala utmaningar med vilken slags motion som helst. Till exempel kan man utforska ett nytt område (förslagsvis utan karta), ändra sin vanliga springrunda eller använda kartappar utan att sätta på GPS:en.

Take away i stället för jakt

I studien, som publicerades i den vetenskapliga tidskriften Plos One, utgår forskarna från tesen att orienteringens fysiska och kognitiva krav stimulerar de delar av hjärnan, som våra förfäder använde för att jaga och samla mat.

För att anpassa sig till den tuffa omgivningen utvecklade hjärnan nämligen för tusentals år sedan nya neurala banor. I dag är dessa hjärnfunktioner inte längre nödvändiga för att överleva, tack vare moderna bekvämligheter som GPS och färdiglagad mat.

I studien om hjärnhälsa följdes runt 150 aktiva mellan 18–87 år med varierande erfarenhet av orientering. Svaren samlades in via enkäter.

Nästan ingen av de orienterare som ingick i studien led av depression eller hade problem med magen.

Man fann att de som orienterar, oberoende av ålder, kön och nivåer av fysisk aktivitet, rapporterade bättre spatial förmåga och minne, det vill säga lokalsinne.

Det beror på att orienteringstekniken stimulerar hippocampus, den delen av hjärnan som ansvarar för minne, navigering och mental kartläggning.

Studien föreslår att orientering kan förbättra den kognitiva förmågan hos barn och ungdomar, av vilket många växt upp med att använda en GPS i stället för en gammal hederlig karta.

Glada bakterier

Att orientering lönar sig i längden påvisades också i en studie från 2020. Ida Schoultz, forskare i medicin vid Örebro universitet, var med och ledde studien. Man ville undersöka om sporten är receptet på ett hälsosamt åldrande och jämförde 120 veteranorienterare med en grupp friska äldre som bodde hemma.

Resultaten visade att veteranorienterarna överlag mådde bättre och var gladare.

Det mest överraskande var att nästan ingen av de orienterare som ingick i studien led av depression eller hade problem med magen.

När man blir äldre blir nämligen tarmfloran fattigare, vilket kan leda till magbesvär. Men hos veteranorienterarna återfanns en speciellt gynnsam tarmbakterie.

Du nämner att, "hjärnan och tarmen kommunicerar åt båda hållen"?

– Det sker hela tiden en dubbelriktad kommunikation mellan tarmen och hjärnan, vilket kallas tarm-hjärn-axeln, berättar Ida Schoultz.

– Tarmen har ett eget nervsystem, med flera nervceller, som kan fungera självständigt och oberoende av det centrala nervsystemet. Tarmflorans bakterier har visat sig kunna producera ämnen som påverkar kommunikationen mellan tarmen och hjärnan, fortsätter hon.

Ida Schoultz testade orientering ett par gånger som barn men orienterar nu tillsammans med hela familjen i Almby IK i Örebro.

Har du några fortsatta studier om just orientering planerade?

– I nuläget använder vi oss fortfarande av de data vi redan samlat, där veteranorientrare är en viktig kontrollgrupp och representerar hälsosamt åldrande.

Ännu ett skäl att inte lägga karta och kompass på hyllan på ålderns höst.

MALIN DUNFORS

Fem snabba med Thomas Abelt

1: Varför springer du?

-Hålla mig i trim och god fysisk form

2: När ska du börja orientera?

-Haha gapskratt det aldrig att ske.
Det finns ju både rötter ooh pinnar ivägen….

3: Vad är din största idrottsliga merit?

-Sprang New York Marathon

4: Hur håller du motivationen uppe?

-Jag vill känna mig frisk och hälsosam

5: Varför går inte tågen i tid?

