

# VINTERGLÄNTAN

med verksamhetsberättelse 2024  
och framtidsblickar

Gläntan nr 1

2025





# Stigmännens Julfest

Söndagen den 12 januari

JUL- OL och roligheter. Alla kan  
vara med!

Klubben bjuder på lättare  
jullunch och fika

Vi samlas 09.30 vid Villa Solvik

Sista anmälan 7 januari



## I januari startar vi upp med **Öppet Hus-träningar från Villa Solvik!**

SÖNDAGAR och lite annan info i början av 2025.

Det kommer att bjudas på Trailrunning, med nya rundor varje gång, en lättare orienteringsbana som är kombinerad löpning och orientering samt orienteringsbanor på vit och gul nivå. Samling kl. 09.30 för de som vill springa långt. Övriga är välkomna kl.10.00

Efter träningen cirka kl.11.00 bjuder klubben på soppa och mackor.

Jakob och Gabbe ansvarar för att ta fram träningen.  
Ansvariga värdar och soppansvariga: Se nedan !

Sön 12 januari Julfest kl. 09.30 Inbjudan och anmälan senast 7 jan. Se hemsidan.

Emma Karlsson och Per-Ola Melander

KL. 14.00 **HITTAUTMÖTE** efter jullunch och julfest

19 januari: Öppet Hus

Efter sopplunchen **MÖTE** planeringsgruppen **STIGMÄNNEN 90 år**

Anna Ane och Martin Wahlfried

26 januari: Öppet Hus

Efter sopplunchen **PLANERINGMÖTE** alla. Förslag på aktiviteter och klubbresor under 2025

Per och Birgitta Nilsson

2 februari: Öppet Hus

Efter sopplunchen kl. 13.00 **ÅRSMÖTE** alla välkomna

Ingalill Wikingsson och Göran Andersson

7 - 9 febr. fre-sön Åhuslägret Anmälan Se hemsidan/eventor

Bigge Bengtsson samordnar

16 februari: Öppet Hus

Efter sopplunchen cirka 12.00 **TÄVLINGSMÖTE** alla välkomna

Kerstin Magnusson

23 februari: Öppet Hus

Titti och Jörgen Palmqvist

28 febr- 2 mars Fre - sön Orienteringspremiär Pan Kristianstad. Anmälan Eventor

9 mars: Öppet Hus

Mats Petersson och Per Inge Eriksson

15 - 16 mars Lör - sön Våracet Orion

21 mars fre DM-natt Karlskrona SOK

29 - 30 mars Lör - sön Skogsfalken

24 mars Manusstopp Vårglantan

12 april Vittuskaveln Karlskrona SOK

1 april Vår ambition är att släppa **Hittaut-appen** och därefter Hittautkartorna till alla hushåll

25 maj DM sprint och sprintstafett Ronneby OK

28 - 29 juni Havs-OL Stigmännerna

## Välkomna !

Ta gärna med en kompis. Träning och promenad anpassad för alla åldrar.



# KALLELSE

2024-12-15

**Stigmännen Karlshamns OK:s** medlemmar kallas härmed till årsmöte i Villa Solvik, söndagen den 2 febr. 2025 kl. 13.00.

## DAGORDNING

- § 1) Mötet öppnas.
- § 2) Fråga om mötet utlysts på rätt sätt.
- § 3) Fastställande av dagordning.
- § 4) Val av ordförande för mötet.
- § 5) Val av sekreterare för mötet.
- § 6) Val av två justeringsmän, som jämte ordföranden skall justera mötesprotokollet, samt rösträknare.
- § 7) Styrelsens verksamhetsberättelse för januari - december 2024.
- § 8) Balansräkning per den 31 december 2024.
- § 9) Revisorernas berättelse.
- § 10) Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen.
- § 11) Budget för 2025.
- § 12) Val.

### **A. Styrelse**

- A1. Ordförande för 1 år *förut* Lars-Gunnar Bengtsson
- A2. Två styrelseledamöter för 2 år *förut* Per Nilsson  
Eivor Nydahl  
Bigge Bengtsson (kvar 1 år)  
Per Inge Eriksson (kvar 1 år)
- A3. Två styrelsesuppleanter för 1 år *förut* Pierre Robért  
Åke Larsson



## B. Samverkansgrupper

### B1. Samverkansgrupp, arrangemang och kartor

Består av kommittéerna Arrangemang (sammankallande), Naturpass och Kartor. Varje kommitté har ansvar för sitt område och samverkansgruppen har gemensamt ansvar för vår rullande 3-årsplan som ska innehålla en planering för de kommande tre åren.

### B2. Samverkansgrupp Träning och ungdom

Består av Tränings- (sammankallande) och Ungdomskommittén. Varje kommitté har ansvar för sitt respektive område och samverkansgruppen ska ta fram en gemensam årsplanering för verksamheten det kommande året.

## C. Kommittéer

### C1. Kartkommitté för 1 år

- Ansvarig för att ta fram en 5-årsplan som ligger till grund för kommunala kartbidrag samt årligen ansöka om investeringsbidrag.
- Ansvarar för den rullande 3-årsplanen "Kartor" som är en detaljplanering av kartproduktionen de kommande åren.
- Kommittén har hand om kartförsäljning och att sprida information om våra kartor.

*Förut:* Jakob Emander, ansvarig och kartförsäljning  
Lars-Gunnar Bengtsson  
Per Nilsson

### C2. Naturpass- och Hittaut-kommitté för 1 år

- Ansvariga för att utveckla våra Naturpass inkl. arbetet med "Hittaut".
- Årligen ta fram, marknadsföra, sälja och redovisa våra Naturpass.

Hittaut-kommitté där följande medlemmar ingår. Val för 1 år:

*Förut:* Lars-Gunnar Bengtsson, sammankallande

Göran Andersson  
Gabriel Bengtsson  
Jakob Emander  
Per Inge Eriksson  
Annika Frantz  
Bengt-Göran Frantz  
Bo Jansson  
Thomas Johansson  
Alexander Lindblom  
Christian Lindblom  
Göran Månsson  
Martin Nilsson  
Owe Nilsson  
Mats Petersson



C3. Arrangemangskommitté för 1 år

- Ansvarig för vår rullande 3-årsplan "Arrangemang"
- Sammankallande i samverkansgruppen Arrangemang och kartor.
- Ansvarig för markkontakter inför arrangemang och kartproduktion.
- Ansvarig för samverkan och kontakter med grannklubbar, BLOF och SOFT samt arrangemangsansökningar till BLOF/SOFT och info i Eventor.
- Ansvarig för att tillsätta projektorganisationen av våra tävlingsarrangemang enligt punkt E nedan samt att kontinuerligt följa upp arbetet i respektive projekt.

*Förut:* Lars-Gunnar Bengtsson, ansvarig  
Åke Larsson  
Göran Andersson

C4. Träningskommitté för 1 år

- Ansvarig för planering och genomförande av löp- och teknikträningar. Tillsammans med KM-ansvarig planera datum för KM.
- Ansvarig för elitfrågor.
- Ansvarig för tränings- och tävlingsresor.
- Ansvarig för laguttagning.
- Sammankallande i samverkansgruppen Träning och Ungdom.

*Förut:* Jakob Emander, kommitté- och elitansvarig  
Åke Larsson, KM-tävlingar  
Gabriel Bengtsson  
Owe Nilsson  
Göran Månsson

C5. Ungdomskommitté (för 1 år)

- Ansvarig för ungdomsverksamhet.

*Förut:* Bengt Lindblom  
Martin Emanuelsson  
Christian Lindblom  
Gabriel Bengtsson  
Nisse Rosén (kontakt för BroSö OK)  
Anki Haraldsson (kontakt för BroSö OK)

Kommittén har gemensamt ansvar.



- C6. Trivselkommitté (för 1 år)
- Ansvarig för trivselaktiviteter.

*Förut:* Per-Ola Melander  
Emma Karlsson  
Yvonne Glawe

Kommittén har gemensamt ansvar.

- C7. Stug- och materialkommitté (för 1 år)
- Ansvarig för vår klubbstuga Villa Solvik inkl. uthyrning.
  - Ansvarig för vårt material, underhåll och inventering.
  - Ansvarig för ordningen i våra förråd.
  - Ansvarig för inköp av material till klubben och till våra arrangemang.

*Förut:* Thomas Johansson, materialansvarig  
Bigge Bengtsson, ansvarig för uthyrning  
Martin Wahlfried, kontaktperson mot  
Karlshamns kommun

#### **D. Funktioner (ansvarig för), val görs på 1 år**

- |  |   |
|--|---|
| D1. Gläntan  | <i>Förut:</i> Lars-Gunnar Bengtsson                                 |
| D2. Mediakontakter   | <i>Förut:</i> Lars-Gunnar Bengtsson                                 |
| D3. Hemsidan   | <i>Förut:</i> Jakob Emander<br>Gabriel Bengtsson<br>Magnus Holmgren |
| D4. Skidor   | <i>Förut:</i> Stig Nydahl<br>Åke Larsson                            |
| D5. Medlemsregister  | <i>Förut:</i> Ann-Sophie Nilsson                                    |
| D6. Tävlingsstatistik  | <i>Förut:</i> Magnus Holmgren                                       |
| D7. Märkesombud och ansvarig för klubbens historiska dokumentation | <i>Förut:</i> Thomas Johansson                                      |
| D8. Aktivitetsbokföring  | <i>Förut:</i> Ann-Sophie Nilsson                                    |
| D9. Utbildning   | <i>Förut:</i> Ann Öhlin   |
| D10. Försäljning av klubbkläder                                    | <i>Förut:</i> Birgitta Nilsson                                      |



- D11. Sport-Ident *Föret:* Bengt Lindblom  
Christian Lindblom  
Alexander Lindblom  
Peter Andersson  
William Lindblom
- D12. Precisionsorientering *Föret:* Inga Gunnarsson
- D13. Styrelseledamot till Tomas Månssons minnesfond  
*Föret:* Bigge Bengtsson
- D14. Ombud till Blekinge OF:s årsmöte  
*Föret:* Lars-Gunnar Bengtsson (ordinarie)  
(Styrelsen utser suppleant)
- D15. Ombud till Blekinge Skidförbunds årsmöte  
*Föret:* Åke Larsson (ordinarie)  
Stig Nydahl (suppleant)
- D16. Ombud till Östsvenska Friidrottsförbundets årsmöte  
*Föret:* Åke Larsson (ordinarie)  
Thomas Abelt (suppleant)
- D 17. Kontaktperson mot Ip-Skogen  
*Föret:* Per Nilsson
- § 13) Två revisorer för 1 år *Föret:* Ann-Sophie Nilsson  
Ann Öhlin
- § 14) Två revisorssuppleanter för 1 år *Föret:* Vakant  
Inga-Lill Wikingsson
- § 15) Valberedning för 1 år *Föret:* Stig Nydahl  
Gabriel Bengtsson  
Bengt Lindblom

## § 16

### **Medlemsavgifter och aktivitetsavgifter 2026**

*Årsmötet 2024 beslutade om följande avgifter för år 2025*

1. Familjeavgiften ska vara 600 kronor. Studerande t.o.m 25 år kan ingå i familjeavgiften.
2. Vuxenavgiften ska vara 300 kronor.
3. Ungdomsavgiften (t o m 18 år) ska vara 200 kronor.



## **Tävlingsdeltagande**

I årsavgiften ingår fri start för fyra orienteringstävlingar som avser alla delgrenar inom OL och/eller fyra skid- och eller löpartävlingar (sammanlagt max. 600 kr).

För orienteringstävlingar utöver fyra tävlingar betalar medlemmar en aktivitetsavgift på 60 kr per tävling och resterande del subventioneras av klubben. För studerande t.o.m 25 år betalar klubben hela avgiften. Detta gäller avgifter enligt SOFTs rekommendationer, ej t.ex O-Ringen. Kostnad för sen anmälan samt hela avgiften vid "ej start" betalas av medlemmen själv.

Den låga medlemsavgiften och de frikostiga medlemsförmånerna är ett resultat av vårt gemensamma ideella arbete. För att ta del av klubbens subventioner skall årsavgiften vara betald och tävlingsdeltagande ske i klubbens namn samt att du skall bidra i klubbens arbete t.ex genom att vara tillgänglig som funktionär på våra tävlingar samt att hjälpa till i klubbens övriga verksamhet.

*Styrelsen föreslår oförändrade medlems- och aktivitetsavgifter för år 2026.*

## § 17

### **Reseersättning och avgifter för läger**

- a) Ersätta resor till stafetter med 7,50,-/mil och person, max 30,-/mil
- b) Ersätta resor för körning av material till egna tävlingar 30,-/mil
- c) Ersätta resor till individuella tävlingar med 7,50,-/mil och per studerande t o m 25 år.
- d) De vuxna delar på 30,-/mil (rekommendation), vid samåkning.

Reseräkningarna inlämnas till kassören efter tävlingssäsongen, senast i mitten av november. Vid körning av material till egna tävlingar kan reseräkning inlämnas efter aktuell tävling.

Klubben sponsrar ungdomar upp till 20 år, med hälften av avgifter till orienteringsläger, med undantag för läger där man blivit uttagen av Blekinge OF – då subventionerar klubben hela kostnaden.

Klubbkläder subventioneras med upp till 50 % till ungdomar t.o.m 18 år.

*Styrelsen föreslår oförändrade reseersättningar och avgifter för läger för år 2026.*

§ 18) Inkomna motioner.

§ 19) Övriga frågor.

§ 20) Kaffe.

§ 21) Prisutdelning.

§ 22) Avslutning.



# **STIGMÄNNEN-KARLSHAMNS OK:s VERKSAMHETS- BERÄTTELSE FÖR ÅR 2024.**

Stigmännen-Karlshamns OK:s styrelse får härmed avge följande berättelse för verksamhetsåret januari – december 2024.

## **Medlemsantal**

Klubbens medlemsantal år 2023 var 297 varav 91 under 20 år.  
Den 31 december 2024 var medlemsantalet 230  
varav 68 under 20 år.

## **Medlemskap i förbund och ombud vid dess årsmöte**

Blekinge OF	Lars-Gunnar Bengtsson
Blekinge Skidförbund	Åke Larsson
Östsvenska friidrottsförbundet	Åke Larsson

## **Mötesverksamheten**

Årsmöte avhölls söndagen den 4 februari 2024 i Villa Solvik. 28 medlemmar deltog.

Under verksamhetsåret har sex protokollförda styrelsemöten hållits. Verksamheten har fungerat enligt planerat upplägg.

## **Styrelsens sammansättning**

Ordförande	Lars-Gunnar Bengtsson
Vice ordförande	Per Nilsson
Kassör	Eivor Nydahl
Sekreterare	Per Inge Eriksson
Vice sekreterare	Bigge Bengtsson
Suppleanter	Åke Larsson och Pierre Robért

## **Revisorer**

Revisorer har varit Ann Öhlin och Ann-Sophie Nilsson.



## Tävlingsverksamhet

### Mästerskapsplaceringar

<b>DM-sprint</b>	H40 guld	Gabriel Bengtsson
	D65 guld	Ann Öhlin
	D75 guld	Bigge Bengtsson
<b>DM-medel</b>	D45 guld	Karin Lindqvist
<b>DM-lång</b>	D65 guld	Annika Frantz
	D75 guld	Bigge Bengtsson
<b>DM-natt</b>	D70 guld	Bigge Bengtsson

### Övriga tävlingar

I **Veteran-VM** i Åbo Finland var klubben representerad med löpare. I **Veteran-SM** som avgjordes i Uppland kom fyra medlemmar till start. I **O-ringen** som gick av stapeln runt Oskarshamn deltog ett 30-tal medlemmar från samarbetsklubbarna Stigmännen och BroSö.

Klubbens medlemmar har under året gjort **1 235** noterade **starter** (1 203 starter under 2023).

Under året har följande tagit klasssegrar:

- 18 st: Bigge Bengtsson.
- 4 st: Isak Mattsson och Gabriel Bengtsson.
- 3 st: Zacharias Åkerlund, Ville Bergstrand och Vilhelm Mattsson
- 2 st: Owe Nilsson och Ann-Sofie Robért.

Ytterligare 23 löpare har tagit en klassseger.

Sparklubbskassörens poängpris	Gabriel Bengtsson
Seniorernas poängpris	Gabriel Bengtsson
Juniörernas poängpris	Melker Olsson
Ungdomens poängpris	Emil Emander
Ungdomens flitpris	Isak Mattsson

Samtliga tävlingsresultat finns på hemsidan med adress **web.stigmannen.se** under rubriken resultatservice.



**SOFT:s tävlingsmärke har erövrats av följande medlemmar och kommer att delas ut på årsmötet:**

**Elit 1:** Bengt-Göran Frantz

**Brons:** Maria Carlsson, Lovisa Jeppsson, Stefan Sjöberg, Martin Emanuelsson, Helmer Thernström och Emil Kärrman Sjöberg

**Ungdomarnas orienteringsmärke har erövrats av följande ungdomar och kommer att delas ut på årsmötet:**

**Elit** Ville Bergstrand, Emil Kärrman Sjöberg och Isak Mattsson

**Guld:** Alice Carlsson

**Brons:** Emil Emander

**Järn:** Britta Bergman, Althea Ohliv och Lukas Mattsson

### **Stafetter**

Klubben har medverkat i DM-sprintstafett i ett kombinationslag med OK Skogsfalken. Laget tävlade i D16 men fick tyvärr inte något godkänt resultat.

### **Ungdomstävlingar**

I Ungdomsserien västra kretsen deltog klubben med 24 ungdomar som tillsammans gjorde 76 starter.

De mest flitiga var Ville Bergstrand, Isak Mattsson, Vilhelm Mattsson, Helmer Thernström, Lukas Mattsson och Wilma Kärrman Sjöberg. Bra jobbat!

Bästa resultaten:	H14	Ville Bergstrand	1:a vid tre tävlingar!
	H14	Isak Mattsson	1:a
	H10	Vilhelm Mattsson	1:a

### **Klubbävlingar**

**Mästerskapsplaketter i H/D 21 samt i ungdomsklasserna utdelas på årsmötet.**

Klubbmästare	Dag	H21	Gabriel Bengtsson
		H50	Åke Larsson
		H60	Per Nilsson
		H70	Owe Nilsson



	H14	Isak Mattsson
	D40	Maria Carlsson
	D60	Birgitta Nilsson
	D70	Bigge Bengtsson
Sprint	H21	Zacharias Åkerlund
	H16	Helmer Thernström
	H14	Isak Mattsson
	H10	Vilhelm Mattsson
	D21	Ann-Sofie Robért
	D16	Nelly Carlsson
	D12	Alice Carlsson
	D10	Wilma Kärrman Sjöberg
Natt	H21	Gabriel Bengtsson
	D21	Ann Öhlin
	H60	Per Nilsson
	H14	Isak Mattsson
Nattlöpning	H21	Gabriel Bengtsson

I klubbmästerskapstävlingarna gjordes 70 starter varav KM-sprint med 40 deltagare, KM-dag 16, KM-natt 11 samt KM-nattlöpning med 3 starter.

