

GLÄNTAN

våren 2025

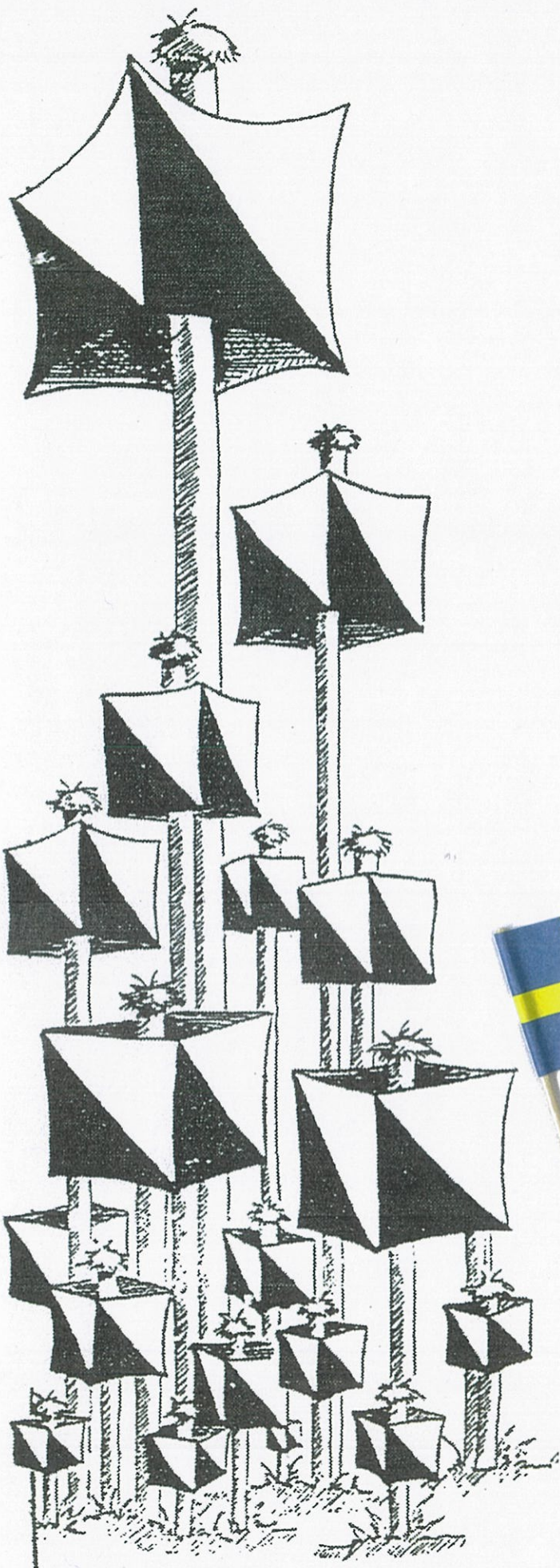


**Stigmännens
90 år**

**Vi firar
6 juni
i Villa Solvik**

**Anmälan
och program
Se hemsidan**

Stigmännens
Karlshamns Orienteringsklubb



Ledare Vårgläntan 2025

Ett sorgbud via Ulla Bergqvist kom mig nyligen till känna.

Bengt Berqvist har för alltid lagt ner sin karta och kompass. Bengt har för Stigmännen och mig varit ett föredöme för orienteringssporten och klubbens Stigmannaanda. Otaliga är de tävlingar han deltagit i med framgång och en av klubbens mest anlitade banläggare. Stor noggrannhet och spännande berättarkraft var hans signum. Bengt blev 84 år. Vi saknar dig !

Knappt hade der nya året börjat då Emma och Per-Ola bjöd in till **Julfest** i ett knökafullt Villa Solvik. Gabriel hade strängt 4 olika banor och nivåer med kluriga frågor vid kontrollerna signerade Emma.

Oj vad mycket som serverades. Tomtegröt från Bigges kök, goa skinkmackor, kaffebröd och pricken över i :et Emmas kladdkaka med grädde och jordgubbar.

Årets första Öppet Hus kombinerades med ett Hittautmöte.