-Kolla med Trafikverket

Nyhetschef: Marcus Johansson / 0455-33 46 18
E-post: namn.efternamn@sydostran.se
Tips: redaktion@sydostran.se / Sms & mms: 070-509 67 92

SYDÖSTRAN
Lördag 13 maj 2023

Regeringens ekonomiska stålbad slår direkt mot vården av naturreservat

BLEKINGE

**Blekinge brukar kallas Sveriges trädgård för sin vackra natur, strövområden, skärgård och skogsbygder.
Men nu är skötseln av länets naturreservat hotad sedan regeringen dragit in två tredjedelar av pengarna till Naturvårdsverket, det handlar om nästan en miljard i besparingar. För Blekinges del minskar anslagen från 28 miljoner till 9,3 miljoner kronor.**

Fyra anställda sägs upp, vilket motsvarar en tredjedel av personalen som arbetar med skydd av naturvård på länsstyrelsen i Blekinge och det betyder att pågående projekt mer eller mindre sätts på paus. En nyhet som P4 Blekinge var först med att rapportera.

– Två har redan gått vidare till nytt jobb, men för vår del förlorar vi viktig kompetens, säger enhetschef Daniel Ottosson till Sydöstran.

När budgeten presenterades befarade Naturvårdsverket att neddragningarna skulle få stora konsekvenser för arbetet med naturvård, biologisk mångfald och friluftsliv i hela landet. Jämfört med 2022 minskade anslagen för skötsel med 990 miljoner kronor och för naturskydd med 550 miljoner kronor.

Daniel Ottosson är förvånad över att regeringens besparingar är riktade mot underhållet av länets naturreservat. FOTO: GUNNEL PERSSON

Daniel Ottosson är förvånad över att besparingarna så tydligt riktas mot underhållet av befintliga naturreservat och andra skyddade områden. Han trodde att det i första hand skulle handla om nya projekt.

– Ja, vi anade ju att det skulle bli mindre pengar. Men att just naturvården skulle pekas ut hade jag inte väntat mig. Det finns i dagsläget 119 naturreservat i Blekinge, fördelade över länet och omfattar både skärgård och skogsbygder.

Han välkomnar dock att Svensk Turistnäring reagerat. För länets kommuner är just naturen viktig för att locka besökare. Och länsstyrelsens underhåll längst vandringsleder med bland annat toaletter och grillplatser är betydelsefullt för att besökare och länets invånare ska känna sig välkomna. Plus att strövområden och ängsmarker inte ska växa igen.

– Vi arbetar också med att se till att det finns betesdjur som håller landskapet öppet, vi till och med kör ut betesdjur till skärgården i det syftet. Och då måste det finnas ordentliga stängsel och det är också något som vi på vår enhet ansvarat för.

Claes Svedlindh, chef för naturavdelningen på Naturvårdsverket, har redan varnat för att biologisk mångfald och friluftsliv hotas. Nedskärningarna slår också mot arbetstillfällen över hela landet hos entreprenörer, konsulter och myndigheter. Enligt Svedlindh försvinner cirka tusen årsarbetare under 2023, varav många finns bland entreprenörer på landsbygden.

Daniel Ottosson hoppas att kommuner och turist- och besöksnäring är beredda att ta över en del av det underhållsarbetet som fram till nu genomförts av länsstyrelsen.

– Däremot är det svårt att delegera arbetet som rör bevarandet av naturvärden. Då behövs vår speciella kompetens och kunskapen hos de entreprenörer som vi anlitat. Nedskärningarna drabbar inte bara oss utan också lokala entreprenörer, inte minst på landsbygden.

Lottie Håkansson
Text

lottie.hakansson@sydostran.se

Betesdjur i skärgården kan bli ett minne blott utan länsstyrelsens stöd: "Hur kan man fatta sådana beslut"

Mattias Holmquist, koordinator vid Biosfärområde Blekinge Arkipelag, är orolig för framtiden efter regeringens strypta medel till vården av länets naturreservat.
– Det är inte bara ett hot mot den biologiska mångfalden, risken är att lokalt lantbruk och besöksnäringen också blir lidande. Hur kan man fatta sådana beslut samtidigt som man menar att man vill höja självförsörjningsgraden? Det är inget annat än dubbelt struntprat.