### **Klubbkavlen**

Den 12 oktober arrangerades den traditionella klubbkavlen. Tävlingen genomfördes i tremannalag. Nio lag kom till start och det fanns 30 kontroller utsatta i terrängen runt Kollevik. Kontrollerna hade tre olika svårighetsnivåer. 45 minuter hade lagen på sig att besöka så många kontroller som möjligt. Alla jobbade hårt och många kontroller besöktes. Laget med Jakob Emander, Lukas och Elin Mattsson och Emma Karlsson stod som segrare. Tvåa blev Sig Nydahl, Gabriel Bengtsson och Isak Mattsson och på tredje plats kom Stefan Sjöberg, Arvid Emander och Martin Emanuelsson. Mysig avslutning i Villa Solvik var det med tårta och prisutdelning.

### **Lussejoggen**

BroSö OK med familjen Frantz och Mats Widesjö i spetsen ordnade ännu en lussejogg med nytänk söndagen den 8 december. Valet stod mellan en klurig och en normal karta och kartan var söder om E22 och området mellan Hjortakroksskolan och Kämpaslätten. I år var det 39 "Lussejoggare" varav 13 barn som mötte upp och fick en fin upplevelse bland 30-talet kontroller. Grisabacken vid Ryssbergets fot blev årets samlingsplats efter Lussejoggen, där det bjöds på varm glögg och ny-grillad korv. Mystiken tätnade med mörkret och fackeltåget mot Ryssbergsstugan kunde starta under Mats och Bengt-Göran "Frasse" Frantz ledning.

Den som fick flest poäng på kontrollplockningen var åter Göran Andersson som lyckades stämpla bäst kontroller och fick ihop över 2000 poäng. Han erhöll den ståtliga pokalen



med gravyrplåtar att förvaras i Villa Solvik. Minst poäng och en chokladtomte fick Ture Thernström. "Frasse" hade ordnat en gissningstävling där det gällde att komma på vad julsången heter med ett par ord i texterna. Det var svårt för de flesta, men en av flickorna hade 9 rätt av 12 möjliga. På baksidan av A4-arket med frågesporten fanns ett lottnummer för möjlig vinst av Frasses julbockar. Vid utlottningen blev vinnarna Viktor Widesjö och Marcus Thernström. Tack BroSö för en härlig julstämning.

## Skidor

I Vasaloppets vintervecka fullföljde följande medlemmar Vasaloppet. 90 km: Thomas Vigälv, Christian Lagerholm, Jonas Ohlsson, Stefan Edsö samt Göran Månsson, Magnus Nilsson och Karina Petersson som åkte samma distans i "öppet spår". I Nattvasan 45 km deltog Johan Nilsson och Tjejvasan 30 km åkte Emma Karlsson.

I årets DM-tävlingar placerade sig Thomas Vigälv som tvåa och Peter Autio som sju i H40-klassen över 15 km. Göran Månsson tog silver på samma distans i klassen H60 och guldmedalj delades ut till Ann-Sofie Brink som vann D50 över 10 km. Grattis!

## Träningsverksamheten

Klubbens träningsverksamhet har en bas som vi behåller från år till år. Detta för att skapa en kontinuitet i träningen samt med möjligheter att utveckla de träningar som vi har.

Under hela året har vi haft löpträning på tisdagar från Vaggahallen. Träningen består av olika typer av intervall- och backträning och är upplagd så att alla kan vara med utifrån sin egen löpförmåga. På onsdagar, vår och höst, har vi fortsatt med våra klubbträningar. Ungdomsträningen är en integrerad del av klubbträningen, men på onsdagar har det även funnits möjlighet för alla att delta på orienteringsträning. Under sommarmånaderna hade vi träningar på onsdagar med samling på olika badplatser och med banor i olika svårighetsgrad. Då fanns det också möjlighet att grillas efter träningen.

Under januari-mars har vi på söndagar haft "Öppet hus-träning" från Villa Solvik med trailrunning, orientering och därefter sopplunch. I samband med dessa träningar så har vi också förlagt ett antal av klubbens planeringsmöten för året, då vi passat på när många är samlade.

## Tävlingsarrangemang

Ungdomskommittén arrangerade **ungdomsserien** onsdagen den 22 maj med arena vid Sternö Sandvik. En helt magisk kväll med värme, sol och bad för vissa. Ett 90-tal ungdomar och vuxna deltog. Gabriel hade lagt banor norr om Sandvik. Genom Christian, Bengt och Ann-Sophie kunde vi presentera en snabb resultatservice. Stig, Eivor, Jörgen och Lennart agerade föredömligt vid starten. Markan som hade personal från BroSö, Elin, Jenny, Frasse grillmästare och Maria och Nelly tömdes på nästan allt.

Lör- och söndag den 29–30 juni arrangerade vi **Havs-OL i Väggaområdet** med arena inne på Vaggabadet. Martin Nilsson hade tidigt strängt en klurig förlagd skogssprintbana. Bosse Jansson och Ann Öhlin tog hand om slutförandet. Owe Nilsson tog hand om långdistansen och hade föredömligt planerat ett utbrutit mål vid Kolleviks Camping. Arrangemangen fick beröm av deltagarna. Sammanlagt noterades över 1000 starter.



Tävlingsledare var Åke Larsson och Lars-Gunnar Bengtsson. Vi hade också ett bra samarbete med personalen på Vaggabadet. Bra att vi fortfarande har så många och entusiastiska funktionärer i klubben.

Söndagen den 6 oktober arrangerade Stigmännen **DM-ultralång** med arena vid Prästslättsskolan. Tänk att kunna ha **alla** tävlings-funktioner inom 50 meter samt i strålände solsken och få dubbelt så många deltagare som vi hade räknat med. Det blev lyckat att bjuda in tävlande både från Skåne och Småland till detta Ultra-DM för resp. distrikt, tävlingsklasser för ungdomar samt öppna banor. 301 nöjda deltagare och ett 30-tal funktionärer tackar också för ett gott samarbete med personalen på Prästslättsskolan.

Ännu ett tävlingsarrangemang blev vi delaktiga i. Tillsammans med OK Pan Kristianstad och Härlövs IF bjöd vi in till **PreO i Vaggaparken** den 19 oktober. Ett 50-tal PreO-tävlande från när och fjärran mötte upp vid samlingsplatsen i Vaggahallen. Utmärkt resultatgivning och trivsam samvaro kännetecknade arrangemanget som också gästades av den förste svenske mästaren i PreO, Stig Gerdman. Den titeln fick han i Karlshamn år 2002 då Stigmännen stod som värd för det första Svenska Mästerskapet i PreO.

**Nationaldagen** den 6:e juni vid Villa Solvik firades med **KM-sprint**.

Visst hade vi ett trevligt firande!

Traditionsenligt vajade två stora svenska flaggor framför Villa Solvik. Vinden var mer än frisk och vår samling fick därför ske inomhus. Åke Larsson hade lagt fyra kluriga och spännande sprintbanor med många vägval. Bengt och Christian Lindblom skötte "det tekniska". Bigge Bengtsson och Per Nilsson fixade startproceduren. Emma Karlsson köpte in allt till grillen, detta toppat med gofika och en riktig godsak i klubbens färger. I köket med disken hittade vi Per Inge. Vilket härligt gäng vi blir när alla hjälper till. Hela 50-talet Stigmän fick ett minnesrikt och aktivt firande i vår populära klubbstuga. Vi ses igen den 6 juni 2025 i Villa Solvik. Året då Stigmännen fyller 90 år.

**KM-dag** genomfördes av OK Vilse 87 vid Oredsjön i Olofström den 13 juni.

**KM-natt** i samband med Pölder cup vid Brännaregårdsskolan i Olofström den 14 november.

**KM-nattlöpning** på reflexslingorna norr om Skogsborg den 2 december. Åke Larsson inbjöd åter till detta KM. Tack Åke!

## Övriga arrangemang

Året började med en rivstart – en julfest "a la Emma", den 14 januari – ett roligt initiativ av Emma Karlsson och roligt blev det.

**Julfest** och Öppet Hus i klubbstugan Villa Solvik. Ett 35-tal barn och vuxna trivdes med härlig julstämning, roliga jullekar/klurigheter, presenter och jullunch. Julgranen strålade i sin pyntglans och stort tack till fixarna.

Ytterligare **6 söndagar med Öppet Hus i klubbstugan**. Till Öppet Hus och soppluncherna dyker det upp "hemvändare" och nya bekantskaper.

Att ha en så mysig och attraktiv klubbstuga är få föreningar förunnat. Vi har en öppen policy att upplåta **Villa Solvik** för intresserade till självkostnadspris.

Vi passade också på att ha tävlings- och Hittaut-möten i samband med Öppet Hus-träffarna.



## Åhuslägret den 9–11 februari

Då var det dags för årets träningshelg med boende i Strandvillan. Lika populärt varje år. På fredagskvällen var det en nattbana i närområdet och sedan en god kvällsmiddag. Lördag förmiddag blev det ett träningspass i Friseboda. Det passade sedan bra med ett varmt bad i Furubodas simhall.

Lunch serverades av Susanne och Jörgen från Vista Gård, grillade färskkorvar och pastasallad. Carina från Yngsjö levererade fastlagsbullar till kaffet.

På eftermiddagen var det träning i Furuboda. Tillbaka i Strandvillan och dusch i PAN:s klubbstuga. Middag fixade Mats Svensson i Strandvillan.

Helgen avslutades med "Vintercup" i Gropahålet arrangerad av PAN Kristianstad. Här deltog även andra klubbar, främst från östra Skåne. Vi var 32 aktiva Stigmän under helgen i Åhus-trakten, som brukligt planerat av Bigge Bengtsson. Alla var trötta och nöjda och efter alla träningspass så åkte vi hemåt och kände redan längtan att få återkomma nästa år.

I år badade vi även på söndagen efter cupen. Jättehärligt!

Söndagen den 5 maj bjöd **Gabriel Bengtsson in till Mountainbikeorientering.**

Gabbe hade lagt nivåbanor i Långakärrområdet. Det kom ett 40-tal deltagare från när och fjärran. Däribland från landslagsledningen som blev imponerad av terrängen för mountainbikeorientering. Detta resulterade i att OK Skogsfalken inbjuder till SM i mountainbike (långdistans) i augusti 2025 just i Långakärrområdet.

Vid **Skogskarlsfejden** i Halland den 18 maj deltog från Stigmännen Thomas Johansson, Mats Widesjö och Lars-Gunnar Bengtsson.

Vid den årliga **Gränsvandringen** i år arrangerad av skogskarlar från Skåne med övernattnig i OK Gynges fina klubbstuga i Lönsboda, deltog Thomas Johansson och Lars-Gunnar Bengtsson.

**Hittaut Karlshamn** fick även i år ett bra mottagande av allmänheten. Samtliga cirka 16 000 hushåll fick Hittaut-kartan utan kostnad i brevlådan i mitten av april. Appen släppte vi redan den första april. Det blev 2681 registrerade deltagare och 101 382 gjorda checkpointsbesök. Karlshamn behåller därmed sin topposition bland 93 arrangerande Hittaut-kommuner. Detta räknat efter kommunstorleken.

Stigmännens policy har alltid varit att hålla de nya kartorna hemliga tills du öppnar mobilen, extrasläppen eller viker upp den fysiska kartan. De fem extrasläppen var mycket välbesökta. Populärast var Nabben, området mellan Södras fabrik och Mörrumsåns mynning.

Vi kan utlova nya spännande områden inför säsongen 2025. Ytterligare ett stort steg för folkhälsan och Hittaut är det största natur, kultur och friskvårdsprojekt som genomförts i Karlshamns kommun någonsin. 6000 personer har på något sätt varit engagerade i Hittaut och använt kartan eller appen. Vi tryckte upp 22 000 Hittaut-kartor. Genom Länsstyrelsen, Karlshamns kommun, Blekingetrafiken och Sparbanken i Karlshamn och våra övriga 38 samarbetspartners gjorde projektet genomförbart. Nya samarbetspartners har i år engagerat sin personal. Flera organisationer har engagerat sina medarbetare i Hittauts friskvårdsutmaning. Flitigast bland många är Karlshamns kommun, Karlshamnsbostäder, AAK och Södra med flera tusen tagna checkpoints. Sammanlagt 22 företag/organisationer deltog i Friskvårdsutmaningen.



Vi har bidragit till en ny folkrörelse – en hållbar närturism med rörelseglädje. Stigmännens Hittaut ingår i **Region Blekinges FaR-katalog**. (FaR = Fysisk aktivitet på Recept).

En **klubbresa** har också genomförts till tävlingen "Tre Skåningar och en dansk" som gick av stapeln den 14 till 16 juni i Helsingborg med omnejd och med tävlingsområden i Gustavslund och västra Ramlösa, Helsingör, Pålsjö skog samt på avslutningsdagen i arenaområdet vid Olympia. 19 löpare från klubben deltog.

**Klublägret** i Isaberg den sista helgen i augusti blev en lyckad tillställning för hela 40 medlemmar. Vi samlades på fredagskvällen för grillning och genomgång av lagen som skulle hålla ihop hela helgen med en mindre tävling och helgens övriga aktiviteter. På lördagsförmiddagen anordnades en rolig variant av stjärnorientering i lag och på eftermiddagen gjorde vi en större tävling där man fick planera upp lagets tid för att samla så många poäng som möjligt. Olika kontroller gav olika poäng beroende på svårighetsgrad. Det krävdes bland annat att ta sig till toppen av berget, ut på sjön, både torrt och vått samt lättare kontroller i närheten för de minsta. På lördagskvällen var samling för gemensam middag i restaurangen och en musiktävling. Söndag förmiddag var de flesta i höghöjdsbanan och helgen avslutades med lunch i restaurangen för de som hade möjlighet att stanna kvar. Vi kunde summera en lyckad klubbhelg med många deltagare.

Stigmännens **Polare** Nils-Arne och Eva-Lisa Håkansson, Annika och Bengt-Göran Frantz, Bigge och Lars-Gunnar Bengtsson, Bosse Jansson, Eric Tenland samt Inga-Lill Wikingsson och Göran Andersson har under året stått som arrangörs-samordnare för tre träffar med Polarna. 60 till 100-talet Polare har mött upp vid resp. tillfälle.

**Ytterligare två arrangemang hann vi med** och detta på samma dag den 12 december. **Polarträff** på förmiddagen på Bosse Janssons lagda banor i Väggaområdet. Samlingen var inne i Vägghallen. Härlig gemenskap och mycket trivsamt. 63 polare deltog.

På kvällen var det nästan fullmåne och dags för **Pölder Cup** med Gabriel Bengtsson som allt i allo, såväl tävlingsledare som banläggare. Intresset för denna tävling är stort och vid Stockholmsledet samlades hela 72 deltagare med kraftfulla pannlampor till kvällens övningar. Stigmännen bjöd på Rockos lussekatter och glögg efter målgång. Mycket uppskattat.

### **Bornholmsresan**

Annika Frantz från BroSö OK organiserade ännu en gång helt föredömligt Bornholmsresan den 25–27 oktober. Vi var många som ännu en gång fick uppleva tävlingen Höst Open med tre välorganiserade arrangemang. Sprint i Svaneke, i Almindigen mitt på ön på lördagen och i Slotslyngen vid Hammershus på söndagen. Tre häftiga arenor, Svaneke kulturkvarter, mitt i skogen och i slotts- och kustmiljö. Roligt att så många familjer och ungdomar från BroSö deltar. Trevligt att på lördagskvällen samla hela gänget för god mat och gemenskap. Arrangören på Bornholm blir för varje år bättre och förnyar sig med nya spännande upplevelsekartor. Vi var närmare ett 40-tal medlemmar från BroSö och Stigmännen som fick en minnesvärd klubbresa med boende i Allinge. Närmare 900 orienterare deltog i tävlingarna. Vårt mångåriga samarbete stärker gemenskapen och aktivitetsnivån i de båda klubbarna.

En lite annorlunda familjeaktivitet med **bangolf i Asarum** anordnades den 24 november. Aktiviteten som Per Inge och Eva hade organiserat blev uppskattad. 40 Stigmän deltog.



## Ekonomi

Det hade budgeterats ett klart negativt resultat för 2024 vilket dock kunde undvikas p.g.a följande: Intäkterna blev bättre än förväntat främst beroende på att våra tävlingsarrangemang gav ett högre överskott än budgeterat. Detta berodde på att tävlingen DM-ultralång även med deltagande från Skåne och Småland blev en mycket större tävling än normalt, då endast Blekingelöpare tävlar. Havs-OL låg på budgeterad nivå. Kartförsäljningen till skolor med flera blev också större än normalt. Budgeten för kostnaderna hölls väl med undantag av ny kartframställning som fick mindre omfattning än planerat och blev därför lägre än budget. Några större investeringar gjordes inte under 2024. Ungefär lika stor andel av kostnaderna gick till att på olika sätt stödja medlemmarnas orienteringsverksamhet.

## Kartor

Årets Havs-OL gick i skogarna runt Kollevik och Lindeborg samt i Väggaområdet. I samband med det reviderades kartorna i dessa områden inklusive sprintkartan runt Väggaparken och Kollevik.

Årets "Hittaut-karta" sträckte sig från Karlshamn och norrut mot Asarum, inklusive Kastellet samt längs Allböleleden utanför Eriksberg, Tjärö och Fölsö och dessa områden har uppdaterats. Till extrasläppen har en ny karta över Nabben, utanför Elleholm tagits fram samt kartan över Kvallåkra utökats. Kartan trycktes i 22 000 exemplar och distribuerades till alla hushåll i Karlshamns kommun samt har funnits på ett flertal utlämningsställen.

Under året har vi tagit fram en ny kartplan för åren 2025–2029 som innehåller en långtidsplanering för vår kartframställning. Kartplanen är inlämnad till kommunen och är underlag för ansökan om bidrag för kartframställning.