Årets andra Öppet Hus den 19 januari med utsökt potatissoppa alá Anna och Martin lockade ett 30-tal motionssugna till Villa Solvik. Planeringsgruppen för Stigmännen 90 år hade möte och massor av förslag antecknades av Annika Emander. I gruppen ingår Per Ola Melander, Anna Ane, Fia Robért, Thomas Johansson och Emma Karlsson.

Årets tredje Öppet Hus den 26 januari blev också välbesökt. Pelle och Birgitta stod vid spisen och fixade till en härlig och nyttig linsgryta. Bigge ordnade så miniskärmarna fanns på plats och Birgitta plockade in. Vindstilla på Karlshamnsfjärden och ett kors på himlafästet En segelbåt syntes norr om Kastellet. Hur den lyckades fånga vind förtäljer inte historien. Massor av Strandpromenerare passerade förbi.

Samma vecka tog jag mig tid en solig dag och satte mig ner och drömde om sommarsol vid grillplatsen nedanför Villa Solvik. Kunde inte låta bli att räkna de som passerade. Många hälsade glatt. På 30 minuter blev det exakt 30 personer. Strandpromenaden – Hälsans Stig – stadens lunga och dess stolthet.

Månadsskiftet januari – februari hände mycket vid klubbstugan.

Stigmännen var värda för årets Vinterting för Skogskarlarna i Blekinge.

Veckan innan planerades noga. Nils-Arne fixar Ungkarlsbanan – ett mörkeräventyr på kartor från dazumal. Eric tar emot de drabbade Ungkarlarna vid målgång och ger dem lite tröst. Bengt L. handlar förplägnad och vänder plättar till 30 anmälda Skogskarlar. Bosse snitslar från parkeringen och rycker in där det behövs. Troligen att få röra i ärtsoppsgrytan. Thomas står för det kulturella – bilder från Gränsvandringarna. Göran tar med motorsåg och största klyvyxan. En gömd vedskatt under Villa Solvik ska bli ett bamsebål vid grillplatsen. Där skall ungkarlarna "grillas" och få sin värdighet som Skogskarl. Som ni förstår har planerarna lika gemytligt och roligt som de inbjudna deltagarna.

Att få bli Skogskarl är en ynnest och ger värdighet genom livet. Att dela med sig av sin kunskap och dela den i en stor gemenskap ger tillfredsställelse.

Vi är ett exklusivt sällskap på närmare 6000 Skogskarlar i Norden.
Hur blev då Vintertinget fredagen 31 januari? Läs vidare i Vårglantan !

Årsmötet hade vi i Villa Solvik två dagar efter Skogskarlstinget. Här rördes det också i soppgrytorna. Ingall och Göran hade före årsmötet och efter Öppet Hus motionsäventyr kokat ihop en utsökt morotssoppa och därtill en utsökt kaka till kaffet.

Årsmötet avhandlades på cirka en timme. Därefter kaffe med Rockos fastlagsbulle och sedvanlig prisutdelning. Se bilder tagna av Bengt L och Thomas J. Till nya ansvarsfunktioner nyvaldes Eric Tenland som revisor då Ann Öhlin har för avsikt att flytta ifrån Karlshamn. Nyval också för Fia Robért till utbildning/lärgrupper/utveckling och Lovisa Jeppsson till ungdomskommittén och valberedningen. I övrigt omval.

Noterat ekonomin god och förstärkt. Kassör Eivor med Stig har ett fast och kunnigt grepp om inkomster och utgifter. Stort TACK !

Noterat Vi kommer att på klubbstugan sätta upp en tydlig skylt med texten - Villa Solvik anno 1886 -. Väggaparken och dess kulturbyggnader kommer att i år uppmärksammas av författaren Leif Olsson. Boken om Väggaparken publiceras 7 juni.

Aktivitetsnivån höjdes 48 Stigmän deltog på årets **Åhusläger 7 – 9 februari**. Strandvillan var åter vår fasta punkt med övernattnig och god mat. Se programmet signerat Bigge. Med detta upplägg tror jag vi kan locka ännu fler till nästa år. Ett träningsläger som har det mesta. Alla åldrar kan delta. Läs vidare i Vårglantan.