Mattias Holmquist, koordinator för Blekinge Arkipelag. FOTO: HENRIK BRANDBERG

Han lyfter bland annat arbetet med att röja naturbetesmarker i skärgården, som är väldigt betydelsefullt för både öppna landskap och ett landskap med biologisk mångfald. Får Länsstyrelsen minskade statliga bidrag kan även transporter av betesdjur drabbas negativt.

– Redan hårt drabbade lokala lantbrukare har inte själva råd att genomföra den här typen av transporter. Särskilt inte med en redan omfattande daglig tillsyn och alla problem som Ukrainakriget medfört med ökade kostnader för drivmedel och konstgödsel. Så nedskärningarna slår direkt mot det lokala lantbruket i kustbandet.

Föreningen Blekinge Arkipelag jobbar just nu med att ta fram en ny märkning för just lokalt kött från betesdjur från småskalig lokal produktion. Tanken är att korta leden mellan producent och konsument och medvetandegöra vikten av att producera och handla lokalt.

Enligt Mattias Holmquist märks redan att länsstyrelsens naturenhet fått avsevärt mindre pengar genom att man inte beviljat föreningen anslag i samma omfattning som tidigare.

– Med de medel som fanns 2022, innan nedskärningarna, var man med och gjorde en enorm kraftsamling för att restaurera Allböleleden och Kohageleden mellan Ronneby och Karlshamn, man röjde och gjorde jättefint utmed leden, fixade skyltar och grillplatser.

Han är bekymrad för hur det blir framöver. För även om det finns goda krafter lokalt så behövs staten i form av länsstyrelsen också.

– Just nu håller vi på med en satsning på en signaturled för Blekinge, som inte har någon sådan sedan tidigare. I satsningen finns också att man förbinder de kustnära lederna mellan Ronneby och Karlshamn med en hängbro i stål. Bland finansiärerna finns Tillväxtverket, Naturskyddsföreningen i Karlshamn och Sparbanksstiftelsen i Karlshamn.

Man även här är länsstyrelsens naturenhet viktig. För leden går genom naturreservatet Eriksbergs stränder. Reservat som länsstyrelsen normalt sköter underhållet av.

Mattias Holmquist berättar vidare att man nu samlat en grupp bestående av Blekinge Arkipelag, Länsstyrelsen och djurhållare för att diskutera hur man ska använda de små resurserna som är kvar. Frågan är om betade öar i skärgården nu är ett minne blott.

– Jag vill poängtera att vi inte gör detta för att anpassa oss till vad som kan uppfattas som ett korrekt eller bra regeringsbeslut. Vi gör det för att om vi förlorar de öppna landskapen, de kulturhistoriska värdena och den biologiska mångfald som vi jobbat så hårt för så går det inte att få tillbaka dem, det skulle ta enormt lång tid, kanske inte ens vara möjligt. Våra betesmarker i skärgården kallas Blekinges regnskogar då de är så artrika. Det är beklämmande med tanke på att Unesco utnämnt Blekinge till ett län med extremt unika naturvärden. Något vi ska förvalta för framtiden. Man kan inte helt förlita sig på att enbart bygga sig till framgång med strandnära boenden. Vi har så mycket mer att lyfta fram som lockar och höjer attraktiviteten på Blekinge.

Lottie Håkansson

Sydöstran Debatt är ett forum för åsikter och opinion i aktuella ämnen – eller ämnen som behöver bli aktuella. Vill du skriva ett debattinlägg? Mejla stig-bjorn.ljunggren@sydostran.se eller ring 0455-334660

Miljöpartiet. Regeringens beslut slår hårt mot naturvården

BLEKINGE

Blekinge är även känt som Sveriges trädgård. Vi ska alla vara stolta över vår natur i Blekinge, här kan du finna alla svenska naturtyper som finns i Sverige förutom fjällmiljö.