## Villa Solvik, Stigmännens klubbstuga

Villa Solvik är en stor tillgång för Stigmännen Karlshamns OK och vårt klubbarbete. Tränings- och ungdomskommittén organiserar flera aktiviteter här. Ungdomarnas träningar utgår härifrån, speciellt vintertid med olika övningar i mörker. Det är också platsen för Stigmännens klubbmöten, utbildningar, tävlingsmöten, föreläsningar och vissa klubbmästerskap.

Under tiden januari-mars tränar vi härifrån med efterföljande sopplunch på söndagar. Stugkommittén ansvarar för skötseln av Villa Solvik och organiserar två städkvällar om året. Då hjälps medlemmarna åt att städa och röja utomhus, storstädning inomhus och sortera och organisera material i "boden", jordkällaren och i källaren.

Två medlemmar är varje månad engagerade som värdar enligt schema. De har då ansvar för tillsyn inom- och utomhus samt att vissa arbetsuppgifter utförs. Nya sysslor kommer att finnas inför 2025. **Se värddlistan i Vintergläntan.** När är det din tur?

Villa Solvik hyrs även ut till andra klubbar som vill komma hit och träna, föreningar som har sina möten här och företag för personalträffar och trivsamma privata tillställningar. Krav på miniålder är 25 år och att undertecknat hyresavtal efterlevs. Tydlig information till hyresgästen förmedlas av Bigge Bengtsson.

Inköp av 10 klappstolar har gjorts. Vi väntar på besked när köket kan förbättras.



## Utbildningar/konferenser

### Lärgrupper:

- Klubbutveckling i kommittéerna, 8 grupper med 55 medlemmar.
- Utveckling med fokus att bredda rekrytering, 1 grupp - 14 medlemmar.
- Utveckling i samband med Havs-OL, 7 grupper - 44 medlemmar.
- Utveckling i samband med DM-ultralång, 1 grupp - 17 medlemmar.
- Utveckling av "Hittaut", 6 grupper - 41 medlemmar.
- Föreningsutbildning "Akut omhändertagande", 1 grupp - 31 medlemmar
- Utveckling i samband med ungdomsserien, 1 grupp – 14 medlemmar
- Utveckling i samband med Pölder Cup, 1 grupp – 5 medlemmar
- Utveckling vid styrelsemöten 1 grupp – 7 medlemmar

## Klubbtidningen Gläntan

Stigmännens klubbtidning Vår- Sommar- och Vintergläntan har utkommit tre gånger under verksamhetsåret. Vi är en av få föreningar som fortfarande har en klubbtidning som kan läsas digitalt och som papperstidning. Här dokumenterar vi vår historia. Slå dig gärna ner i klubbstugan, minns och läs klubbtidningar med början från 70-talet.

## Övrigt

I Blekinge OF:s styrelse: Christian Lindblom har varit klubbens representant, där han är junior- och ungdomsansvarig.

Övriga funktionärer i Blekinge OF: Christian Lindblom data- och hemsida-ansvarig samt Åke Larsson i tävlingstekniska kommittén.

Blekinge Skogskarlar: Göran Andersson samt Bengt Bergkvist har varit rättare och Thomas Johansson är Stigmännens kontaktman.

Blekinge Skogsflickor: Ann Öhlin har varit penninghuldra.

## Planerat 2025

Alla kommittéer lämnar sina förslag på de aktiviteter som kan ingå. Detta för att stimulera medlemmarna att med god framförhållning kunna vara delaktiga och känna gemenskap i klubbens verksamhet. Den aktivitetskalender som Jakob Emander tog initiativ till och införde på hemsidan har varit bra för överblick, framförhållning och anmälan till olika aktiviteter. Vi planerar och fastställer denna aktivitetskalender vid lämpligt tillfälle i början av året.

**Högsta prioritet.... ALLA måste hjälpas åt så att vi blir fler orienterare.** Tala om för alla hur många roliga aktiviteter vi har i Stigmännen. **En grupp är utsedd att planera rekryteringsarbetet** med Pierre Robért som sammankallande samt med Gabriel Bengtsson, Martin Emanuelsson, Christian Lindblom, Zacharias Åkerlund, Bengt Lindblom och vid behov Birgitta Nilsson.



**Öppet Hus söndagar i Villa Solvik** under januari – mars med början den 19 januari. Alla åldrar är välkomna på söndagsträningarna. Välj din egen motionsform eller bara kom till sopplunchen.

Söndag 12 januari med **julfest** för alla. Därefter **Hittaut-möte**.

Söndag 19 januari har vi **planeringsmöte Stigmännen 90 år** efter soppan.

Söndag 26 januari **års-planeringsmöte** efter soppan

Söndag 16 februari **tävlingsmöte Havs-OL Sternö Sandvik 28–29 juni** efter soppan.

**Deltaga på Åhuslägret fre. – sön. 7–9 februari** och uppföljning av förslag på aktiviteter under 2025.

Vi bjuder in till **Havs-OL Sternöhalvön lör.-sön. 28–29 juni**

Lördag: Medeldistans. Banläggare Per Nilsson, Tävlingsledare Åke Larsson och Lars-Gunnar Bengtsson. Bankontrollant Eric Tenland.

Söndag: Långdistans: Banläggare Per Nilsson, Tävlingsledare: Åke Larsson och Lars-Gunnar Bengtsson. Bankontrollant Bo Jansson.

**Klubbmästerskap på skidor** (om vädret så tillåter). Skidkommittén föreslår lämplig dag.

**Nybörjarkurs i orientering** för vuxna och ungdomar.

Arrangera tävling för ungdomar, **Ungdomsserien** onsdag den 14 maj. Förslagsvis med arenaplats vid Kolleviks badplats.

Arrangera **Ungdomsseriens final** i september. Ge förslag på banläggare och arenaplats. Christian Lindblom är föreslagen som banläggare.

**Först år 2026** står Stigmännen som arrangör för KM innefattande också OK Vilse 87 och OK Skogsfalken.

Bjuda in till **Polarträffar**:

Tors. 13 februari Sölvesborg	Ansvarig: Bengt-Göran och Annika Frantz
Tors. 3 juli Näsum	Ansvarig: Nils-Arne Håkansson
Tors 31 juli Nabben/Mörrumsån	Ansvarig: Eric Tenland
Tors 11 december: Karlshamn	Ansvarig Bigge och Lars-Gunnar Bengtsson

Via BroSö OK och Hittautkartan 2025 inbjuda till **Skoj på Hoj** på Listerlandet, Sölvesborg och Bromölla.

Genomföra ett nytt **Hittaut i Karlshamn** 2025 på nya områden med början redan tidigt i april med digitalt släpp den 1 april. Vi har redan fått beviljat projektbidrag från allmänna medel bl.a från Karlshamns kommun, Sparbankens Näringslivsstiftelse och Sparbanken i Karlshamn. Projektet genomförs i samarbete med företag som en friskvårdssatsning för personalen. Nya samarbetspartners har tillkommit. Den nya Hittaut-kartan omfattar stadsnära områden. På skärgårds delen kommer vi att ha med Tjärö, Östra Bokö, Matvik







Vi tackar alla medlemmar från BroSö OK för ännu ett år av trevlig samvaro samt att vi önskar fortsatt samverkan och gemenskap.

Styrelsen tackar alla medlemmar för många goda insatser under det gångna året och ser med stor tillförsikt fram emot det nya verksamhetsåret.

Karlshamn den 31 december 2024

Lars-Gunnar Bengtsson  
ordförande

Per Inge Eriksson  
sekreterare

Per Nilsson  
vice ordförande

Bigge Bengtsson  
vice sekreterare

Eivor Nydahl  
kassör

Pierre Robért  
suppleant

Åke Larsson  
suppleant



# Skidresultat 2024

## DM Blekinge (klassiskt) 2024-01-14

### H40 (15 km)

2. Thomas Vigälv	53.42
7. Peter Autio	67.26

### H60 (15 km)

2. Göran Månsson	70.42
------------------	-------

### D50 (10 km)

1. Ann-Sofie Brink	49.36
--------------------	-------

## Vasaloppet 2024

### Tjejvasan 30 km

Emma Karlsson	3.38.21
---------------	---------

### Öppet Spår 90 km

Magnus Nilsson	7.28.40
Göran Månsson	7.38.49
Karina Petersson	12.19.42

### Nattvasan (individuell 45 km)

98. Johan Nilsson	3.44.54
-------------------	---------

### Vasaloppet 90 km

1986 Thomas Vigälv	6.34.05
8923 Stefan Edsö	11.13.44
9361 Christian Lagerholm	11.32.05
9436 Jonas Ohlsson	11.35.18



# KLUBBMÄSTERSKAP

## KM-SPRINT 2024-06-06

### H21

1. Zacharias Åkerlund	17.45
2. Gabriel Bengtsson	17.50
3. Göran Månsson	20.48
4. Malte Robért	21.53
5. Alf Håkansson	25.05
6. Stefan Sjöberg	26.29
7. Lars-Gunnar Bengtsson	26.58
8. Pierre Robért	27.21
9. Owe Nilsson	29.57
10. Göran Andersson	33.51
11. Thomas Johansson	47.15

### D21

1. Ann-Sofie Robért	24.10
2. Maria Carlsson	24.32
3. Ann-Sofie Brink	25.29
4. Ann Öhlin	28.39
5. Birgitta Nilsson	29.36
6. Lovisa Jeppsson	29.44
7. Eva Karlsson	59.38
8. Inga-Lill Wikingsson	ej godk.

### H16

1. Helmer Thernström	22.29
2. Sigge Robért	28.00

### H14

1. Isak Mattsson	18.47
2. Ivan Robért	29.12
3. Emil Kärrman Sjöberg	34.48
4. Henrik Bergman	57.45

### D16

1. Nelly Carlsson	32.41
-------------------	-------

### D12

1. Alice Carlsson	28.31
2. Britta Bergman	33.04

### D10

1. Wilma Kärrman Sjöberg	21.33
--------------------------	-------

### H10

1. Vilhelm Mattsson	10.07
---------------------	-------

## KM NATT 2024-11-14

### H21 (5,0 km)

1. Gabriel Bengtsson	45.44
2. Åke Larsson	50.06

### D21 (3,1 km)

1. Ann Öhlin	1.25.45
--------------	---------

### H60 (3,1 km)

1. Per Nilsson	39.18
----------------	-------

### H14 (2,37 km)

1. Isak Mattsson	25.52
------------------	-------



## KM Nattlöpning/reflexbana 2024-12-02

### H21 (4,0 km)

- |                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. Gabriel Bengtsson  | 20.40 |
| 2. Zacharias Åkerlund | 22.15 |
| 3. Martin Emanuelsson | 27.17 |



## KM-DAG (Långdistans) 2024-06-13

### H21 (5940 m)

1. Gabriel Bengtsson 55.14

### H14 (3450 m)

1. Isak Mattsson 55.16

### H10 (2170 m)

1. Vilhelm Mattsson 30.03

### D12 (2410 m)

1. Alice Carlsson 36.29

### D40 (3940 m)

1. Maria Carlsson 1.01.56

2. Lovisa Jeppsson 1.16.44

### H50 (4920 m)

1. Åke Larsson 52.02

2. Alf Håkansson 1.14.07

### H60 (3940 m)

1. Per Nilsson 51.23

2. Per-Ola Melander 1.19.23

### D60 (3160 m)

1. Birgitta Nilsson 50.42

2. Ann Öhlin 1.04.02

### D70 (3160 m)

1. Bigge Bengtsson 54.44

### H70 (3150 m)

1. Owe Nilsson 46.56

2. Mats Widesjö 1.00.13



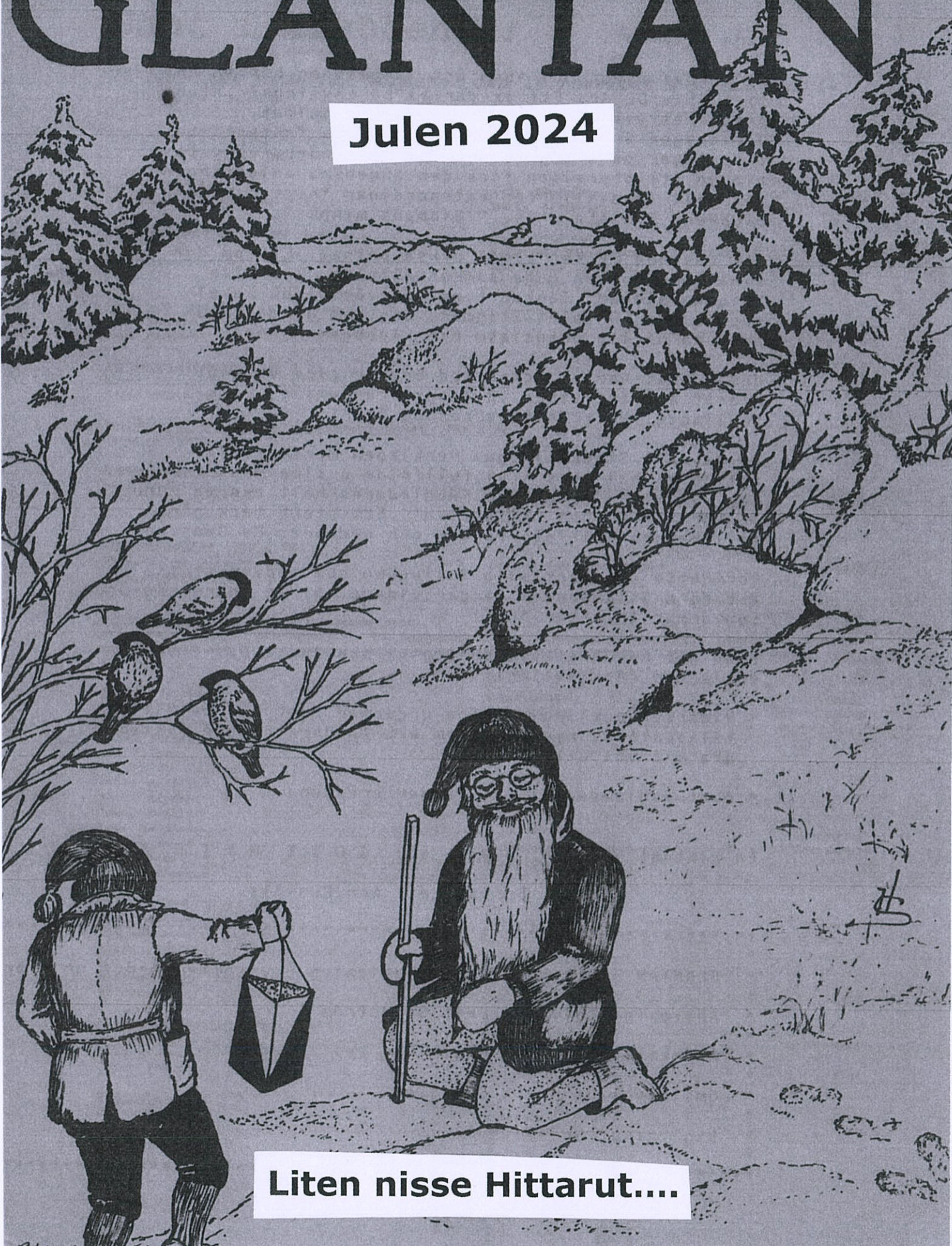
# Flitpris 2024

Namn	Träningar	Tävlingar	Antal
Isak Mattsson	22	44	66
Emil Kärrman Sjöberg	24	35	59
Helmer Thernström	24	35	59
Vilhelm Mattsson	19	38	57
Wilma Kärrman Sjöberg	22	32	54
Lukas Mattsson	19	34	53
Ville Bergstrand	16	26	42
Emil Emander	13	19	32
Freja Norman Persson	21	11	32
Arvid Emander	11	16	27
Ivar Norman Persson	17	10	27
Salomon Jeppsson	13	9	22
Knut Grybäck	12	6	18
Nelly Carlsson	9	8	17
Samuel Tonnvik	12	2	14
Alvar Karlsson	7	3	10
Britta Bergman	2	8	10
Hedda Bergman	2	8	10
Sigge Robért	6	4	10
Erik Lindgren	9		9
Konrad Kohnke	5	3	8
Ivan Robért	5	2	7
Henrik Bergman	1	5	6
Nora Kohnke	3	3	6
Tore Bergman	1	5	6
Alice Carlsson	3	2	5
Viola Grybäck	2	2	4
Legolas Ane	3		3
Malte Robért	3		3
Ebba Bergstrand	1	1	2
Elsa Lindgren	2	0	2
Love Ane	2		2
Vidar Haraldsson	1	1	2
Loke Ane	1		1



# GLÄNTAN

Julen 2024



Liten nisse Hittarut....



Ledare

# Vintergläntan januari 2025

En av våra äldsta medlemmar har tagit förväl av karta och kompass. **Ingrid Ericsson** har lämnat oss för alltid. Vi var många Stigmän som hedrade Ingrid med vår närvaro i Asarums kyrka. Under tidigt 1950-tal började Ingrid orientera och engagerade sig i ungdomskommittén. Samlingspunkt och klubbstuga var då i ett torp vid Svinrydssjön. I stugkommittén fick hon titeln husmor och besökte ofta och var mån om klubbstugans skötsel. Under senare år var Ingrid en trogen startfunktionär vid våra tävlingsarrangemang. Vi saknar en gladlynt, nyfiken och hjälpsam klubbmedlem. Ingrid blev 88 år.

Vilken härlig stämning vi skapade vid **DM-ULTRALÅNG** sön 6 oktober vid Prästslättsskolan. Med 301 anmälda, solsken och förnämlig banläggning av Åke Larsson fick vi helnöjda gäster. Och vilken fin Marka, och snabb reultatservice och ett perfekt arbete av startpersonalen. Läs vidare i Vintergläntan

Vi har nu lämnat in en ny **kartplan till Karlshamns kommun** för åren 2025 – 2029. Från kommunens investeringsbidrag har vi tidigare år beviljats 50% av våra kartkostnader. Skogen och kartan är vår idrottsplats. Läs vidare i Vintergläntan Stigmännens motiv för vår samhällsnyttiga verksamhet.

Ännu en **klubbkavle** är genomförd med efterföljande tårtkalas i klubbstugan.

Stigmännen var medarrangör vid **PreO-tävling** i Väggaparken lör 19 oktober. Bigge Bengtsson var tävlingsledare. Bigges syster Inga Gunnarsson Pan Kristianstad höll ihop arrangemanget tillsammans med banläggare Niklas Nilsson från Härlövs IF. Ett 60-tal preo-entusiaster från när och fjärran deltog. Läs vidare i Vintergläntan.