Ännu ett Öppet Hus sön. 16 februari

Nu var det Kerstin Magnusson som bjöd på härlig soppa. Efter sopplunchen presenterade Åke Larsson och Lars-Gunnar Bengtsson årets förslag på inbjudan till Havs-OL på Sternö lör-sön 28-29 juni. **Tävlingsmötet** åtföljdes av planeringgruppens fortsatta ideér inför **Stigmännens 90-årsfirande**. Redan den 20 februari kunde Åke läggain och öppna inbjudan på Eventor inför sommarens höjdpunkt - Havs-OL på Sternöhalvön.

Hittautplaneringen har varit intensiv alltsedan november 2024. Jakob har nu designat årets Hittautkarta och fortfarande finns många samarbetspartner som därmed kan erbjuda billig och rolig friskvård för personal med familjer. Jag hälsar följande **nya** samarbetspartner välkomna: Rockos konditori och café, Villa Utsikten, Tandvårdskliniken Norreport, Centrumbiografen, Möbelform och Färgporten.

Välkomna nya skogsflickor Ida Grybäck och Marie Melander. Läs vidare om deras upplevda äventyr. **Välkommen ny skogskarl** Per-Ola Melander och grattis till stolta nya **Silverkarlar från Stigmännen** Eric Tenland, Bo Jansson och Owe Nilsson.

Skärgårdskartorna behöver nytryckas. Karlshamnskartan är sedan fyra år tillbaka slut och endast ett par hundra kvar av Tjärö-Järnavik. Vi undersöker nu om vi kan revidera och trycka nya. Sparbanken och dess näringslivsstiftelse

har informerats om behovet. Vi är inbjudna till dess styrelse den 28 mars för att informera om den ansökan vi redan lämnat till styrelsen. Spännande

Villa Solvik skall uppmärksammas – en kulturbyggnad. Nu finns en vacker skylt på fasaden mot havet. Där står – Villa Solvik anno 1886 - .

Öppet Hus sön. 23 febr. Nu var det Titti och Jörgen som bjöd på utsökt tomatsoppa. Flera familjer var iväg på sportlovsäventyr, men ändå härlig stämning i stugan och Eric Tenland lovade att inför hösten 2025 återkomma med en intressant föreläsning. En orienterare med världen som arenaplats.

Sverigepremiären – Pan Kristianstads årliga stortävling i orientering lockade flera Stigmän till den härliga kustterrängen.



Här på Åhus Resort firas två Stigmän Gabbe och Bigge för fina insatser under Pans stortävling med närmare 4000 starter under dagarna tre fre. - sön. 31 febr – 3 mars.

Samma helg gick startskottet för **Vasaloppet** söndagen 2 mars. Vi gratulerar tre Stigmän som genomfört Vasaloppet. Dessa kraftmän är **Magnus Nilsson** plats 5493 med tiden 08.30.25, **Christian Lagerholm** plats 5945 med tiden 08.50.31 och debutanten **Daniel Lorentzon** plats 7571 med tiden 10.27.04.

Årets sista Öppet Hus 9 mars blev en fullträff. Kanonväder, härlig stämning i klubbstugan och med **en rafflande 5-mil** på storbild. Vårdarna, radarparet Per Inge och Mats, toppade med ärtsoppa, pannkakor, glass och mysstämning i klubbstugan Villa Solvik, som denna dag verkligen gjorde skäl för namnet.