Vi har skärgård, vi har bokskogar och vi har både mossar och djupa granskogar. Men som med alla trädgårdar behövs det skötas om. Naturreservat behövs röjas för att inte växa igen. Under pandemiåren upptäckte många blekingar många av våra vackra vandringsleder och ARK56 är en succé för att locka ut fler. Men vindskydd behöver lagas, ved fyllas på och leder markeras och röjas upp för att ge en chans för naturturismen att öka och med det näringslivet i hela länet.

Man kan summera borgerlighetens naturvård och landsbygdspolitik så här: Förlorade arbetstillfällen, färre insatser för skydd av värdefull natur och bidragsstopp för nya projekt inom den lokala naturvårdssatsningen.

Madeleine Norman

Jag själv har vandrat hela Blekingeleden, och att kunna stanna till och fika på Äggaboden i Ronneby eller vid hamncaféet i Kristianopel har höjt värdet av att min, och säkert många andras, upplevelse, och skapat fler jobb på vägen!

Invasiva arter får tränga ut inhemska när SD:s naturvårdspolitik slår igenom, menar MP:s Madeleine Norman. På bilden syns jättebjörnlokan.
FOTO: SOFIA ÅSTRÖM

Men med den nya regeringens beslut om att kraftigt minska anslagen till naturvård slår det hårt mot Länsstyrelsens arbete för att sköta om naturreservat och vandringsleder. Fyra anställda på avdelningen för naturvård har sagts upp, då summan till Länsstyrelsen för att sköta om vår natur sjönk från 28 miljoner, till 9,3 miljoner i år. Det är mer än en halvering av budgeten för naturvård. 17 miljoner av dessa 28 har gått till när Länsstyrelsen beställt tjänster från entreprenörer i länet. Dessa entreprenörer, ofta bosatta på landsbygden, kommer alla förlora en viktig inkomst. I hela landet räknar Naturvårdsverket med att omkring 1 000 årsarbetstillfällen kommer försvinna under 2023 till följd av de minskade anslagen.

Hur låter det då från regeringens håll då? Moderaterna vill att markägarna ska stå för naturvården, och det utan ersättning. Detta framkom i en intervju med den moderata riksdagsledamoten Helena Storckenfeldt i SVT den 14 februari i år.

Just Moderaterna var drivande när riksdagen för flera år sedan beslutade att mark som köps loss för naturvård ska betalas med 125 procent av marknadsvärdet. En helomsvängning i moderat politik på naturområdet alltså!

De minskade anslagen kommer också innebära att det långsiktiga arbetet mot invasiva arter saboteras. Nu tvingas man avsluta sina insatser, vilket innebär att de invasiva arterna får en ny chans att slå rot i Sverige. Tidigare satsades pengar för att motarbeta invasiva arter är bortkastade. Nog är det märkligt att Sverigedemokraterna, som säger sig vilja satsa på att motarbeta invasiva arter, när de väl får vara med och bestämma öppnar dörren för främmande växter och djur som trycker undan våra inhemska.

Än mer alarmerande är Kristdemokraternas syn på det hela. Kristdemokratisk naturvårdspolitik summeras i tre rader på deras hemsida, så naturvård kan inte sägas vara en prioritet hos KD. Men partiet har posten som landsbygdsminister, och det kan man anta att de har för att de har något intresse för landsbygden.

Att då skära bort 1000 arbetstillfällen på landsbygderna, det är tydligen kristdemokratisk landsbygdspolitik. Vilka fler arbetstillfällen tänker KD plocka bort på landsbygden?

Och Liberalerna, som har posten som miljöminister på sitt bord, vad säger de? En googling bort ger ingenting. Inte en kommentar från "borgerlighetens gröna röst" som Liberalerna sa sig vara i valet om att både landsbygdens arbetstillfällen och skötsel om vår blekingska natur, Sveriges trädgård, riskerar att gå om intet.

Man kan summera borgerlighetens naturvård och landsbygdspolitik så här: Förlorade arbetstillfällen, färre insatser för skydd av värdefull natur och bidragsstopp för nya projekt inom den lokala naturvårdssatsningen.