Annika Frantz organiserade ännu en **Bornholmsresa** fre-sön 25 – 27 oktober. Hela 43 Stigmän och BroSö-medlemmar deltog. Mycket uppskattat med massor av upplevelser och orienteringssnack. Extra roligt att Vilhelm Mattsson i H 10 fick glädjas åt en tredjeplats. Se karta som visar var orienteringstävlingarna tog plats och hela Bornholmsgänget.

**Sparbankens näringslivsstiftelse** stödjer vår samhällsnyttiga verksamhet. Stigmännen kommer att bli inbjudna till styrelsens möte. Vi har krav på oss att verka för förnyelse och utveckling av Hittaut 2024-2025

- Vi kan då påtala nykartering av Nabben och naturreservatet Kvallåkra.
- Samarbeten med BroSö OK beträffande Ryssbergskartan.
- Nytt samarbete med OK Skogsfalken och Mörrumsåns Dalgång inför 2025 samt inför åren 2026-2027.
- Ansökan till Länsstyrelsen om att få sätta checkpoints i ett 20-tal naturreservat. Ansökan beviljades snabbt för åren 2025-2029

Vid kommande möte med stiftelsens styrelse kommer vi att presentera ett förslag på samarbete för att kunna göra ett efterlängtat



nytryck och revidering av **Skärgårdskarta-sjökort Karlshamn/Tjärö**. Sjökortet, sammanlagt 9000 kartor, är sedan fyra år tillbaka slut. Karlshamnskartan framröstades av Kartografiska Sällskapet som Sveriges bästa karta 2007.

**Sparbanken i Karlshamn** vill också bidra till en skräpfri natur. Banken satsar en ansevärd summa på ett samarbete med kommande Hittautare. - Plocka skräp och vinn - . Initiativet har uppmärsmats av Länsstyrelsens naturvårdsenhet, ARK 56 och kommer att presenteras i Hittautkartan Karlshamn 2025.

Jag blev i detta ärende inbjuden till ett intressant och givande möte med representanter från banken den 16 december 2024.

**Jag citerar** Sparbanken i Karlshamn och dess VD Per Richardsson: - *Vi är en stor aktör och vi måste vara en oerhört aktiv del av samhället* -.

\_ " att vara ute i god tid" – På banläggare Per Nilssons förslag och begäran skickade vi redan i september 2024 en förfrågan till alla medlemmar om man var tillgänglig för en funktionärssyssla till **Havs-OL 2025 lör – sön 28 – 29 juni**.

I skrivandets stund har hela 34 medlemmar sagt OK..... förutsatt att inget oförutsett händer. Bra uppslutning. Saknar dock ännu några "säkra kort". Vi har också tagit med dig som deltog på Havs-OL 2024, men satt ett ? efter ditt namn. Frågetecknet ? = **betyder att du inte ännu har sagt OK om du kan hjälpa till**.

Visa ditt intresse via blanketten i Vintergläntan eller gå in och anmäl dig via Hemsidan.Läs nedan!

Åke Larsson och undertecknad har sammanställt ett förslag på laguppställning till Havs-OL 28-29 juni med arena vid Sternö Sandvik.

L-G och Åke har presenterat ett **organisationsförslag**. Läs vidare på Hemsidan.

Nu längtar vi till Sommarens Höjdpunkt.

**Du som ännu inte kunnat besvara intresseförfrågan från september 2024 anmäler dig till din funktionärsinsats så här:**

1. Logga in på hemsidan
2. Klicka på Intranet
3. Klicka på Filarkiv, Under Rubriken Arrangera
4. Funktionärslista 2025, Funktionärslista för ifyllnad

Önskar du ändra eller får förhinder meddela Åke eller Lars-Gunnar

**Vinterns Tävlingsmöte är planerat till sön. 16 febr efter sopplunchen. Välkomna !**

Dessutom har Stigmännen varit värd för en **Polarträff** med samling och fika i utrymmet under Vaggahallens läktare.



Bosse Jansson presenterade 2 banor i årets Havs-OL-område och 63 Polare var nöjda med arrangemanget. Se Inbjudan och minnesrunor i Vintergläntan.

Samma dag den 12 december stod Stigmännen som värd för **Pölder Cup**. Ett natt-arrangemang. Rutinerade Gabriel Bengtsson var banläggare och allt i allo och hela 72 deltagare mötte upp med start vid Stockholmsledet. Stigmännen bjöd på Rockos Lussekatter och Glögg. Mycket uppskattat. Vi välkomnar Robin Falck alias Rocko till ny partner i Hittaut Karlshamn 2025.

**Hestraäventyret** blev en riktig fullträff. Många hade längtat tillbaka när vi senast besökte platsen. Massor av äventyrsaktiviteter väntade deltagarna. Kolla vidare några bilder från klubbresan.

Inplock och utsättning av checkpoints 17 nov. Ta del av **ett Låångt Äventyr** Bläddra vidare i Vintergläntan.

Apropå **Vandringsleder och intresse**

Stigmännen har sedan tio år tillbaka via **Hittautkartan** marknadsfört våra mest attraktiva vandringsleder i närområdet. Med 2025-års Hittautkarta "toppar" vi nu attraktionen med **Nya Eriksbergsleden** och de nya broarna vid Dragsö. Vandringsleden kommer att få nationell dragningskraft och tillsammans med de övernattningsbara pjäsvärnen en unik upplevelse. Jag har satt ut 25 checkpoints längs den närmare 15 km krävande vandringsleden. Kolla kommande Hittautkarta och Läs vidare i Vintergläntan. Intresset för att vandra är ständigt ökande enligt STF – Svenska TuristFöreningen.

En eloge till **Naturskyddsföreningen i Karlshamn och Sparbanken i Karlshamn** som bidragit med en ansefulla summor för Dragsöbroarnas tillkomst.

**Bangolf Asarum** sön. 24 november. Initiativrike sekreteraren i Stigmännen Per Inge Eriksson föreslog och organiserade tillsammans med hans Eva en jätterolig familjeaktivitet. 40 Stigmän deltog. Bläddra vidare – läs och kolla bilderna.

**Ny bok om Pre O** presenteras. Vår klubbmedlem Inga Gunnarsson som bor och tävlar för Pan Kristianstad har tillsammans med vår bortgångne medlem Roland Ekelöf varit drivande i utvecklingen av PreO i Sverige. Läs vidare ...

**Ny bok om Väggaparken.** Spännande fortsättning i Hittauts extrasläpp juli 2025.

**Förmåner för medlemmar:** Stigmännens släp finns att låna utan kostnad. Nyckel har Per Inge och Lars-Gunnar. Stigmännens Lövbåls finns att låna utan kostnad. Finns laddad hos Lars-Gunnar.

**Notera !** Ny blankett för reseräkning. Se Vintergläntan och i filarkivet på hemsidan.

**Anteckna i din kalender !**



När har jag **Värdskapet** för klubbstugan Villa Solvik under år 2025?  
Kolla i Vintergläntan.

**Åhuslägret 7-9 februari.** Information och anmälan finns redan på Hemsidan.

**Har du betalt dina tävlingsavgifter för 2024?** Vad skall jag betala? 1. Logga in på hemsidan. 2. Intranet. 3. Min sida. 4. Scrolla längst ner och du hittar fakturor... Här hittar du ditt namn och vad du ska betala.

**Innebandy i Vägga B-hall tisdagar kl. 19.00-20.00 med början tis.14 jan.**  
Alla åldrar välkomna. Innebandyklubb finns.

Välkomna till **Öppet Hus i Villa Solvik** med träning och sopplunch kommande söndagar.

Jag önskar er alla ETT GOTT NYTT ORIENTERINGS-ÅR och ett särskilt **TACK** till Stigmännens 40-talet **samarbetspartner**, som nu får ta del av Vintergläntan. Jag välkomnar samtidigt Tandvårdskliniken Norreport, Rockos konditori, Villa Utsikten och Centumbiografen som nya samarbetspartner på Hittautkartan 2025.

## **Du har väl inte glömt att betala din medlemsavgift för 2025 ?**

**Familjeavgift 600 kr**

**Vuxenavgift 300 kr**

**Ungdomsavgift (tom 18 år) 200 kr**

**Inbetalning till bankgiro 342-9651 eller swisha till 1236784763**



**Ett extra TACK** till Sparbanken i Karlshamn och dess näringslivsstiftelse samt Sparbanken Eken för stöd till Stigmännens verksamhet.

**Ordförande Lars-Gunnar hälsar er alla välkomna till Årsmötet sön. 2**

**februari kl.13.00.** Vi har Öppet Hus samma dag och efter sopplunchen samlas vi till Årsmötet.

Nu går vi och Stigmännens mot en ny vår och ljusare tider, Julfest och Öppna Hus väntar  
God fortsättning ..... önskar

Lars-Gunnar

Ett ordspråk för alla Stigmän - *De som går vilse hittar de nya stigarna* -



# Hestra-Isabergs-äventyret



Pierre Robért har genomgång



Äventyret börjar med instruktion



Bigge är barn-och hundvakt



Anny och Erik beundrar L-G:s skogsäventyr



**Segrande laget:** Wilhelm, Ivan, Annika, Emil, Anny, Arn och Daniel – grymma på musikquiz.



Flygande Arvid i Hestra



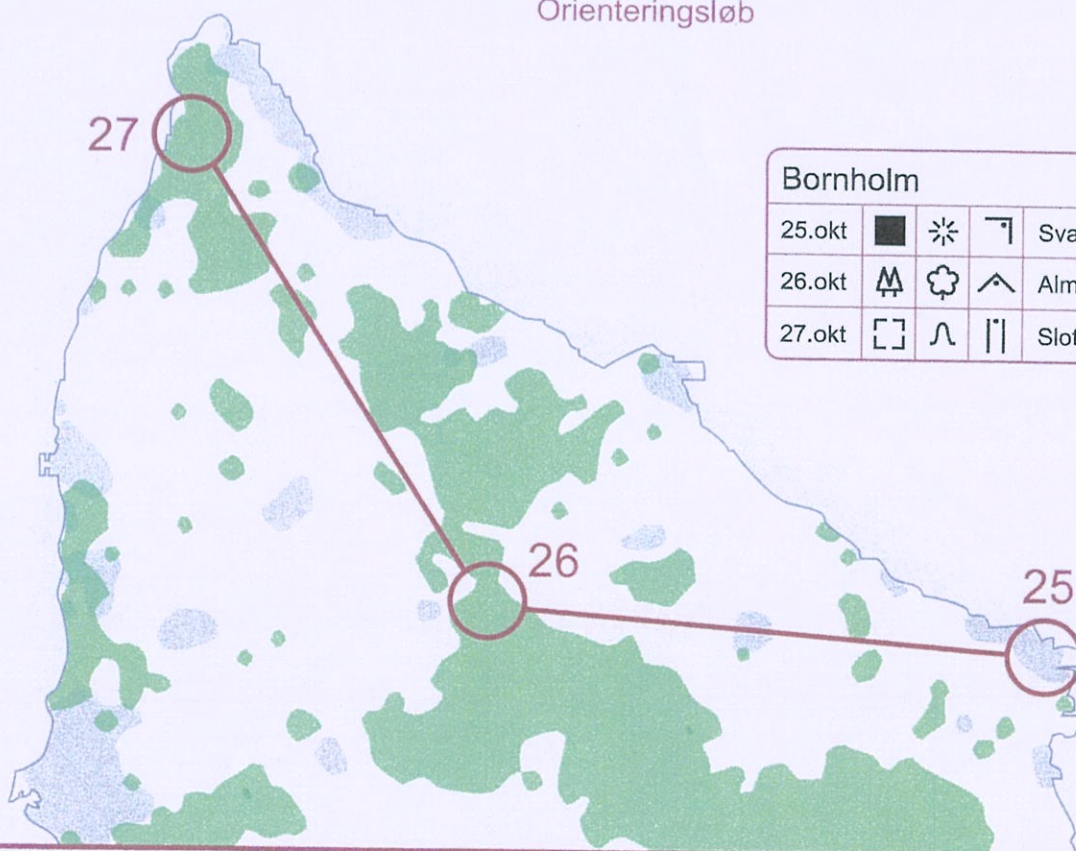


## Bornholms-gänget 2024

Här hade vi roligt ...

# BORNHOLM HÖST-OPEN 2024

Orienteringsløb



Bornholm			
25.okt	■	✳	⌒ Svaneke
26.okt	⌒	☼	⌒ Almindingen
27.okt	□	∩	Slotslyngen

www.host-open.dk

1 avnt - Harri - Einar



## Ett låångt Hittautäventyr sön 17 november 2024

Jag frågade Bigge ... ska du följa med och plocka in och sätta upp nya checkpoints på Alböleleden? Hur lång tid tar det? Blev snabbt en motfråga. Det bör väl ta närmare 4 timmar, blev mitt svar, trodde jag. Bigge avstod.

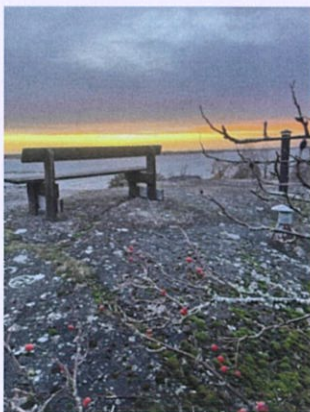
Några mackor, kaffetermosen och lite sötsaker bör väl sitta gott efter några kilometer på leden. Ryggsäcken packades även med 2 ägg och KallesKaviar på tub. Placeringen för de 5 nya checkpointsen var förberedda samt koder och nya Hittutdekaler stoppades ner i ryggsäcken. Avfärd strax innan kl. 10.00. Redan hade jag i somars satt ut 19 checkpoints på Kohageleden och på Dragsö

Vid Björnahemmet Nytäppet där Alböleleden börjar stod redan en vad jag kallar äventyrsbil med stor takbox parkerad. Okey då är jag nog inte ensam på leden. Satte en ny checkpoint på Informationstavlan. Då kom ännu en bil med 4 vandrare och en ensam cyklist.

**Jag traskade iväg** och tänkte vänta med att ta hem 2024 års checkpoints på tillbakavägen. Det blåste rejält och strax innan bruksviken och den nyaanlaggda bron blev jag kaffesugen och vid strandkanten i solskenet slog jag mig ned. Då hann de 4 i bilen ifatt mig. Två från Gabbes tisdagsträning bytte jag några ord med.

Näst stopp blev vid utsiktsplatsen Kärringberget. Mössan blåste iväg och dessutom de nya kodsiffrorna till de nya checkpointen. Här gällde det att vara snabb.

**Traskade vidare** och strax innan de två skyttevärnen mötte jag äventyrsbilens båda övernattare knappt synlig under yllemössor och bamseryggsäcker. Båda med adress Karlskrona. Jodå ... vi har sovit i ena skyttevärnet. Det andra var upptaget. Jominsann ... båda kaminerna i värnen var varma. Här slog jag mig ner för mack-lunch och ljummet kaffe i solskensstrimman genom de stora kanonportarna. Ett häftigt ställe och nu fick jag chans att skriva i den nya Gästboken. Jag avslutade med följande mening:



*En varm tanke till VD Per Arne Olsson Eriksberg som tidigt såg vison till förverkligande.*

Den här platsen blir central för Länkande Leder, då Dragsöbroarna knyter ihop Kohageleden och Alböleleden – den nya Eriksbergsleden.

Hittaut-entusiasten och Stigmannen Stefan Nilsson vid Värnet aug 2024. Vid stenbryggan skymtar min båt

Solnedgång vid skyttevärnet  
17 november 2024

Här nedanför anlades under Andra Världskriget en bastant stenbrygga. Där hade jag bestämt att sätta en av 2025-års checkpoints. Väl på plats upptäckte





jag en nyanlagd grillplats, uppröjt område och ett utstakat "bygge". En plats för toalett kommer att finnas här april 2025. Den här platsen kommer att bli ett Eldorado för båt -och kajakbesökare.

**Traskade vidare** och nu hade klockan tickat mot 14-tiden. Då mötte jag cyklisten. Damen utan ryggsäck, som berättade att maten väntar efter målpunkt Karlshamn. Jag tänkte .... Hon har ingen chans att nå Karlshamn innan mörkrets inbrott. Hon kom från längst ut vid Alböle Udd. Dit var jag på väg för att hämta hem 2 checkpoints innan vintern kommer och pinnarna fryser fast. Vintern, kylan och snön kom 22 november. När Per Inge och jag förra hösten skulle sätta ut dessa två var det ett extremt högvatten. Omöjliga att nå. Nu var det dags för sötsaker och kaffesump och återvandring.

**Traskade vidare** och efter en halvtimme började det skymma och skrika. Visst blev jag rädd. Det lät som om någon var i fara. Det måste var något djur bakom stängslet eller .... Nej på samma sida som jag befann mig prasslade det inne i vassen några meter bort. En hel drös med skrikande och grymtande vildsvin. De var nog lika rädda som jag. Nu hade det blivit mörkt. Då ringer Bigge. Var är du? Det tar nog någon timme till innan jag når bilen trodde jag. Jag har några checkpoints kvar att samla in och sätta ut.

Det var rejält mörkt när jag skruvade loss chp 137 vid Eriksbergs brygga. Fick ta mobillyset till hjälp för att hitta trappstegen ner- och uppför till bryggan. Såg att batteriet snart var slut. Bäst att treva fram i mörker. Då började lampan lysa från ovan. Jodå ..... månen var till hjälp och jag har säkert gått den här vandringsleden ett tiotal gånger, så jag bör ju veta vad som gömmer sig bakom nästa sten. Då ringer Bigge igen. Kommer du inte snart? Klockan närmade sig halv sju. Nu var det bara några hundra meter kvar beckmörkt och en chp att hitta och ta hem checkpoint nr 134 ruinen efter torpet Hallarummet. Se nedan !

Var är den här bilden tagen ? Gå Alböleleden 2025 och du finner svaret – nära en checkpoint

En låååång och  
händelserik dag berättad  
av  
Lars-Gunnar

PS  
Förvänta dig ännu en  
häftig vandring 2025 på  
nästa års Hittaut.  
Massor av checkpoints  
väntar på din upptäckt.  
Packa ryggsäcken -  
Hittaut och Njut





# Hallarummet

Du står vid grunden till ett av de äldsta torpen bland de närmare 100 torp som tillhörde Eriksbergs säteri.