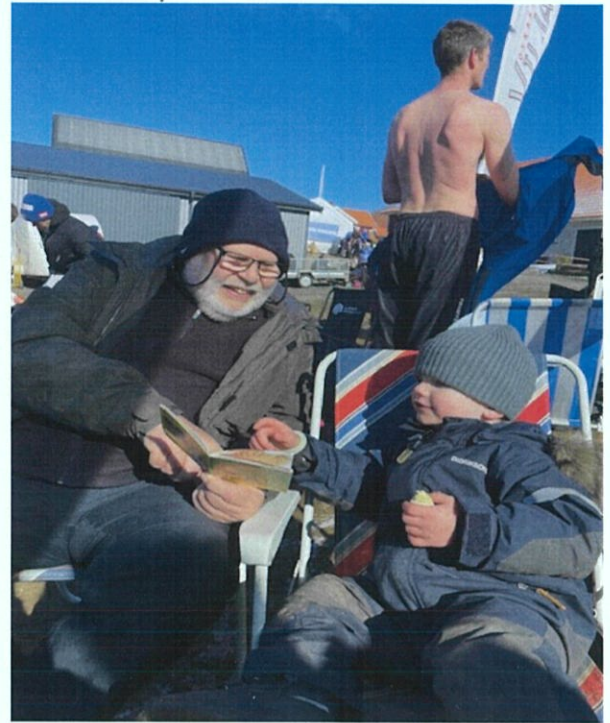


Heja Sverige !
Här var intresset på topp.
Med storbild i Villa Solvik
följde vi den rafflande
slutstriden på femmilen
där Frida tog Guld.

Fyra lejon äter middag

Farfar Bengt och Olle
läser en spännande bok under ORION:s Vårrace
15 mars

ALLA kan vara med ...



Medeldistans 16 mars

Emil Emander fick stila på
prispallen i H 10

Bigge Bengtsson 1:a i D 75

Owe Nilsson 2:a i H 75

Gabriel Bengtsson 2:a i H 40

Per Nilsson 2:a i H 70

Grattis !

Stigmännen noterade 38
starter under dagarna två på
Orions Vårrace strax söder om Jämsjö. Spårsnö och solsken på

lördagen och snöfritt på söndagen. Mycket kartläsning i en av sydsveriges mest utmanande orienteringsterränger.

Nu knyter vi ihop säcken

Ett årslångt planerande av **Hittaut Karlshamn 2025** är lämnad till tryck för elfte gången och appen släpper vi tisdagen **1 april**. Ännu ett fantastiskt Kart- och designarbete av Jakob Emander. Gabriel Bengtssons idoga och nyskapande kartarbete lockar till nya upptäckter. Och Stigmännens kunnige logistikfunktionär Per Inge Eriksson ser till att papperskartan finns tillgänglig för allmänheten på ett 50-tal utlämningsställen innan påsk. 14 Stigmän bidrar med närmare 1000 ideella timmar i förverkligandet av Hittaut Karlshamn 2025. Närmare 40 företag och organisationer samarbetar för aktiv friskvård för anställda och tillresta turister.

Intresset är på topp !

Villa Solvik

Anno 1886



Emaljskylt uppsatt
på klubbstugan

Välkomna lör. **5 april vid invigningen av Eriksbergsleden och Dragsöbroarna**. Stigmännen deltar och delar ut ledkartor med 25 checkpoints att upptäcka.

Välkomna lör. **26 april vid invigningen av Karlshamns torg**. Stigmännen deltar med en SportIdentbana och delar ut Hittautkartor.

Välkomna sön. **27 april vid Aktivitetsdag vid Mörrums golfklubb**. Stigmännen delar ut kartor med checkpoints längs Mörrumsåns dalgång.

Försommaren är här ! ... Träna.... Tävla.... Hittaut och må bra hälsar Lars-Gunnar

Stigmännen 90 år - jubileumsfest!

Arrangör

Stigmännen Karlshamns OK

Stigmännen fyller 90 år 2025!

Vi kommer fira detta tillsammans under en härlig eftermiddag med lek och gemenskap som passar både gammal och ung och avsluta kvällen med en festlig middag. Detta kommer gå av stapeln i Villa Solvik fredagen den 6 juni. Klubben bjuder på hela festen!

Vill ni bidra under kvällen med tal eller annat framträdande, hör av er till Annika Emander (annika.emander@gmail.com) så vi kan planera in detta.

Information

Anmälan sker genom klubbaktivitet i eventor. Preliminärt startar vi kl 13 med tipsrunda och därefter lek. Middagsdelen börjar ca 17.30. Vi återkommer med definitiva tider när vi satt hela tidplanen, men det kommer gå att anmäla sig till delar av dagen/kvällen. Anmälningstiden går ut 16 maj (tre veckor innan 6/6) men svara gärna så snart som möjligt. Vi hoppas att många har möjlighet att vara med!

Mvh festkommitten (Emma, Fia, Per-Ola, Thomas, Anna och Annika)

Anmälningstopp fredag 16 maj 2025 klockan 0:00

Starttid fredag 6 juni 2025

Kontaktperson Annika Emander





Hej alla medlemmar ! STIGMÄNNEN 90 ÅR

Några hållpunkter för vår och sommar 2025:

1 april släpper vi hittautappen Karlshamn, hittautkartorna når allmänheten innan påsk.