Madeleine Norman,
språkrör MP Karlskrona

Sydöstran Debatt är ett forum för åsikter och opinion i aktuella ämnen – eller ämnen som behöver bli aktuella. Vill du skriva ett debattinlägg? Mejla stig-bjorn.ljunggren@sydostran.se eller ring 0455-334660

Fritid. "Ett friluftslyft skulle stärka folkhälsan i Blekinge"

BLEKINGE

I Sverige bor ett friluftsfolk. Nio av tio invånare anser att friluftsliv är bra för hälsan och sju av tio upplever återhämtning i naturen. Ändå saknar tre av Blekinges kommuner en politiskt beslutad plan för arbetet med friluftsfrågor, visar Friluftsfrämjandets nya rapport ***Så kan kommunen stärka folkhälsan genom friluftsliv.***

Tyvärr tillkom under 2023 inga nya lokala naturvårdsprojekt som gynnar friluftsliv och folkhälsa på grund av kraftiga nedskärningar av naturvården.

Representanter från Friluftsfrämjandet

Det vardagsnära friluftslivet gör stor nytta för folkhälsan. När en kommun arbetar med att bevara och utveckla bostadsnära natur kan fler motiveras till mer utevistelse, vilket Karlshamn, Olofström, Ronneby och Sölvesborg svarar att de i stor utsträckning gör.

Glädjande är också att merparten av länets skolor har tillgång till natur inom 300 meter. Här finns goda möjligheter för fler elever att ta del av utomhuspedagogik och prova på friluftsliv. Och det behövs. Bara en av fem skolelever rör på sig enligt Folkhälsomyndighetens rekommendation och Skolinspektionens granskningar visar att bara hälften av landets elever får den utbildning i friluftsliv som de har rätt till.

Hudene Hembygdsförening har byggt grillkåtor och fixat till vandringsleder vid ortens stora pulkabacke.

Positivt är att alla kommunerna utom Karlskrona uppger att de under 2021 genomfört insatser med stöd av statliga LONA-bidrag. Men tyvärr tillkom under 2023 inga nya lokala naturvårdsprojekt som gynnar friluftsliv och folkhälsa på grund av kraftiga nedskärningar av naturvården i statsbudgeten vilket även drabbat länsstyrelsernas underhåll av friluftsinfrastrukturen.

I ett allt mer stillasittande Sverige har Kommittén för främjande av fysisk rörelse precis lämnat sin slutrapport. Den föreslår bland annat en fördubbling av anslaget till det organiserade friluftslivet. En ny Sifo-undersökning visar också att sju av tio svenskar vill att samhället satsar på friluftslivet.

Blekinges kommunpolitiker har mycket att vinna på en ambitiös friluftspolitik. Varje satsad krona på fysisk aktivitet ger nästan fyra kronor tillbaka till samhället. Ett kommunalt Friluftslyft kan ni politiker skapa så här:

1. Anta eller uppdatera en friluftsplan och säkerställ att friluftslivets infrastruktur och tillgänglig natur finns med i den fysiska planeringen
2. Gör i dialog med förskolor och skolor en satsning på naturen som klassrum
3. Prioritera föreningslivet i den kommunala budgeten så att fler barn och vuxna erbjuds ledarledda friluftsaktiviteter
4. Få era rikspartier att förstå vikten av ett fördubblat statsanslag till det organiserade friluftslivet, LONA-bidragen och länsstyrelsens anslag för naturskötsel.

När vi krokar arm – regering, riksdag, länsstyrelser, kommuner och friluftsorganisationer - kan vi se till att många fler invånarna byter skärmtid mot skogsluft och hittar fram till rörelseglädjen och välbefinnandet som de flesta upplever i naturen.