Redan 1635 bodde Jöns Svensson här. Han blev hela 90 år.

1869 ägdes torpet av Nils Nilsson och Kristina Nilsson. Torpet skulle göra 208 mansdagsverken, 60 kvinnodagsverken, 15 dagars gödselkörning och tjurpenning 50 öre per ko.

Namnet Hallarum betyder antagligen "öppen plats mellan berghällar"

Författaren Bibbi Brorsson skriver – *Stugan flyttades 1948 – 1949 till Tjärö turiststation, där den än idag kallas för Hallarumsstugan eller Alriks stuga -.*

Uppgifter från boken **Eriksberg** – Ett säteri i Blekinge genom 350 år Bibbi Brorsson



# Nya Eriksbergsleden

Stigmännen är med och marknadsför den Nya Eriksbergsleden på Hittautkartan Karlshamn 2025.

Jag har satt ut 25 checkpoints att upptäcka längs närmare 15 km vandringsled. Som vanligt har jag ambitionen att placera där platsen har något att berätta och uppleva.

På kartan tipsar jag om att använda två bilar placerade vid resp. mål/startpunkt. Var möts vi? Vågar ni övernatta i pjäsvärnen?

Välkomna till en krävande och spännande vandring med ryggsäcken full av godsaker.

*Lars-Gunnar*

SYDÖSTRAN  
Lördag 7 december 2024

Karlshamn

## Utemagasinet nummer 12/2024

### SVENSKARNA VILL VANDRA

För att i någon mån underlätta för vandraren att hitta lämpliga leder och bra sträckor att vandra, har Svenska Turistföreningen sedan 2019 valt ut ett antal kvalitetssäkrade Signaturleder.

– Lederna är väl underhållna och inte längre än sju etapper, tillgängliga med kollektivtrafik och med iordningsställd övernattningsplats i form av stuga, tältplats eller liknande efter varje dagsetapp, summerar Anna Heimersson på STF. Och med typisk natur för sin landsdel att visa upp.

Anna Heimersson konstaterar att intresset för vandring, i såväl skog som fjäll, ökat märkbart den senaste tiden, med en högsta notering under pandemiåren. För att ge den presumtiva, men ovana och osäkra, vandraren råg i ryggen anordnar STF årligen ett hundratal nybörjarturer med kunnig guide.

– Vi kan se att många vill gå en kort och ganska bekväm tur. Men också att andra gärna väljer en strapatsrik långvandring, utan att alltid ha vare sig kunskap eller erfarenhet, säger hon.

Detta bekräftas också av den undersökning som STF häromåret lät göra i samarbete med Novus. Där konstaterades att allt fler har upptäckt vandringslederna i södra och mellersta Sverige, samtidigt som fjällen fortfarande lockar vandrare.

Enligt undersökningen är det en fjärdedel av svenskarna som, efter sol och bad och att gå på restaurang, helst vandrar under semestern. Vandring har etablerat sig brett som en hälsofrämjande livsstil.

Förutom att vandringslederna är positiva för svenskens fritid och folkhälsan i stort, har de även seglat upp som viktiga inslag i näringslivets och samhällets mötesritualer. Lederna skapar nya möjligheter för företag och erbjuder attraktiva miljöer för rekreation.

Även besöksnäringen har insett vandringsledens dragkraft. Både inhemska och utländska turister ser gärna att det finns en lättåtkomlig led att utforska på destinationen. Vandringssleden ses av allt fler som en investering och en vital del av samhällsbygget.

## Nu kan du sväva över vattnet – premiär för spektakulära broarna

### KARLSHAMN

Arbetena i naturreservatet är klara och nu är totalt 300 meter broar redo att tas i bruk.

Det handlar om de imponerande brokonstruktionerna i naturreservatet Eriksbergs stränder. Två vandringsleder har sammanlänkats med hjälp av två broar, en på 185 meter över Kohagesundet och en på 100 meter över Boksundet.

Nu meddelar Blekinge arkipelag att dessa är slutbesiktigade och färdigställda, vilket innebär att allmänheten kan börja använda de nya konstruktionerna.

– Det känns skönt att vi nu efter ett antal år av planering och förberedelser i god samverkan kunnat förverkliga dessa båda broar och skapa en mycket vacker dagsetapp, men även möjliggöra en sammanhängande vandringssträcka mellan Karlshamn och Ronneby, säger Magnus Broomé som är projektledare på Blekinge arkipelag.

Vid sidan av själva brokonstruktionerna återstår



En hängbro tar besökarna över Boksundet.

FOTO: JOHAN HULTGREN



Bron över Kohagesundet i samband med uppbyggnaden.

dock en del arbeten vad gäller leden på Dragsö. Den är inte helt färdigrojd och skyltning saknas. Officiell

invigning kommer att ske först i början av nästa år.

Henrik Brandberg

henrik.brandberg@sydostran.se



## Beskrivning av ett Solskens-arrangemang

Jag har gjort ett försök till att ur *min synvinkel* beskriva en orienteringstävling. Ibland kan det vara av värde att informera om "helheten" för att visa att den ideella insatsen för detta arrangemang kan vara närmare 1000 timmar.

### Varför....

Det är ytterst sällan som man kan erbjuda alla behövliga funktioner inom 50 meter: Parkering, Dusch, Starter, Toaletter, Mål, trevlig och upphöjd Arenasamling, Marka, tillgång till låst förvaring av tävlingsmaterial, Barnpassning och därtill orientering/terräng ända fram till mål. Allt stadsnära och därtill ett varmt välkomnande från skolledning och fritidskontor. Och över alltihopa lyste en värmande sol. Kan det bli bättre?

Eivor och Stig Nydahl summerade DM-ultralång den 6 oktober vid Prästslättsskolan med orden .... En arena och tävlingsdag med solsken och när allt fungerar och är som bäst. Det kan nog inte bli bättre .....

Vi hade räknat med cirka 150 deltagare. Det kom 301!

Tävlingsledare **Ann Öhlin** hade fått ihop ett vinnande lag.

Parkeringen sköttes smidigt **Martin Wahlfried, Thomas Abelt och Pierre Robért.**

Vätskan serverades av **Ingalill Wikingsson och Göran Andersson, Arne Kruse** och längst ut i skogen **Stefan Sjöberg och Alf Håkansson.**

**Bosse Jansson** kontrollerade alla kontrollerna och bistod **banläggare Åke Larsson** med tips. Bosse gjorde ett jättearbete då han satte ut de flesta ställningarna i skogen. Åke hade oturligt nog veckan innan cyklat omkull och brutit nyckelbenet.

Vid målet fanns **Christian och Bengt Lindblom** tillsammans med **Ann-Sophie Nilsson och Zacharias Åkerlund**, som också var utsättare och behjälplig med materialinplockning. Övriga utsättare av SportIdent och inplockare på tävlingsdagen var **Owe Nilsson Per Nilsson, Alf Håkansson, Stefan Sjöberg, Åke Larsson, Thomas Johansson, och Nils-Arne Håkansson.** Även **Daniel Lorentzon** hjälpte till med inplockning av ställningar och kontroller.

Till barnpassningen var det 6 barn anmälda. **Martin Emanuelsson** med **medhjälpare** tog väl hand om barnen med bordtennis, utebandy och lekar.



Markan sålde för 10 000kr. Mycket bra i förhållande till antalet deltagare. Hälften bör vara vinst. Mycket bra **planerat och inhandlat av Marie Melander och Nils-Arne Håkansson. Per-Ola Melander och Björn Bergstrand** skötte grillandet, **Kerstin Magnusson, Christina Skoog och Elin Mattsson** servade i markan. Det blev ett trivsamt och positivt markagång. Bra jobbat !

Per Nilsson hämtade toavagn och **Göran "Måsse" Månsson** transporterade tillbaka en vagn till Sjöarp.

**Prisutdelare Lovisa Jeppsson** med hjälp av sonen **Salomon** delade ut presentkort från SMSport till ungdomarna och till de vuxna segrarna, som fick DM-medljer. Vi inhandlade presentkort för över 3000 kr

I Första-Hjälpentältet fanns **Per Nilsson och Birgitta Nilsson**. De fick göra en del omplåstringar. Birgitta var också tidigt ute på banan och satte ut ledsna och glada gubbar på inskolningsbanan.

Vid starten fanns **Stig Nydahl som startchef** och **Eivor Nydahl, Eva Karlsson, Lennart Johannesson, Jörgen Nilsson och Bigge Bengtsson**. Bigge organiserade de tre masstarterna och **Lars-Gunnar Bengtsson** ordnade med nedräkning och "Lycka till i skogen" via en lånad högtalare från Fritidsförvaltningen. L-G utannonserade också priserna. Christian bidrog med snabb resultatredovisning.

Aldrig tidigare har vi haft så många klasser på resultatplanket. Allt hade Ann-Sophie Nilsson koll på.

**Vad har då hänt innan** sön. 6 oktober?

L-G bokade upp Prästslättsskolans idrottshall 9 månader innan 6 oktober samt informerade samtidigt en positiv skolledning. Ett år innan har L-G kontaktat berörda markägare. Skytteföreningen informeras och information har satts upp vid skjutbanan. Kommunens jaktledare informerades.

**L-G** packade två dagar innan ett knökafyllt släp med material från Villa Solvik och ställde allt bakom lås och bom vid Prästslättsskolan. "Tagg" till idrotthallen från fritidsförvaltningen samt nyckel till förvaringsboden införskaffades. Dagen innan på lördagen fick L-G hjälp av Pierre Robért att packa släp nummer två. Stig Nydahl och Lennart Johannesson hjälpte också till. Kl. 16.30 började vi bygga arenan. Många medlemmar deltog. Kl. 21.00 var L-G på plats och kollade så allt var OK. Kl. 22.00 gjorde Martin Emanuelsson en extrakoll så allt var OK.

Christian Lindblom hade en lång lördagskväll framför sig med att "lägga upp" tävlingen, så allt fungerar på tävlingsdagen. Han kan detta ! Sportidentansvarig Bengt Lindblom samlade utsättarna kl 07.30 på plats för utsättning av Sportidentenheter på söndagen den 6 oktober.



Banläggare Åke Larsson rekar tidigt kontrollplatser och i detta fall var "boet/bona" skall placeras. Ett mångdagigt, roligt och viktigt arbete. Stigmännens noggranne tävlingskontrollant Bosse Jansson bistår med råd och placeringar. Bosse är en av våra mest rutinerade kontrollanter och därtill banläggare.

**Kartansvarig Jakob Emander** har varit ute i Långakärr-terrängen ett antal dagar och reviderat kartan. Han skickar också underlag för tryckning av kartor till Pernillas tryckeri i Mörrum. Hur många vi trycker till varje klass samt extrakartor. Detta sker efter att anmälan är stängd, vilket brukar vara en vecka innan tävlingsdag.

**Anmälningansvarige Ann-Sophie Nilsson** vet hur en Inbjudan skall skrivas. Hon har gjort det under många, många år. Vad skall finnas med? Här sker en omfattande e-post-dialog, där chefer skall bistå henne med fakta till Inbjudan, som bör vara klar på Eventor helst en månad innan tävlingsdag. Åke Larsson har dessförinnan lagt upp tävlingen i Eventor. Banlängder läggs upp. **Gabriel Bengtsson** gjorde en tydlig vägbeskrivningskarta.

**Tävlingsledare Ann Öhlin** påbörjade tidigt personalplaneringen och anskaffning av tävlingskontrollant. Här sker hela tiden förändringar och omplaceringar. Med facit i hand var vi **42 stycken funktionärer** som gjorde DM-ultralång till ett solskensarrangemang. Ingen orsak att känna oro inför Havs OL 2025. Några siffror följer:

47 000 kr blev inkomster från startavgifter  
10 000 kr får vi betala i SOFT-avgift  
6000 kr för kartryckning hos Pernillas tryckeri i Mörrum  
Marka försäljning blev hela 10 000 kr. Trolig vinst blev 5000 kr  
Priser presentkort till ungdomarna inköptes från SMSport för 3 600kr  
Hela 49 klubbar från Blekinge, Skåne och Småland deltog  
Bra jobbat !

Jag har naturligtvis inte fått med allt... men jag har gjort ett försök att ur *min synvinkel* tydliggöra ett lyckat tävlingsarrangemang. Se vidare bilder från Bengt Lindblom

Mvh  
Lars-Gunnar

PS  
Notera att





Stigmännen har copyright på denna häftiga och riksbekanta seriefigur Heman Hedning.  
Upphovsmannen Jonas Darnell har tidigare varit medlem i Stigmännen.



En av tre masstarter vid Prästslättsskolan

Prisutdelning vid Prästslättsskolan





# Ännu ett solskens-arrangemang

## Stigmännens Klubbkavle 12 oktober

Som vanligt – för 35:e året – samlades vi först i klubbstugan för att sedan i år gå till arenaplatsen bredvid tennisbanorna i Kollevik.

Åtta jämna tremannalag kom till start. Sammanlagt var vi, efter 45 minuters springande fram och tillbaka till "boet", återsamlade ett fyrtiotal tårt-, saft- och kaffesugna i Villa Solvik.

Dusch i Vaggahallen och därefter intogs medtagen mat i Villa Solvik. Emma Karlsson hade med sig två stora tårtor och en massa kanelbullar från Rockos konditori. Rocko som nästa år blir en av våra drygt 35 samarbetspartner i Hittaut.

Upplägget av denna roliga aktivitet ala Bigge finns på Stigmännens hemsida. Ann-Sophie Nilssons bror Lasse Nilsson från Möbelform hade än en gång tillverkat de fina priserna. Ann-Sophie svarade som vanligt med design. Kolla nedan på bilderna från Bengt Lindblom hur stolta dessa medlemmar är!

Kolla också vilken häftig bild som Emil Sjöberg kunde ta med sin nyinköpta drönare. Villa Solvik från ovan.

Bigge har genomgång innan start



Det segrande laget  
Jakob Emander  
Elin och Lukas  
Mattsson och  
Emma Karlsson





På andra plats  
Stig Nydahl,  
Isak Mattsson  
och Gabriel  
Bengtsson



Glada  
deltagare i  
tredje lagets  
pristagare  
Martin  
Emanuelsson  
Arvid Emander  
och Stefan  
Sjöberg







Emil Sjöbergs häftiga drönbild över Villa Solvik

Här är  
gänget  
som tog  
den fina  
bilden  
över Villa  
Solvik

Emil,  
Vilhelm,  
Helmer,  
Lukas,  
Isak och  
Arvid





Till

Marknadsavdelningen Sparbanken i Karlshamn enligt Sponravtal punkt 8.

## **Stigmännens verksamhet – återblickar från några veckor i oktober 2024**

Sön. 6 oktober

### **Ett solskens-arrangemang vid Prästslättsskolan**

Vi bjöd in orienterare från Blekinge, Skåne och Småland till **DM – ultralång**. Vi hade räknat med cirka 150 deltagare. Det kom 301 långskubbare som lovordade arrangemanget. Drygt 40 funktionärer från Stigmännen trivdes med platsen och genomförandet, som i tidsåtgång omfattar närmare 1000 ideella timmar från arrangören. Tack till bra samarbete med Karlshamn Fritid och ledningen på Prästslättsskolan.



En av 3 masstarter



Prisutdelning vid Prästslättsskolan



Lör 12 oktober

### Ännu ett solskensarrangemang Stigmännens klubbkavle – för 35:e året

Som vanligt – för 35:e året – samlades vi först i klubbstugan för att sedan i år gå till arenaplatsen bredvid tennisbanorna i Kollevik.

Åtta jämna tremannalag kom till start. Sammanlagt var vi, efter 45 minuters springande fram och tillbaka till "boet", återsamlade ett fyrtiotal tårt-, saft- och kaffesugna i Villa Solvik. Samtidigt prisutdelning.

Se nedan

Det  
segrande  
laget  
Jakob  
Emander  
Elin och  
Lukas  
Mattsson  
och Emma  
Karlsson



Lör 19 okt

### Det blev också ett tredje solskensarrangemang Precisions-orientering i Väggaparken

Tillsammans med Pan Kristianstad arrangerade Stigmännen Pre O i Väggaparken.

Ett 50-tal deltagare från Värmland till Skåne hade sökt sig till Väggaparkens inbjudande kustterräng. Här erbjuder vi ett mycket intressant och detaljrikt orienteringsområde. Här arrangerade nämligen Stigmännen Sveriges första Svenska Mästerskap i Precisionsorientering 2002. Ett uppskattat arrangemang som uppmärksammades av TV och riksmidia. Den förste svenske mästaren i Pre O Stig Gerdtman fanns dessutom med i lördagens startlistan.

Ännu ett inbjudande solskensväder förgyllde deltagarnas upplevelse av Strandpromenaden och vackra Väggaparken.

Mellan de tre helgerna hade vi återkommande och årlig träningsverksamhet **Tisdagar kl. 18.00** intervallträning med utgångssamling från Vägghallen för ett 15-20-tal löpsugna deltagare. Alla är välkomna. Man behöver inte vara medlem.