Lör-sön 28-29 mars Vårdubbeln Skogsfalken. Stigmännens jury 28 mars

Lör. 5 april Invigning Eriksbergsleden. Kom till Eriksbergs entré. Stigmännens delar där ut kartor. Lars-Gunnar, Nils-Arne fler behövs. Anmälan till Lars-Gunnar lgb.bengtsson@gmail.com

Lör 12 april Vittuskaveln Karlskrona SOK

Ons 23 april Ungdomsserien OK Skogsfalken

Lör. 26 april Invigning torget. Stigmännens på plats med Sportident för barnen och delar ut hittautkartor. Lars-Gunnar, Emma K, Bengt L..... fler behövs. Anmälan till Lars-Gunnar

Sön. 27 april Aktivitetsdag på Mörrums golfbana. Stigmännens delar ut kartor. Per Inge fler behövs. Anmälan till Per Inge pi-eriksson@hotmail.com

Tis 29 april Styrelsemöte kl. 17.00 Villa Solvik

1-4 maj klubbträff i Markaryd. Anmälan se Hemsidan

Ons 7 maj Ungdomsserien OK Vilse

Ons. 14 maj Stigmännens arrangerar ungdomsserien. Anmäl dig som funktionär. Anmälan via personalplanering på Hemsidan.

Ons. 21 maj Ungdomsserien OK Vilse

Sön. 25 maj DM sprint och DM sprintstafett Ronneby OK

Ons 4 juni KM-sprint Villa Solvik. Anmälan Hemsidan

Fre. 6 juni vi firar 90 år i Villa Solvik. Anmälan se Hemsidan senast fre. 16 maj

Ons 11 juni tävlingsmöte på Sternö kl. 18.00 Alla välkomna. Grillkväll och provlöpning.

Fre-sön 13-15 juni Klubbresa 3 skåningar och en dansk. Anmälan se Hemsidan senast 4 maj

Lör-sön 28 -29 juni Havs-OL. Anmäl dig som funktionär. Anmälan via personalplanering på Hemsidan.

Lör-sön 5-6 juli Tjoget. Anmälan till Per Inge. pi-eriksson@hotmail.com

Mvh

Lars-Gunnar PS Håll utkik efter fler provlöpningar på Sternö. O-Ringen.... Du är väl anmäld ?

INVIGNING AV BROAR OCH LED ERIKSBERGS STRÄNDER, DEN 5 APRIL

*Nu är broarna klara sedan en tid och två leder har blivit till en.
Detta vill vi fira lite extra tillsammans med Dig och så många som möjligt!*



300 meter broar
över Boksundet
och Kohagesundet



Allböleleden och
Kohageleden som
nu blir en led
på ca 13 km.

Program:

09.00 Aktiviteter vid ledentrén, Outdoor Eriksberg öppnar

11-14.00 Friluftaktiviteter, Kohagesundet

Utställare på plats:

Blekinge Arkipelag, Eriksbergs Hotell och Safaripark, Friluftsförbundet
(Barn, kajak & vandring), Kreativum, Mörrums Scoutkår, Naturrum,
Naturskyddsföreningen, Paddelkompaniet, Stigmännen/Hitta Ut, Västra Blekinge
Ornitologiska förening, m fl

12.00 Bro- och ledinvigning, Kohagesundet

Landshövding Ulrica Messing.

13.00 Fortsatt vandring med guide till Björnahemmet. Buss erbjuds för återfärd*

Enklare fika och mat kommer att finnas till försäljning på plats vid Kohagesundet



Varmt välkomna till en upplevelserik friluftsdag!

www.blekingearkipelag.se

* För dig som går hela leden med gruppen (totalt ca 5-6 h vandring) kommer det att finnas en buss som tar dig åter till Outdoor Eriksberg. För dig som vill vandra i egen takt rekommenderar vi att i förväg parkera en bil vid Björnahemmet, parkeringsutrymmet dock MYCKET begränsat. Vår rekommendation är att klä dig för vandring INTE promenad. Leden är bitvis krävande med branter samt partier som kan vara hala/blöta.