Alexander Rosenkvist, ordförande Friluftsfrämjandet Region Syd

Kristina Ljungros, generalsekreterare för Friluftsfrämjandet

Kerstin Andersson, för I Ur och Skur Utveckling

Sydöstran Debatt är ett forum för åsikter och opinion i aktuella ämnen – eller ämnen som behöver bli aktuella. Vill du skriva ett debattinlägg? Mejla stig-bjorn.ljunggren@sydostran.se eller ring 0455-334660

Friluftsfrämjandet.
Stärk stödet till friluftslivet

FYSISK AKTIVITET

Både Moderaterna och Sverigedemokraterna vill höja statsanslaget för att friluftslivet ska kunna aktivera fler människor, visar en ny partienkät från Magasin Friluftsliv. I en tid när bara två av tio skolbarn rör sig enligt rekommendationen, är det här ett mycket välkommet besked. I enkäten öppnar regeringsunderlagets partier också för att återställa anslaget till skötsel av naturområden.

Även Liberalerna vill se höjda anslag till det organiserade friluftslivet och motiverar sitt svar med att ”friluftslivet främjar fysisk aktivitet genom hela livet och säkerställer inte minst fler friska år i livet.”

Jämförelsen med idrotten visar att friluftslivet är en underutnyttjad möjlighet i arbetet för stärkt folkhälsa.

Kristina Ljungros, generalsekreterare för Friluftsfrämjandet

Kristina Ljungros, ordförande Friluftsfrämjandet.
FOTO: DANIEL OHLSSON

Med utgångspunkt i finsk forskning beräknas stillasittandet kosta det svenska samhället upp till 90 miljarder kronor per år. Kostnaderna drabbar inte enbart hälso- och sjukvården i de 21 regionerna utan även landets 290 kommuner genom ökade kostnader för äldreomsorg. Även företagen drabbas genom sjukfrånvaro och lägre produktivitet.

Sju av åtta riksdagspartier svarar Ja på frågan om det är det viktigt att få fler friluftsovana att utöva friluftsliv. Med en fördubbling av anslaget till friluftslivet, som regeringens kommitté för främjande av ökad fysisk aktivitet föreslog i juni, skulle friluftsorganisationerna kunna göra satsningar på de grupper som i dag rör sig mindre.

Trots att det organiserade friluftslivet samlar 1,8 miljoner medlemskap, drygt hälften så många som idrottsrörelsen, uppgår det statliga budgetanslaget till friluftslivsorganisationerna till bara fem procent av idrottsrörelsens anslag. Jämförelsen med idrotten visar att friluftslivet är en underutnyttjad möjlighet i arbetet för stärkt folkhälsa.

Under våren har länsstyrelser över hela landet larmat om hur budgetnedskärningarna av naturvården gjort det svårt att underhålla friluftsinfrastruktur. Färre kommer att röra sig i naturen om naturreservat och vandringsleder tillåts förfalla. Samtidigt försvinner tusentals jobb inom naturvård och naturturism, ofta på landsbygden.

På frågan om naturanslaget ska återställas i höstbudgeten 2023, svarar alla fyra partierna i regeringsunderlaget Kanske. Motiveringarna till svaren visar att de ännu inte har satt ner foten. Moderaterna hänvisar till att ”diskussioner om höstbudgeten pågår”, Sverigedemokraterna vill se ”en anslagsnivå som säkerställer att vandringsleder och friluftsområden sköts om”, Kristdemokraterna skriver ”att effekterna av den politik man driver alltid ska utvärderas” och Liberalerna vill ”satsa på underhåll och utveckling så snart som ekonomin tillåter det”.

Jag hoppas att regeringen och finansminister Elisabeth Svantesson väljer att redan i höstbudgeten satsa på det organiserade friluftslivet och naturvården så att friluftsområden och naturreservat blir tillgängliga och välkomnande. Det stärker folkhälsan på ett samhällsekonomiskt effektivt sätt.

Kristina Ljungros, generalsekreterare för Friluftsfrämjandet

hittaut
karlshamn

... bara ökar i

stad

skog

och skärgård