**Onsdagar kl. 18.00** orienteringsträning för ungdom och vuxna på olika platser i kommunen

Sammanställt av Ordf. Lars-Gunnar Bengtsson 2024 10 19

**PS** på måndag har vi städkväll i populära klubbstugan Villa Solvik i Väggaparken



## Information från stugkommittén 2025

Vi i stugkommittén tackar årets månadsvärdar för era fina insatser med att hålla klubbstugan i det fina skick vi vill ha den. Här kommer en **ny lista** på månadsvärdar för Villa Solvik. **Anteckna!**  
**Månadsvärdar för Villa Solvik 2025**

Januari	Bigge Bengtsson 073 6562365	Lars-Gunnar Bengtsson 0768 810612	Rengöra ugn Adventsstakar
Februari	Hasse Axelsson 070 5415392	Peter Andersson 073 3248160	
Mars	Bengt Bergqvist 076 8317440,	Bengt Lindblom 070 9123557	Frosta av frysen
April	Nils-Arne Håkansson 0768 331526	Lovisa Jeppsson 070 352 7955	
Maj	Thomas Abelt 072 7367555	Per Inge Eriksson 070 6455301	
Juni	Owe Nilsson 070 3353383	Ann-Sophie Nilsson 0703 818489	Klippa gräs
Juli	Thomas Johansson 073 40 23207	Martin Emanuelsson 072 581 82 50	Klippa gräs.
Augusti	Ann Öhlin 070 5504382	Bo Jansson 0733 576052	Klippa gräs.
September	Göran Andersson 0708370054	Familjen Robert 073 2500630	Rengöra ugn Klippa gräs.
Oktober	Stig Nydahl 070 8571947	Per-Ola Melander 070 3944002	Frosta av frysen Räfsa/blåsa löv
November	Lennart Johannesson 0454 87249	Per Nilsson 0708 17 95 30	Räfsa/blåsa löv.
December	Mats Pettersson 070 8375166	Göran Månsson 0708 375190	Adventsstakar Räfsa/blåsa löv

### Kom- ihåg för alla månadsvärdar:

- **Besök Solvik regelbundet under din månad. Kolla ! Jordfelsbrytaren har utlöst vid några tillfällen.**
- Dammsug och våttorka golven.
- Städa toaletten
- Byta och tvätta handdukar i kök och på toan
- Rensa ut i frys och kyl (så inget står och blir för gammalt)
- Plocka undan ev. disk
- Rensa och plocka undan papper på "kontoret"
- **Hålla i ordning utomhus hela året.**
- **Skotta snö framför ingången eller klippa gräs vid behov.**
- **Kratta löv. Lövblås finns att låna på Dalgången 32 L-G Bengtsson**
- Värmepumpen ska stå på underhållsvärme. Instruktion finns vid enheten i stora rummet
- Element i hall, toa och kök skall stå på 10 grader när du lämnar stugan. Kolla övervåningens element. Viktigt under vinterhalvåret.
- Kolla om något saknas (rengöringsmedel, papper m m). Meddela då detta till Thomas Johansson.
- Vi har en "MUSFÄLLA" (elektronisk) som sitter inne i skrubben+städskrubben/serveringsrummet. Det är bra att låta dörrarna dit in vara öppna.

### I stugkommittén ingår:

NAMN	TEL	ÖVRIGT
Martin Wahlfried	070 926 77 46	Kontakt med kommunen
Thomas Johansson	073-4023207	Ansvarar för inköp av förbrukningsmateriel. Tanken
Bigge Bengtsson	073 6562365	Ansvarar för uthyrning

**Akūt behov av latrintömning: Ring 0454 59350 . Uppge att det gäller Stigmännens klubbstuga Väggevägen 24 Karlshamn.**

**Thomas har ansvar för beställning av ordinarie tömning.**



**Orienteringsupplevelser Karlshamn 2025**

*Stigmännens annons i Tävlingsprogrammet 2025*

# **HAVS-OL**

**lördag-söndag**

# **28-29 juni**

Arena Sternö badplats  
Kommunens bästa badplats  
Sternöhalvön - ett attraktivt  
orienteringsområde

Mer info kommer efterhand på Eventor och

**[www.stigmannen.se](http://www.stigmannen.se)**



## Hej alla medlemmar ! - ATT VARA UTE I GOD – Havs-OL 28-29 juni

Stigmännen Karlshamns OK har under 25 års tid arrangerat HAVS OL. En uppskattad och populär sommartävling som satt Stigmännen på kartan som en väl fungerande tävlingsarrangör och som bidragit till vår goda ekonomi.

Utan alla medlemmars fantastiska insatser hade detta inte varit möjligt.

Inför sommaren 2025 har Stigmännen planerat för HAVS OL i Sternö lör-sön 28-29 juni.

För att kunna genomföra detta arrangemang så som planerat behöver vi redan nu veta att det finns tillräckligt med funktionärer som kan ställa upp och ta ansvar för eller hjälpa till inom de olika funktionerna. I år var vi närmare 60-talet funktionärer som bidrog med massor av rörelseglädje.

Exempel på funktioner som är aktuella:

Tävlingsledare, biträdande tävlingsledare.

Banläggare, bankontrollant, utsättare,

Arenaansvarig, vätska, dusch, toaletter.

Tävlingsadministration/Sekretariat

mål, resultat, försäljning öppna banor, ev, speaker.

Startpersonal, Marketenteri, Barnpassning, Miniknat, Priser, Parkering, Första Hjälpen

### Inför HAVS OL 2025

Jag kan/vill vara med och arrangera bägge dagarna

Jag kan/vill vara med och arrangera en dag

Jag kan/vill inte vara med och arrangera

Jag är nu osäker på om jag kan vara med och arrangera

Jag kan ge besked senare. Eventuellt efter .....

Kan du hjälpa till före eller efter Havs-OL? Ja ..... Nej .....

Uppgiftersom jag vill hjälpa till med/ta ansvar för:

.....

Övriga kommentarer. ....

Namn/flera och e-post/er .....

Vi behöver få in Ditt svar till styrelsen via [lgb.bengtsson@gmail.com](mailto:lgb.bengtsson@gmail.com)

senast **tors.13 febr. Redan har 34 medlemmar svarat OK**, förutsatt att inget oförutsett händer. SE organisationsförslag i Vintergläntan.

**Ake och Lars-Gunnar kommer att sammanställa svaren inför Tävlingsmötet sön. 16 februari efter Öppet H us och sopplunchen cirka 12.00**

**Kopiera och fyll i ovanstående och skicka !**

Har du inte svarat påminner vi dig ! Målsättningen är att få svar från alla medlemmar

Tack för Din medverkan! /Styrelsen Stigmännen Karlshamns OK



Datum	Arrangör	Namn	Grenar	Arrangemangstyp	Arrangemangsform	Tävlingstidpunkt	Klasstyper
2025-03-15	OK Orion	Värracet, lång	orienteringslöpning	nationell tävling	lång	dag	AIO
2025-03-16	OK Orion	Värracet, medel	orienteringslöpning	nationell tävling	medel	dag	AIO
2025-03-29	OK Skogstälken	Vårdubbeln, medel	orienteringslöpning	nationell tävling	medel	dag	EAIÖ
2025-03-30	OK Skogstälken	Vårdubbeln, lång	orienteringslöpning	nationell tävling	lång	dag	EAIÖ
2025-04-12	Karlskrona SK	Vittuskaveln	orienteringslöpning	stadsett	medel	dag	AO
2025-05-25	Ronneby OK	DM, sprint, Blekinge	orienteringslöpning	mästerskapstävling	sprint	dag	AO
2025-05-25	Ronneby OK	DM, sprintstafett, Blekinge	orienteringslöpning	mästerskapstävling	sprint	dag	AO
2025-06-28	Stigträmen Karlshamns OK	Havs-OL, dag 1, medel	orienteringslöpning	nationell tävling	medel	dag	AIO
2025-06-29	Stigträmen Karlshamns OK	Havs-OL, dag 2, lång	orienteringslöpning	nationell tävling	lång	dag	AIO
2025-08-23	Karlskrona SK	Dackefejden, lång	orienteringslöpning	nationell tävling	lång	dag	EAIÖ
2025-08-24	Karlskrona SK	Dackefejden, medel	orienteringslöpning	nationell tävling	medel	dag	EAIÖ
2025-08-29	OK Skogstälken	MTBO, SMJUSMUSMVSM, Svenska Cupen, #9, sprint	orienteringslöpning	individuell	sprint	dag	AO
2025-08-30	OK Skogstälken	MTBO, SMJUSMUSMVSM, Svenska Cupen, #10, lång	orienteringslöpning	individuell	lång	dag	AO
2025-08-31	OK Skogstälken	MTBO, SMJUSMUSMVSM, Svenska Cupen, #11, medel	orienteringslöpning	individuell	medel	dag	AO
2025-09-06	OK Vise 87	DM, medel, Blekinge	orienteringslöpning	individuell	medel	dag	AIO
2025-09-07	OK Vise 87	DM, stafett, +individuella öppna klasser Blekinge	orienteringslöpning	stadsett	lång	dag	AO
2025-09-16	Karlskrona SK - 03-21	DM, natt, Blekinge	orienteringslöpning	stadsett	lång	dag	AO
2025-10-05	OK Skogstälken	Falkdrevet + DM, ultralång, Blekinge	orienteringslöpning	individuell	medel	natt	AIO
2025-10-19	OK Vise 87	Visselöpet	orienteringslöpning	individuell	medel	dag	AIO
2025-11-01	OK Orion	Hostracet / DM, lång, Blekinge / Pre-JWOC long	orienteringslöpning	individuell	lång	dag	AIO
2025-11-02	OK Orion	Hostracet / Pre-JWOC middle	orienteringslöpning	individuell	medel	dag	AIO

SYDÖSTRAN  
Måndag 23 september 2024

# Här ökade skärgårdstrafiken mest i sommar

## BLEKINGE

Några linjer i länet sticker ut mer än andra när skärgårdstrafiken den här sommaren ökade något jämfört med förra året.

Ökningen för sommarens skärgårdstrafik i Blekinge mellan juni-augusti blev till slut 5,5 procent när all statistik hade gått i mål. Det betyder 162 000 resor under de tre månader som ligger till grund för mätningen.

Flest resor hade turen mellan Nogersund och Hanö, 37 000 resor som är en ökning med nio procent.

### Störst ökning då?

Jo, det hade Ronneby och resorna mellan Ekenäs och Karölin med 7 500 resor med Karöline II som ökade med 55 procent jämfört med ifjol.

– Båtturen mellan Ekenäs

och Karön är ett bra exempel på hur kollektivtrafiken spelar en viktig roll i att tillgängliggöra populära besöksmål i Blekinge. Den korta båtturen på fem minuter öppnar upp stora möjligheter för besöksnäringen och bidrar på sikt till en starkare besöksdestination, säger Jakob Emander, Trafikchef på Blekingetrafiken.

Om länets skärgårdsturer i stort och ökningen på dryga fem procent säger Emander så här:

– Det är säklart ett glädjande resultat och ett kvitto på att vi tillsammans med kommunerna i Blekinge skapat ett erbjudande som lockar såväl turister som hemestrare.

– Vårt mål är att det ska

Foto: Thomas Tornqvist



Ökningen för sommarens skärgårdstrafik i Blekinge mellan juni-augusti blev till slut 5,5 procent.

FOTO: MATTIAS MATTISSON

vara enkelt att ta sig ut i Blekinge skärgård, även för de som inte har egen båt.

**Skärgårdstrafiken i Karlskrona och Sölvesborg körs**

**Thomas Tornqvist**

thomas.tornqvist@sydostran.se

## Fakta

### Så många åkte de olika linjerna

KARLSKRONA +0,5 procent (jämfört med 2023)	Personer	Personer
Yttre Park - Stenshamn	3 563	(+4%)
Fisktorget - Stenshamn	4 211	(+14%)
Fisktorget - Aspö - Tjurkö	13 134	(-24%)
Fisktorget - Nätraby	13 134	(+7%)
Hop on Hop off	14 595	(-1,5%)
Handelshamnen Sturkö/Hasslö	14 123	(+3%)
Trummenäspendeln	774	(+58%)
<b>RONNEBY +5,5 procent</b>		
Ronneby Centrum - Ekenäs (Karön)	2 903	(-3%)
Ronneby Marina - Tjärö	924	(-25%)
Ekenäs - Karön	7 397	(+145%)
<b>KARLSHAMN +2,5 procent</b>		
Karlskrona - Kastellet (helgtrafik)	1 782	(+33%)
Matvik - Tärnö	6 502	(-5%)
Karlskrona - Tärnö - Tjärö	4 422	(+25%)
Karlskrona - Tjärö	3 628	(-21%)
Karlskrona - Tärnö	13 421	(+5,5%)
<b>SÖLVESBORG +9 procent</b>		
Nogersund - Hanö	37 132	(+9%)

Hittat  
2024



## ÅR 2002

O-ringen avgjordes i Västergötland med Skövde som värdstad. Mer av betydelse är att för första gången hade Riksmästerskapet fått SM-värdighet. Vi kunde således kora en nationell mästare i PreO, Stig Gerdtman. Jag tror t.o.m. att Sverige var det första landet som tävlade om nationellt mästerskap. Den minnesvärda tävlingen avgjordes i Karlshamn med det välkända paret Inga Gunnarsson och Roland Ekelöf som banläggare.

PreO WTOC  
World Trade Orienteering Championship



*Ett framgångsrikt och duktigt banläggarpär, Inga Gunnarsson och Roland Ekelöf, som också fick ansvaret att lägga det första SM i PreO vilket de gjorde med bravur.*



*En stolt och glad Inga på prisutdelningen.*



*Hela den svenska truppen i Italien, fr.v. Jens, Rolf, Lagledare Bosse, Martin, Inga, Michael, Marit och Ola.*

WTOC Italien 2014

WTOC Frankrike 2011



*I Strömstad avslutades det med ett Guld i Para-stafetten genom Inga, Ola och Michael.*

WTOC Sverige 2016

## Ett axplock ur en ny bok **ORIENTERING PASSAR ALLA**

*45 år av banbrytande orientering 1980 – 2023. Välkommen till en fascinerande resa genom orienteringens utveckling. Boken är en hyllning till den okuvliga viljan att delta, en källa till inspiration och om en sport som bryter barriärer och förenar*

Susanne Marup Förbundschef, Svenska Orienteringsförbundet



## Populärt att läsa om Hittaut. Du hittar dessa artiklar på Hemsidan Hittaut Karlshamn

FRÅN NOLL KUNSKAP I ORIENTERING TILL ATT ÄLSKA SKOGEN

»DET ÄR OBEGRIPLIGT ATT DET KAN VARA SÅ ROLIGT!»

STJÄRNKAMPEN KOMMER TILL DALADUBBELN

NJUTER AV LIVET OCH BEGER MIG UT PÅ HITTAUTÄVENTYR

ALLEMANSRÄTTSVECKAN OCH DAGEN

# Vinnare Hittaut Karlshamn november- dragningen 2024

Vinnare i Hittaut Karlshamn efter november månads dragning!

### Eriksberg Vinnare Hittaut nov 2024 familjebiljett värde 895 kr

Vinnarna är informerade via e-post.

Susanne Kristensson

Kerstin Mattson

Inga Gunnarsson

Emma Karlsson

Jessica Olofsson

Daniel Svensson

Agneta Petersson

Nathalie Hargevall

Mats Blomgren

Carina Henningsson

### Kreativum Vinnare Hittaut nov. 2024. Medlemskort värde 530 kr

Daniel Ridbeck

Marita Sigfridson

Thomas Winbladh

Esther Sandstrom

Johan Wolgast

Linnea Leijon

### Wellness Vinnare Hittaut nov. 2024 Värdebevis 500 kr

Ann Magnusson

J  
O  
K  
S  
-  
E  
G  
O  
N





Josefin Hallösta  
 Sara-Lotta Halperin  
 Filip Andersson  
 Thomas Abelt  
 Ann Andersson  
 Marcus Persson  
 Elna Andersson  
 Nelli Harrysson  
 Eva Lenhoff  
 Jimmy Hultgre  
 Håkan Nilsson  
 Göran Karlsson  
 Kristina Lindgren  
 Anna Stridsberg  
 Sixten Mellby  
 Kajsa Hellgren  
 Torsten Persson  
 Birgitta Stenbäck  
 Lars-Erik Håkansson



**Välkomna tillbaka till Hittaut 2025!**



**Från prisutdelning i Vägghallen**

Banläggare Niklas Nilsson från Pan Kristianstad hade en förnämlig presentation av resultatlistan på duk. Han och Inga Gunnarsson var de drivande i en uppskattad Pre O-tävling i Vägghallen. L-G presenterade en minnesutställning från det första Svenska Mästerskapet i Pre O 2002. Arrangör då var Stigmännen. Just i Vägghallen. Från Vingåkers OK var även den förste SM-mästaren Stig Gerdtman på plats i dagens tävling lördagen den 19 oktober.



# Stigmännens Öppet Hus och Sopp-träningar

## har uppmärksammats av Svenska Orienteringsförbundet

Så här skriver man på deras hemsida .....

16.10.2024

# MÅNADENS SOPPA: EN NY SATSNING FÖR GEMENSKAP OCH SMAKUPPLEVELSER

Svensk Orientering

Hösten är här med kyliga vindar och vad passar då bättre än en värmande soppa efter ett svettigt träningspass eller en lång tävlingsdag? Svensk Orientering lanserar nu "Månadens Soppa" där vi vill hylla den fina traditionen att samlas kring en soppa i klubbstugan efter träningen. Vilken soppa lagar ni i er förening? Nu har ni chansen att dela era favoritrecept med hela orienterings-Sverige!

Att äta soppa tillsammans är mer än bara ett sätt att fylla på med energi – det skapar en känsla av gemenskap, där både stora och små prestationer kan diskuteras över en värmande måltid. Med satsningen "Månadens Soppa" vill vi lyfta fram just detta och sprida inspiration till andra föreningar runtom i landet.

### **Så här går det till**

Varje månad utser vi en "Månadens Soppa", som vi publicerar på Orientering.se, i sociala medier och i tidningen Orienteraren. Recepten kommer dessutom att samlas i en receptsamling som vi skapar under året.

Vill ni vara med och bidra? Skicka in ett sopprecept ni brukar laga och berätta kort om er förening och er tradition kring soppa efter träning. Mejla bidraget till: [jenny.sunding@fuzepri.se](mailto:jenny.sunding@fuzepri.se).

Låt oss tillsammans skapa ännu fler fina orienteringsminnen – och smaker!

**Skicka in "din soppa" och några rader om Stigmännens koncept  
Öppet Hus på söndagar vintertid .....**



# OMTYCKTA HITTAUT BLIR ÄNNU BÄTTRE

**H**ittaut-säsongen 2024 har gått mot sitt slut. Hittaut arrangerades på 92 platser i år och arrangörsföreningarna kan känna sig stolta då 99 procent av deltagarna fortsatt är nöjda och kan rekommendera aktiviteten. Deltagarantalet kommer bli drygt 90 000 personer som tillsammans registrerat imponerade fem miljoner check-pointbesök.

Varje höst skickas en deltagarenkät till ett urval av deltagarna. 46 procent har begett sig ut för att hitta ut fler än tio

gångar och 60 procent säger att de motiveras mer tack vare Hittaut. 80 procent promenerar när de hittar ut. 2 000 personer svarade på enkäten vilket ger en svarsfrekvens på 20 procent.

En av de många Hittautarna svarade så här i enkäten: "Det är obegripligt att det kan vara så roligt!".

## Ny version av appen

2024 års enkät fördjupade sig i vad deltagarna tyckte om den nya versionen av Hittaut-appen. I den nya versionen är

den stora förändringen att kartan sparas ner på telefonen för att kunna användas offline.

Många har varit nöjda med den nya versionen. En del har haft problem med att kartan försvinner när man zoomar eller att kartan laddas ned gång på gång.