Julfesten i Villa Solvik

12 januari 2025



Gottepåsar till Godissugna



Knökafullt i klubbstugan



**Emma Karlsson har genomgång
Kunde ni svaren på barnfrågorna?**



**Per-Ola Melander har svaren
på vuxenfrågorna.**

Runor från intagning till Skogsflickorna lördag den 18 januari 2025 (Vintertinget)

Vi var fyra flickor som samlades vid 121:ans grill i Olofström och blev kl. 09.45 upphämtade i två bilar, Marie och Katarina i den ena och Ida och Helena i den andra, så det blev en bra blandning från olika klubbar. Vi hade fått en lista med vissa saker vi skulle ha med oss i ryggsäcken. Efter en liten bilresa på slingriga småvägar blev vi, Marie & Katarina, avsläppta i skogen och fick en vandringspinne med 9 små kartbitar fastsatta, en för varje kontrollplats. Vi fick information om att vi skulle lösa olika uppdrag vid kontrollerna, ta bild och skicka SMS till tävlingshuldran för ett OK efter varje uppgift.



Vi tog fram kompassen och avgjorde åt vilket håll vi skulle gå. Nästan direkt var det in på en smal stig bland blåbärriset och äventyret var igång! Efter ett par hundra meter försvann dock stigen plötsligt, men efter lite letande hittade vi den igen och kunde fortsätta vår strapats. Vi sa att det var tur att det inte låg en halvmeter snö, då hade vi aldrig hittat denna stig 😊

Framme vid 1:a kontrollen fick vi uppdraget att para ihop 8 lappar med emblem för orienteringsklubbarna i Blekinge med en liten kartbit på var de har sin klubbstuga. Det var klurigt och troligen hade vi inte alla rätt ;-). Kolla gärna på bilden och berätta för oss vid nästa träff. Men OK fick vi i vilket fall och kunde fortsätta.



Promenaden fortsatte till kontroll nr 2 genom vacker, mossig skog. Det var 6 plusgrader och lite fuktigt, men inget regn tack och lov. Vid den andra kontrollen så skulle vi göra ett litet bo för djuren att söka skydd i och vi utnyttjade den lilla skrevan i stenblocket och gjorde ett ombonat rede av löv och mossor.





Därefter fortsatte vi till den 3:dje kontrollen och den låg mitt ute på ett nygjort kalhygge. När vi gick förbi en arbetsbod aktiverade vi ett larm som klargjorde att vi minsann blev både filmade och fotograferade och en tjutande varningssignal bekräftade för alla i närheten 😊 Vid denna kontroll var uppdraget att fika, och det gjorde vi sittande på en stock där vi njöt av varm dryck och hembakade frallor med ost som vi hittade i en ryggsäck. Våra skogsflickekompisar Ida och Helena kom dit samtidigt så vi fick en trevlig fikastund tillsammans.

Vid nästa kontroll – nr 4 så skulle vi med hjälp av naturen skapa något vackert. Vi pyntade några fina grenar som egentligen redan var dekorativa med fluffigt fint skägglav. Inte förrän efteråt fattade vi att vi egentligen förväntades göra nån luffarkonst med hjälp av ståltråden vi hade med oss 😊



Kontroll 5 låg vid ett mycket vackert, mossbevuxet röse. Där skulle vi tänka lite extra på fåglarna och lämnade både medhavda talgbollar och havre till dem.



Sen var det dags för kontroll nr 6, Där blev vi lite osäkra och försiktiga då kontrollpunkten såg ut att ligga vid en brunn inne i en trädgård. Vi smög först runt och letade, men till slut hittade vi kontrollskärmen och kuverten med uppdrag liggande blöta på marken. Vi samlade ihop de utströdda delarna så att andra teamet förhoppningsvis skulle hitta detta lättare. Sedan fixade vi vårt uppdrag, utanför tomten. Detta uppdrag var att samla pinnar och lägga i en hög så att skogsrået fick en plats att söka skydd.





Vi fortsatte vår promenad bland mossiga stenar och nästa uppdrag, nr 7, var att mata älgarna, och det gjorde vi med ett par medhavda morötter. Vi tror att dom (eller nåt annat djur) blev nöjda <3. Om ni tittar noga på mossan ser ni att ett annat djur redan använt denna plats för sin måltid.

Efter denna kontroll tog vi oss försiktigt över järnvägsspåret och träffade på Ida och Helena igen.

Sista uppdraget (nr 8) var att svara på frågan vad OK Vilses första klubbstuga hette. Ledtråden var ett anagram med 8 bokstäver. Vi klurade en bra stund på detta, men fick inte ihop nåt vettigt ord. Till slut skickade vi SMS med NORDPOLE trots att vi tyckte det var ett konstigt svengelskt namn på en klubbstuga - MEN det visade sig sen att någon hade glömt ett N 😊.

Tillsammans tog vi oss alla fyra tillsammans till sista kontrollpunkten och några "mystiska figurer" lurade i skogen och följde med oss. Nu var vi äntligen i mål efter totalt 2 timmars promenad 😊.

Intill OK Vilse 87:s nuvarande klubbstuga såg vi ett 30-tal andra Blekinge-skogsflickor och vi blev visade till en öppen eld där vi alla samlades. Vi fyra fick presentera oss och talhuldra Kerstin bad oss berätta om dagen. Vi sjöng en skogsflickssång och fick svära eden, och när vi blivit dubbade med ett vedträ, skålade vi att vi nu var Skogsflickor!

Därefter bytte vi om och åt sopplunch tillsammans i klubbstugan. Fantastiskt gott! Efter det så fick vi alla prova på precisionsorientering, det var kul och det gick riktigt bra med bara ett fel.

Vi samlades en stund till i stugan för fika och sen vid 15-tiden åkte vi hemåt efter en väldigt trevlig dag <3

Tack för idag alla inblandade!



Runoristare:

Marie Melander (Stigmännen Karlshamns OK) & Katarina Sundelin (OK Orion)

Skogskarlstinget i Villa Solvik 31 januari 2025



Eric Tenland erhåller skogskarlarnas Silvernål



Per-Ola Melander "grillas" inför dubbningen till Skogskarlstinget

Följande Stigmän erhöj Silvernålen

Eric Tenland

Mångårig banläggare på nationella tävlingar och ofta anlitad som bankontrollant. Deltagit i kommittéarbete i Stigmännen. Stigmännens mäste orienterare. Eric bevisar att man i hög ålder och med begränsad funktion kan utöva orientering. Eric är ett föredöme för vår idrott. Eric har i flera år varit ordförande i Andrarums IF och via sitt yrke besökt och orienterat i många världsdelar. **Till hösten** återkommer Eric till Villa Solvik med en föreläsning om sina intressanta upplevelser på vår planet.

Bo Jansson

Varit verksam inom ett stort antal kommittéer i Stigmännen sedan slutet av 1960-talet. Banläggare i 18 nationella tävlingar. Bosse har erhållit Elitmärket i banläggning. Ofta anlitad som tävlings- och bankontrollant.

Owe Nilsson

Varit verksam inom ett stort antal kommittéer i Stigmännen sedan i början av 1980-talet.

Däribland 11 års styrelsearbete. Banläggare i 13 nationella tävlingar. Owe har erhållit Elitmärket i banläggning.



Gabriel Bengtsson klubbmästare dag och natt



Ann Öhlin klubbmästare natt

Från årsmötet



Det här fina vandringspriset har "vandrat" sedan 1940 med ingraverade namnkunniga pionjärer från Stigmännens bildande 1935. Heder åt deras minne ! 2025 firar Stigmännen 90 år.



Det här fina vandringspriset har "vandrat" sedan 2016 då Mats Widesjö och BroSö OK introducerade den årliga Lussejoggen vid Ryssbergsstugan. Här gäller det att samla högst poäng bland besökta kontroller på Ryssberget. Slumpen avgör vid Mats spännande dragning. Här ser ni "turgubben" Göran Andersson, som nu har 3 in-teckningar.