Under vinterperioden, då Hittaut har en paus, kommer IT-utvecklarnas fokus vara att ytterligare förbättra grundfunktionerna, däribland kartan.

ERIK ALMSÉUS



Hittaut bjuder på många intressanta områden att upptäcka i vårt avlånga land. Här en spännande karta och terrängområde från Tjärö i Blekinge.



# Välkomna till Polarträff i Karlshamn den 12 december!

## Inbjudan och PM

**Samling:** Vägghallen Karlshamn. Inomhus

**Vägvisning:** Se bifogad karta. Snitsel (orange/blå) från P till lokalen i Vägghallen

**Start:** 9.00 -10.30

**Karta:** skala 1:4000. Väggaområdet. På kartan arrangerade vi årets Havs OL med förlängd klurig skogssprint.

### Två banor:

3,7 km OBS A3

2,1 km – promenadvänlig, A4

På den korta banan får du uppleva Väggaparken, fiskhamnen, Strandpromenaden och besök vid Stigmännens klubbstuga Villa Solvik.

Den långa banan har många kontroller och går att korta av.

OBS ! Förbjudet område på campingen är markerad på kartan – byggarbetsplats.

**Avstånd till startpunkt:** 300 meter

Kontrollerna är markerade med miniskärmar

**Banläggare:** Bosse Jansson

**Karta:** 20 kr Swish till 0768 81 06 12 eller kontant (Lars-Gunnar)

**Dusch:** Vägghallens omklädningsrum – skylt Polarna på dörrarna – gratis.

**Vi har tillgång** till lokalen fram till kl. 12.15. Därefter går det bra att flytta ut utanför lokalen inne i Vägghallen.

**Bra matställen:** Best Western vid Karlshamn norra infart.

Restaurang Kvarnen vid Ahlberg Bil

Gourmet Thai Rådhusgatan 1

### Välkomna!

Bosse, Ingalill W, Göran A. Bigge, Lars-Gunnar



Herman Hednings tecknare Jonas Darnell kommer från Karlshamn och var medlem i Stigmännen.



## Polarträff i Karlshamn 2024-12-12

Polaråret 2024 börjar lida mot sitt slut. 49 gånger hittills i år har vi varit samlade och nästa torsdag är det final. Blir Vi 53 deltagare ( vilket inte ska vara några problem ) kommer vi upp i totalt 4000 starter i år. Lite färre än de senaste åren.

Dagens arrangemang i Karlshamn , 10 mil österut från Tyringe hade samlat 63 deltagare. Där bjöds på lyxen med både samling och dusch inomhus i Sporthallen vid Vägga.

Vädret för utomhusaktivitet var bästa tänkbara. Soligt och flera minusgrader. Banan den längre på 3,8 km ( fanns även en kortare variant ) som Bo Jansson hade signerat bjöd på rejäla utmaningar. Hela 24 kontroller hade placerats ut i den välbekanta terrängen syd och öster om Vaggabadet.

I somras deltog jag på Havs OL i samma område , en klurig skogssprint som satte orienteringskunskaperna på prov.

Därför visste man vad som väntade. Håll i kompassen och inte för fort. Branta berghällar varvat med mera lättlöpta partier. Små skärmar så håll ögonen öppna. 5 kontroller höll koncentrationen. Men till 6:an sprang jag förbi och hamnade på stigen bakom. Bara att vända. Här kom den säkre orienteraren Roland Offrell och spikade, hade ju sprungit om honom vid 5:an. Sommarens stora bommar kom uppe på höjden vid dagens kontroll 10 och 11. Och inte gick det bättre idag. Gled förbi 10 :e och sprang ner och läste in mig på 11:e och sen tillbaks till 10:e. Då kom givetvis Roland där.

På väg till 18:e passerades ett område med campingstugor. Förundrade mig över att i flera fönster i några stugor lyste adventsstakar. Sneddade tätt mellan några stugor och där stod en man på trappan som jag artigt fick hälsa på. Tydligt åretruntboende i en del stugor.

Resten av banan gick som på räls. Varm dusch och fika efteråt var inte fel.

Vi passade också på att hurra för vår Generalsekreterare Rolf som snart ska fylla jämt.

En sådan lyckad utflykt fick naturligtvis avslutas med ärtsoppa och pannkaka på Rasta i Bromölla .

Tack till Polarna i Stigmännen som alltid bjuder på trevliga arrangemang.

Stellan Martinsson



## Du har väl anmält dig till O-RINGEN i Jönköping

# Efter Småland kommer Småland

Vad är ditt bestående intryck från O-Ringen Smålandskusten? Är det vädret inför som gjorde campingen blöt och resulterade i att du fick tvätta såväl bil som husvagn lite extra när du kom hem? Är det de upptrampade stråken i Djupeträsk där träningsbanor med tidtagning lockade fler än 2000 träningsvilliga orienterare? Eller är det kanske invigningen vid kajkanten där Bagheerastafetten slog rekord med över 200 lag på startlinjen?

I somras var vi tillbaka till ett mer tra-

men det är fortfarande en tillfällig camping som erbjuds. Ett intres-sant upplägg är att O-Ringentorget i sin helhet placeras inomhus. Du som kan din geografi, eller förslagsvis kollar på en karta, drar snabbt slutsatsen att det blir bussning till samtliga OL-etapper.

Buss avgår från Elmia och det är även där satellitparkeringen för dig som väljer annat boende än campingen finns. Begränsad parkering erbjuds vid arenorna. Bokning och betalning, såväl bussbiljett som parkeringsbiljett, görs inför.

Vi träder in i Bauersk sagoskog, med mossbevuxna stenar, frodig grön mark och solen som strålar mellan träden.

ditionellt O-Ringen med stor gemensam camping där långborden dukades upp kväll efter kväll, ett levande torg med utställare som såväl aktiverade barnen som informerade de vuxna och vi kunde åter duscha ute på arenorna. Ni deltagare gav goda betyg till arrangemanget där helhetsintrycket fick 4,4 på en femgradig skala och högst betyg av allt, med 4,5 poäng, fick stämning och atmosfär.

Här ligger storheten och skillnaden mot "vanliga" tävlingar. O-Ringen är något mer... och det vill vi fortsätta att vara.

Efter Smålandskusten kommer Småland igen, eller närmare bestämt Jönköping. Stafettpinnen är överlämnad till helt andra föreningar som nu tar vid trots att vi stannar inom landskapet.

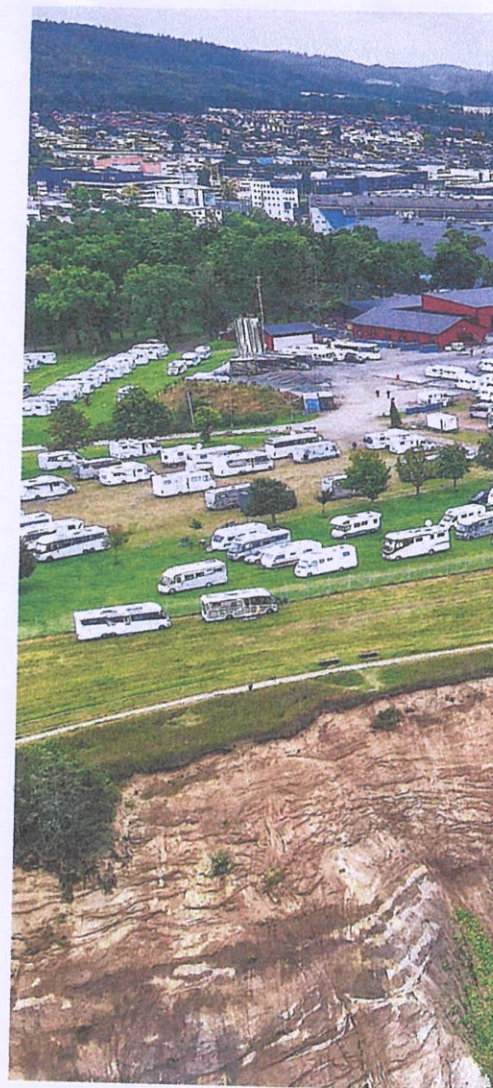
### Från hav till sjö

Vi tar oss från hav till sjö, från småstad till storstad och från kustterräng till inlandsterräng. Det går också att säga att vi träder in i sagornas skog och då tänker vi oss vad John Bauer illustrerade. Storskog, mossbevuxna stenar, frodig grön mark och solen som strålar mellan träden. Så kommer du uppleva det vid några av etapperna eller vid delar av etapperna. Något som kompletteras av mer brukad skog. Vi kan utlova en variationsrik terränglåda för alla grenar.

O-Ringenstaden byggs upp på mässoområdet Elmia. Förutsättningarna där är goda och vackra med vyn ut över Vättern,

Och hur blir det med träningsbanor med tidtagning och Bagheerastafett? Jo, träningsbanorna kompletteras med en träningskarta. Kommer stafetten slå rekord igen? Ja, det hoppas vi verkligen. 2025 får dessutom ungdomarna inleda O-Ringen eftersom vi lägger invigningen efter stafetten med prisutdelning för ungdomarna som en del.

Nytt för 2025 är också att bokningen av både träningsbanor och Bagheera-



stafett öppnar först den 1 maj.

Slutligen en liten teaser. Redan i höst släpps ett träningsområde för den som vill förbereda sig i god tid.

Vi ses i Jönköping!

MÅNS LENNERMO,  
Projektledare O-Ringen 2025



Bild: Peter Holgersson

Nästa år kommer Bagheerastafetten inleda O-Ringen och prisutdelningen sker i samband med invigningen efteråt.









**STIGMÄNNEN**  
Karlshamns OrienteringsKlubb

## Kartplan 2025 – 2029

### - Stigmännen Karlshamns OK

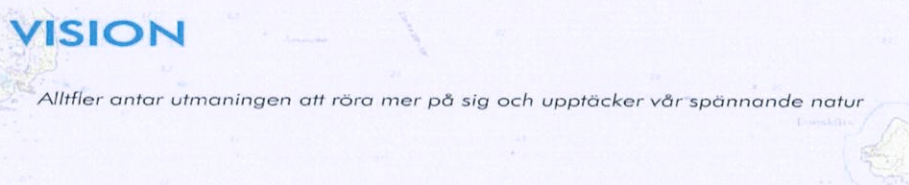
#### 1. Inledning

Dokumentet innehåller Stigmännens Kartplan för 5-årsperioden 2025-2029, beskrivning av Stigmännens verksamhet samt användningsområden för de kartor som Stigmännen tar fram.

**Dokumentet ligger som grund för ansökan om fortsatt kommunalt bidrag för kartframställning. Stigmännen har sedan mer än 30 år tillbaka ansökt och erhållit kommunalt bidrag för kartframställning.**

#### 2. Stigmännens verksamhet

Stigmännen Karlshamns orienteringsklubbs har en vision och för att nå den har vi en strategi



#### STRATEGI

- Attraktiva och spännande träningar är grunden i Stigmännens verksamhet. Hos oss finns det möjlighet till effektiv och rolig träning oavsett nivå.
- Stigmännen ska vara en arrangör av världsklass och arrangera orienteringstävlingar som är nyskapande, har hög kvalitet och lockar fler till orienteringssporten. Vi ska utnyttja de unika förutsättningar som finns i vårt närområde för att skapa spännande arrangemang och aktiviteter som leder till att få fler att röra sig och upptäcka vår natur, oavsett tempo och ambition.
- Stigmännen ska ta fram nya och spännande kartor av högsta kvalitet och verka för att dessa ska spridas och användas av allt fler målgrupper.
- Vi ska ha en verksamhet som bygger på engagemang från våra medlemmar, är nyskapande och har aktiviteter, i och runt omkring idrotten, som är tillgängliga och tilltalande för många och skapar glädje, gemenskap och ökad hälsa.

Stigmännen bedriver en mycket bred friskvårdsverksamhet som vänder sig både till klubbmedlemmar och till allmänheten.  
De viktigaste områdena är följande:



Kartplan Stigmännen Karlshamns OK

- Ungdomsverksamhet, skolorientering
- Motions och träningsverksamhet för alla åldrar och ambitioner
- Arrangemangs och tävlingsverksamhet
- Projekt och aktiviteter med mål att fler ska röra sig o därmed förbättra folkhälsan

För att genomföra och vidareutveckla klubbens verksamhet erfordras ett kartmaterial som dels är av hög kvalitet, dels är aktuellt. Detta är särskilt viktigt vid ungdomsarrangemang och vid aktiviteter som vänder sig till allmänheten

Vår strategi och verksamhet bygger på att vi har bra och uppdaterade kartor. **Kartorna är det som möjliggör vår verksamhet på samma sätt som en ishockeyrink är en förutsättning för att kunna spela ishockey.**

Kartan är inte bara en förutsättning och bas i vår verksamhet. Det är också ett verktyg som vi använder på flera olika sätt. Vi utvecklar kartan och anpassar den efter våra unika förutsättningar för att den ska användas av fler. Vi ser kartan som så mycket mer än att bara använda den till orientering. Våra kartor används för att upptäcka vår spännande natur och att få fler att röra på sig.

"Den digitala explosionen" har medfört att **kartan fått ett allt större utrymme i alla människors liv**. I mobilen, bilen, e-posten och i resandets värld. Kartkunskap är livskunskap och en förutsättning för egen omvärldsanaly.

### **3. Kommunalt bidrag**

Vi ansöker om fortsatt kommunalt bidrag för att täcka våra kartframställningskostnader. Vi begär alltså att huvuddelen av klubbens verifierade kostnader för kartframställning även fortsättningsvis täcks av kommunala medel.

Se kostnadsredovisning i Långtidsplan 5-årsperioden år 2025 – 2029

### **4. Varför orienteringskartor – användningsområden och motiv**

De kartor som Stigmännen framställer bidrar till stor samhällsnytta inom flera områden.

#### **Stigmännen arbetar för aktiv friskvård och bättre folkhälsa**

Vi har verksamhet från de allra minsta ungdomarna upp till äldre seniorer. Vi har träningar flera gånger i veckan. Kartan är basen för att bedriva vår verksamhet och vårt friskvårdsarbete.

Utan handbollsplan – ingen handboll

Utan karta – ingen verksamhet

Vi orienterare betraktar den skog där vi har kartor som vår idrottsplats och anser att kartorna i bidragshänseende ska jämföras med övriga anläggningar inom kommunen. **Vi belastar ingen kommunal driftsbudget – tvärtom – vi tillför turistinkomster genom våra kartor.**

**Vi arbetar för att höja folkhälsan** för att vi därmed ska **må bättre** och samhället ska **minska kostnaderna för ohälsa**. Det bästa och enklaste sättet



Kartplan Stigmännen Karlshamns OK

att förbättra folkhälsan är att röra på sig. Vi rör oss mer om det är roligt. Våra kartor bidrar till att upptäcka spännande och roliga platser samtidigt som du rör på dig! Vårt arbete för en bättre friskvård riktar sig inte enbart till medlemmar utan vi siktar brett och erbjuder alla i Karlshamns kommun samt besökare att kunna ta del av våra aktiviteter.

### **Stigmännen arbetar för att öka användningen av våra kartor, ökad kartkunskap samt få fler att upptäcka naturen**

**Hittaut.nu** – med kartan som bas har vi arrangerar vi den största friskvårdsatsningen i Karlshamn, där vi delar ut över 20 000 kartor med inritade kontroller. Detta utan kostnad för allmänheten! Mer än 5000 personer deltar i hittaut Karlshamn.

Vi har **paketerat våra orienteringskartor** på ett attraktivt sätt - stora vikbara kartor i ett tåligt format - och har på detta sätt spritt användningen till långt utanför bara orienteringskretsar.

Till kartan lägger vi information om grillplatser, utsiktspunkter, motionsspår och spännande utflyktsplatser m m. Kartan används för att upptäcka naturen runt Karlshamn, hitta MTB-stigar, träningsrundor och utflyktsplatser.

### **Stigmännen har unika kartor – våra Skärgårdskartor – sjökort**

2007 gav vi ut vår första skärgårdskarta. **Ett koncept vi är ensamma om i världen.** Vi karterade hav lika noggrant som land, där orienteringskartan var utgångspunkten. Kartan blev en succé och blev framröstad som **Årets karta i Sverige 2007**. Vi har fortsatt vår produktion av Skärgårdskartor genom Karlshamns Västra och Tjärö – Järnavik och har idag större delen av Karlshamns skärgård täckt. Grunden för kartorna är alltså på plats – nu behöver de uppdateras med jämna mellanrum och används i vårt hittaut-projekt

**Kartorna ger förutsättningar att upptäcka vår skärgård** på ett helt annat sätt än tidigare och gör den därmed mångdubbelt större. Dessa kartor tillsammans med de satsningar som Karlshamns kommun gjort i skärgården gör att vi antagligen har **den mest tillgängliga skärgården i hela världen!** Här finns mycket att upptäcka och Stigmännen arbetar aktivt med att få fler besökare att upptäcka skärgården.

### **Kartor för orienteringsundervisningen i skolan**

Skolan ska enligt läroplanen undervisa i orientering/kartkunskap. Orientering och simning är de enda idrotter som nämns i läroplanen. Skolan är skyldig att förmedla adekvat undervisning i dessa discipliner. För detta krävs aktuella och anpassade kartor. Stigmännen hjälper skolorna att ta fram anpassade övningar på våra kartor. Att vi har skolgårdskartor över de flesta grundskolor gör att en effektiv undervisning kan erbjudas. Utan våra kartor hade skolan inte levt upp till läroplanen.



Kartplan Stigmännen Karlshamns OK

### **Turistinkomster vid arrangemang**

Stigmännen arrangerar varje år **Havs-OL** - orientering vid havet - i den spännande terrängen som finns runt Karlshamn. Vår unika natur vid kusten gör det intressant för orienterare att besöka Karlshamn. Varje år har vi **1000-2000 starter**. Det stora flertalet av besökarna är långväga gäster, cirka 110 - 130 klubbar från de nordiska länderna. Vi erbjuder tävlingar under flera dagar och erbjuder dessutom aktiviteter för att våra gäster ska stanna ytterligare dagar. Vi utvecklar hela tiden våra arrangemangskoncept. Det bidrar till ett stort antal gästnätter och turistinkomster till Karlshamn varje år. Utöver våra Havs-OL-tävlingar arrangerar vi med regelbundna mellanrum tävlingar under resten av året.

Under vinterhalvåret erbjuder vi klubbar utifrån att komma till Karlshamn och träna, då våra kartor oftast är snöfria och erbjuder en spännande natur. På sommaren gör vi samma sak, men lockar då med vår spännande skärgård – där vi har unika kartor att orientera på. Detta bidrar till gästnätter och turistinkomster.

### **Räddningsinsatser, kommunal och offentlig verksamhet**

**Räddningstjänsten, polis, ambulans** m fl är beroende av att ha uppdaterade och aktuella kartor över närområdet.

Orienteringsklubbarna i Blekinge samarbetar med polisen vid skallgång efter försvunna personer. Våra kartor är en förutsättning för ett effektivt arbete.

***Karlshamns kommuns olika förvaltningar har tillgång till våra kartor och vårt digitala material för att kunna användas och används i all kommunal verksamhet.***

## **5. Nya användningsområden – utvecklingspotential**

Stigmännen har idag flera unika kartor runt Karlshamn och vår skärgård. Vi ser möjligheter till utökad användning av våra kartor. Vi ser flera områden där de skulle kunna användas i kommunens verksamhet och projekt och komma till stor nytta.

## **6. Stigmännens kartframställning 2025-2029**

Se bifogad fil "Kartor 5-årsplan 2025-2029" för detaljerad plan över kartframställningen.





STIGMÄNNEN  
Karshammns Orienteringsklubb

## Långtidsplan 2025-2029 för framställning av kartor Stigmännens Karshammns OK

	2025	2026	2027	2028	2029
Sternö	45 000				
Sprintkarta Karshamn V	40 000				
Sprintkarta Prästslätten	40 000				
Eriksberg runt	20 000				
Svinaryd		50 000	50 000		
Järnavik S		55 000			
Sprintkarta Korpadalen Ö		40 000			
Karshamn NV			40 000		
Asarum-Korpadalen			40 000		
Sprintkarta Asarum			15 000		
Järnavik N				40 000	
Kofsa				55 000	
Granefors				50 000	
Långåkärr					55 000
Hällaryd (del av)					30 000
Sprintkarta Vägga					15 000
Sprintkarta Karshammns C					40 000
	145 000	145 000	145 000	145 000	140 000

Begränsad revidering av befintliga kartor för träning och andra arrangemang samt mindre kartprojekt

50 000 50 000 50 000 50 000 50 000

Sammanlagd  
kartkostnad/år

195 000 195 000 195 000 195 000 190 000

Årsmedel

194 000





# Emma Martner

## Förbundskapten för juniorlandslaget i orientering

De senaste åren har Emma jobbat med senior- och juniorlandslagen som dietist. När frågan kom om hon ville bli förbundskapten för juniorlandslaget tyckte Emma att uppdraget var "lite för spännande och lite för utvecklande" för att säga nej.

- Jag har alltid varit delaktig i orienteringen men har aldrig sett mig som en ledare, även om jag arbetat två år som tränare på orienteringsgymnasiet i Olofström. Men när det är saker jag gillar och kan är jag väldigt engagerad och står för min sak, säger Emma.
- Det var inte självklart att ta en ledarroll som förbundskapten, framför allt i kombinationen med att vara småbarnsmamma. Förutsättningarna måste vara sådana att det går att kombinera då familjen är viktigast, fortsätter Emma.

I uppdraget som förbundskapten handlar det mycket om att ha kommunikation med löparna och ta ut de juniorer som ska springa olika tävlingar. Bland annat har Emma huvudansvaret för Sveriges deltagande i junior-VM.

- Det svåraste i rollen som förbundskapten är att det bara finns ett visst antal platser till de olika mästerskapen. Det är tufft att ta ut de sista platserna då man är tvingad att välja bort någon och det är dessutom tufft att lämna dessa beslut. Man har att göra med personer som har stora mål och det är mycket viktigt med en tydlig kommunikation i dessa beslut, säger Emma.

I rollen som kvinnlig förbundskapten finns också möjligheten att driva på jämställdhet inom sporten. Exempelvis är en målsättning att det ska vara hälften män/kvinnor när ledarna åker iväg på olika uppdrag. Senaste resan till Wien var tre ledare med och vid detta tillfälle var alla kvinnor.

Idag har man ett tydligt fokus på jämställdhet inom sporten, exempelvis ska kvinnor också få tävla i nattorientering på stafett och springa lika långa långdistanser. Det finns många positiva aspekter med detta anser Emma även om hon också ser utmaningar då det ändras på tävlingar som 10-mila med väl fungerande och attraktiva upplägg.

Att orienteringen betyder mycket för Emma går inte att ta miste på.

- Orienteringen är en väldigt fin sport som förtjänar ett bättre rykte. Jag känner att jag vill vara med och bidra för att göra orientering attraktiv för barn och unga, säger Emma.

Emma ser även en stor fördel med att ta med sig rollen som dietist in i förbundskaptensrollen. En sund helhetssyn är Emmas hjärtefråga, allt från att man ska kunna elitidrotta, ett sunt förhållningssätt till mat samt att förebygga övervikt och fetma. Det är viktigt att föra in ett förhållningssätt i unga år där fokus ligger på vikten av en hälsosam helhet där återhämtning, vila och mat är jätteviktigt.



## Flyttade till Valje 2019

Emma och hennes man bodde tidigare i Kristianstad dit dom hade flyttat för att Emma fick jobb som dietist. Efter en tid började de leta efter hus och på väg hem efter en nattorientering i november började de prata om Valje. Valje var nära till Ryssberget, nära till tåget och nära till Olas (Emmas man) jobb i Kristianstad och hennes föräldrar i Karlshamn. Efter ett besök på Hemnet visade det sig att ett hus i Valje kommit ut dagen innan. Emma och hennes man bestämde sig för att åka och titta på detta, fastnade direkt och efter ytterligare en visning bestämde dom sig. Papperna skrevs två dagar innan julafton och sedan var det klart!

Idag trivs dom mycket bra i sitt hus Furubo som är byggt i slutet av 1800-talet. Husets historia har sin början som semesterboende för rika familjer från Kristianstadsregionen kring sekelskiftet och har sin nuvarande form efter tillbyggnader på 2000-talet.

## Vad är bäst med Bromölla Kommun?

•Vi har många vänner som gillar naturen och som har barn. Därför är Näsums bokskogar och de fina lekplatserna i kommunen något vi verkligen uppskattar. Som dietist och orienterare är det en hjärtefråga att barn rör sig mycket. Att kommunen då gör det attraktivt med bra lekplatser och även bra badplatser som bjuder in till rörelse och lek är mycket positivt, säger Emma.

•Gualöv och möjligheten till bärplockning är också en favorit. Där kan man plocka massor av blåbär och lingon, fortsätter Emma.

Under graviditeterna tränade Emma mycket landsvägscyckling och hon berättar att områdena kring Bromölla är fantastiska för denna typ av träning. Det är fina vyer, bra vägar och lite trafik som bjuder in till bra träning.

•Träningen är otroligt viktig, det är min egentid, min återhämtning och en viktig del i mitt mående och min hälsa. Där kommer jag på massor med bra idéer och tankar. Jag har inte lika mycket tid idag, när jag var som mest aktiv tränade jag 10 till 15 timmar i veckan. Dock prioriterar vi träningen för det är något vi har med oss och som är viktigt för familjen. Vi mår bra då, är bättre föräldrar och att det ökar chansen för att barnen är med och är aktiva, säger Emma.

Emma har dessutom ett eget företag som jobbar med kost, idrott och hälsa.

•Det är tur att iad har 40 år kvar i arbetslivet så att iad kan hinna med allt. avslutar Emma ☺

Hon har tävlat mycket i orientering och har många fantastiska och häftiga upplevelser att berätta om - som den gången när hon sprang tävling i Vancouver. Där fick alla varsin visselpipa inför tävlingen som man skulle blåsa i om man mötte en björn ute i skogen!

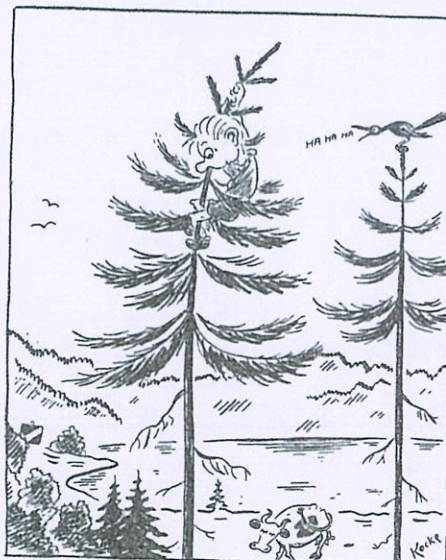
Idag är Emma trebarnsmamma och har dragit ner på tävlandet. Emma har tävlat en del mellan graviditeterna och planerar att komma igång mer aktivt igen, med fokus på långdistanslöpning och orientering.

- Min målsättning är att springa bra halvmaraton och springa de stora stafetterna när det gäller orientering. Jag vill hellre springa färre viktiga tävlingar än att springa tävlingar varje helg, säger Emma.



**Annika Frantz**  
**DM-lång-mästarinna**

## SKARM-PELLE



*Jo, det är bestämt en tjur,  
som där nere går på lur.  
Och den har så ilska drag —  
glor på skärmen — liksom jag.  
H e n.*



# Polarnas Program 2025

Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni	Arrangör	Tfn
1 on Nyårsdagen ve 1	1 lö	1 lö	1 ti	1 to OK Älme OL	1 sö	09 jan: Rolf Ohrlander	0705-977733
2 to	2 sö	2 sö	2 on	2 fr	2 må ve 23	16. jan: Mikael och Åsa Svensson	0708-245643
3 fr	3 må ve 6	3 må ve 10	3 to Immeln	3 lö	3 ti	23 jan: Sven-Inge Svensson	0761-717074
4 lö	4 ti	4 ti	4 fr	4 sö	4 on	30 jan: A Hervius och Å Ekstrand	0709-118994
5 sö Trettonafton	5 on	5 on	5 lö	5 må ve 19	5 to Kullaskogen	06 feb: Leif Axelsson	0703-303995
6 må Trettondagen ve 2	6 to Tågaröd	6 to Tyringe	6 sö	6 ti	6 fr	13 feb: B-G och Annika Frantz	0722-410854
7 ti	7 fr	7 fr	7 må ve 15	7 on	7 lö Pingstafton	20 feb: Gunnar Svensson	0702-495677
8 on	8 lö	8 lö	8 ti	8 to Hannabad	8 sö Pingsdagen	27 feb: Bertil Ottosson	0761-313040
9 to Näsby fält	9 sö	9 sö	9 on	9 fr	9 må ve 24	06 mar: Ingvar Persson	0725-548836
10 fr	10 må ve 7	10 må ve 11	10 to Kallsjön	10 lö	10 ti	13 mar: Sven-Erik Frick	0705-741125
11 lö	11 ti	11 ti	11 fr	11 sö	11 on	20 mar: Arne Johansson	0703-402520
12 sö	12 on	12 on	12 lö	12 må ve 20	12 to Utfärd	27 mar: Roland Offrell	0734-351507
13 må ve 3	13 to Sölvborg	13 to Klingatorpet	13 sö	13 ti	13 fr	03 apr: Bengt Larsson	0702-340426
14 ti	14 fr	14 fr	14 må ve 16	14 on	14 lö	10 apr: Raimo Salminen	0701-429623
15 on	15 lö	15 lö	15 ti	15 to Åhus Äspet	15 sö	17 apr: Lars Lindborg	0705-526384
16 to Horna fure V	16 sö	16 sö	16 on	16 fr	16 må ve 25	24 apr: Ina Lindeberg	0709-856920
17 fr	17 må ve 8	17 må ve 12	17 to Tormestorp	17 lö	17 ti	08 maj: Helen Andertoft	0730-712926
18 lö	18 ti	18 ti	18 fr Långfredag	18 sö	18 on	15 maj: Bo Ullman	0705-897528
19 sö	19 on	19 on	19 lö Påskafton	19 må ve 21	19 to Olofström	22 maj: Roland Offrell	0734-351507
20 må ve 4	20 to Andrarum	20 to Loshult	20 sö Påskdagen	20 ti	20 fr Midsommarafton	29 maj: Raimo Salminen	0701-429623
21 ti	21 fr	21 fr	21 må Annandag påsk	21 on	21 lö Midsommardage	05 jun: Yngve Ernstsson	0706-921961
22 on	22 lö	22 lö	22 ti ve 17	22 to Agusa	22 sö	12 jun: Rolf Ohrlander	0705-977733
23 to Vinslöv	23 sö	23 sö	23 on ve 17	23 fr	23 må ve 26	19. jun: Margaretha Svensson	0706-106381
24 fr	24 må ve 9	24 må ve 13	24 to Hagstad	24 lö	24 ti	26 jun: Gert Olsson	0703-284821
25 lö	25 ti	25 ti	25 fr	25 sö	25 on		
26 sö	26 on	26 on	26 lö	26 må ve 22	26 to Tockarp		
27 må ve 5	27 to Knislinge	27 to Kyllingaröd	27 sö	27 ti	27 fr	Gen. sekr.: Rolf Ohrlander	0705-97 77 33
28 ti	28 fr	28 fr	28 må ve 18	28 on	28 lö	Sekr.: Inger Norling-Frick	0705-24 11 25
29 on	29 lö	29 lö	29 ti	29 to Kjøgekull	29 sö	Kassör: Inga Gunnarsson	0768-81 06 15
30 to Bäckaskog	30 sö Sommartid	30 on Valborg	30 on	30 fr	30 må ve 27	Statistik: Stellan Martinsson	0703-45 66 06
31 fr	31 må ve 14	31 må ve 14	31 lö	31 lö		Alderman: Raimo Salminen	0701-42 96 23





## Polarnas Program 2025

Juli		Augusti		September		Oktober		November		December		Arrangör		Tfn
1 ti	ve 27	1 fr		1 må	ve 36	1 on		1 lö		1 må	ve 49	03 jul: Nils-Arne Håkansson	0768-331526	
2 on		2 lö		2 ti		2 to Brösarp		2 sö		2 ti		10 juli: Anders Carlsson	0702-882357	
3 to Näsrum		3 sö		3 on		3 fr		3 må	ve 45	3 on		18 juli: Hans-Erik Karlsson	0708-387663	
4 fr	ve 32	4 må	ve 32	4 to Tormestorp		4 lö		4 ti		4 to Julbord		24 juli: A Hervius och Å Ekstrand	0709-118994	
5 lö		5 ti		5 fr		5 sö		5 on		5 fr		31 juli: Erik Tenland	0739-979612	
6 sö	ve 28	6 on		6 lö		6 må	ve 41	6 to Älmhult		6 lö		07 aug: Stellan Martinsson	0703-456606	
7 må		7 to Tyringe		7 sö		7 ti		7 fr		7 sö		14 aug: Jens Kastensson	0707-480210	
8 ti		8 fr		8 må	ve 37	8 on		8 lö		8 må	ve 50	21 aug: Roland Gustavsson	0767-688119	
9 on		9 lö		9 ti		9 to Åhus Kronoskogen		9 sö		9 ti		28 aug: Kerstin M Nilsson	0702-820163	
10 to Höör		10 sö		10 on		10 fr		10 må	ve 46	10 on		04 sep: Lars Lindborg	0705-526384	
11 fr	ve 29	11 må	ve 33	11 to Glimåkra		11 lö		11 ti		11 to Karlshamn		11 sep: Kurt Olsson	0705-143289	
12 lö		12 ti		12 fr		12 sö		12 on		12 fr		18 sep: Åsa och Bengt Ståhl	0705-454696	
13 sö		13 on		13 lö		13 må	ve 42	13 to N Åsum		13 lö		25 sep: Kim Pettersson	0705-503782	
14 må	ve 29	14 to Friseboda		14 sö		14 ti		14 fr		14 sö		02 okt: Gunnar Svensson	0702-495677	
15 ti		15 fr		15 må	ve 38	15 on		15 lö		15 må	ve 51	09 okt: Raimo Salminen	0701-429623	
16 on		16 lö		16 ti		16 to Hörby		16 sö		16 ti		16 okt: Nils-Erik Bondesson	0705-447788	
17 to Bjärnum		17 sö		17 on		17 fr		17 må	ve 47	17 on		23 okt: Eva och Bertil Löf	0760-281999	
18 fr	ve 34	18 må	ve 34	18 to Råbocka		18 lö		18 ti		18 to Hässleholmsgården		30 okt: Matts Andersson	0709-990082	
19 lö		19 ti		19 fr		19 sö		19 on		19 fr		06 nov: Torsten Claesson	0708-667235	
20 sö		20 on		20 lö		20 må	ve 43	20 to Bockeboda		20 lö		13 nov: Raimo Salminen	0701-429623	
21 må	ve 30	21 to Ubbalt/Vittsjö		21 sö		21 ti		21 fr		21 sö		20 nov: Werner Lönnquist	0768-707521	
22 ti		22 fr		22 må	ve 39	22 on		22 lö		22 må	ve 52	27 nov: Karin Persson	0708-851432	
23 on		23 lö		23 ti		23 to Gropahålet		23 sö		23 ti		04 dec: Rolf Ohrlander	0705-977733	
24 to Oppmannaberget		24 sö		24 on		24 fr		24 må	ve 48	24 on	Julafton	11 dec: B och L-G Bengtsson	0736-562365	
25 fr		25 må	ve 35	25 to Hästveda		25 lö		25 ti		25 to Juldagen		18 dec: R Ohrlander och HOK	0705-977733	
26 lö		26 ti		26 fr		26 sö	Sommartidslut	26 on		26 fr	Annandag Jul			
27 sö		27 on		27 lö		27 må	ve 44	27 to Tyringe		27 lö		<b>Gen. sekr.: Rolf Ohrlander</b>	<b>0705-97 77 33</b>	
28 må	ve 31	28 to Visseltofta		28 sö		28 ti		28 fr		28 sö		<b>Sekr.: Inger Norling-Frick</b>	<b>0705-24 11 25</b>	
29 ti		29 fr		29 må	ve 40	29 on		29 lö		29 må	ve 1	<b>Kassör: Inga Gunnarsson</b>	<b>0768-81 06 15</b>	
30 on		30 lö		30 ti		30 to Mölleröd		30 sö		30 ti		<b>Statistik: Stellan Martinsson</b>	<b>0703-45 66 06</b>	
31 to Nabben		31 sö		31 fr		31 fr		31 on	Nyårsafton	31 on		<b>Alderman: Raimo Salminen</b>	<b>0701-42 96 23</b>	