Snabbast i Stigmännen 2025
Sprintmästare Zacharias Åkerlund

Bilder från Polarträffen i Kampholma den 6 mars 2025



Kjell-Arne Pettersson fyllde 95 år den 5 mars.
Foto Brita Lavesson



Åhus/Furubodalägre

En aktivitet med historik och rörelseglädje



Thomas Johansson har koll på Stigmännens historik. Vid Furuboda simhall småpratade vi om Stigmännens årliga vinterläger. Jo jag minns att år 1987 hade vi ett sommarläger i Åhus vid campingplatsen. Det var första gången. Därefter hade vi många både vinter -och sommarläger. De flesta gångerna i Furuboda.

Och nu har Bigge redan bokat Strandvillan, Susanne och Jörgen på Vista Gård, simhall och Fritidsland i Furuboda till år 2026.

Varför gör vi detta läger år efter år?

Svaret är lätt vi har roligt tillsammans.

Att dessutom få uppleva den unika Åhusnaturen och dess spännande kuststräcka ger rörelseglädje. Vad finns bakom nästa höjd? Alla söker vi spänning.



I **Strandvillan** har vi nu haft förmånen att trivas och bo hos Mats Svenssons härliga gemytparadis de senaste tio åren. Där trivs vi och blir ompysslade av

Milo, Ingela Mats

I år blev vi nästan femtio medlemmar som hade möjlighet att närvara på lägret. Att för er som inte hade möjlighet att var med i år får ni här hela årets program signerat Bigge. Välkomna nästa år fre-sön. 6-8 februari 2026. Ett träningsläger för alla åldrar och ambitioner och aktiviteter med kvalité.

Så här skriver Mats Widesjö på Stigmännens Facebook:

Tack för en härlig träningshelg i Åhus - Furubodaterrängen. Efter fredagskvällens nattorientering i Kronoskogen bjöd lördagen på först en orienteringsbana i Gropahålet och på eftermiddagen en bana i Äspetskogen. Däremellan var det varmbad i Furuboda och lunch som serverade av Susanne och Jörgen från Vista gård. På kvällen var det som vanlig finmiddag som serverades vid boendet i Åhus. På söndagsförmiddagen sprang vi några banor i Vintercupen som väntade på oss. Tack för trevligt sällskap och ett fint arrangemang.

Program Åhuslägret 07-09 februari 2025

Fredag

Vi har ingen gemensam avresa men vi samåker och samordnar transporten dit.

Ni åker direkt till Strandvillan, Kolonivägen 62, Åhus och checkar in.

Se bifogad karta.

Vi tränar i Kronoskogen. Från kl.17.00 finns det kartor i Strandvillan

Vill du åka direkt till Kronoskogengår det bra att hämta kartor på Dalgången innan fredag.

Efteråt är det dusch och bastu i PAN:s klubbstuga (granne med Strandvillan).

Efter träningen äter vi gemensam middag.

Lördag

07:30 Frukost

10.00 Träning i Äspet vid Vantamansvägen. Kör väg 118 söderut. **Se bifogad karta.**

Kartor finns vid parkeringen från ca. 9:45.

Efter träningen åker vi till Furuboda för bad och lunch. **Se bifogad karta!**

11:45- 13.15 Dusch och bad i simhallen i Furuboda. (En annan grupp disponerar simhallen till 11.45

Ta av ytterskorna direkt innanför skjutdörrarna!!

ca.13:15 Börjar serveringen av lunch. Jörgen och Susanne från Vista Gård kommer till Furuboda och grillar vår lunchmat. Därefter kaffe och fastlagsbulle.

Vi har Fritidslandet – samma lokal som tidigare år.

Efteråt ska vi städa av och reda upp efter oss i lokalen

Ca.14:45: Vi byter om till träningskläder i Furuboda.

Eftermiddagens träning utgår direkt från Gropahålet. Sväng av väg 118 i Yngsjö. Se bifogad karta.

Efter träningen åker vi tillbaka till Strandvillan där vi har tillgång till dusch och bastu i PAN:s klubbstuga.

Ca. 18:30: Mats Svensson serverar middag i Strandvillan

Söndag

07:30 Frukost, packning och utcheckning.

9:00 Avresa till Vintercupen som PAN arrangerar i Äspet.

Kör väg 118 söderut – Följ arrangörens vägvisning till Vintercupen.

10:00 Gemensam start för klasserna 1-5 banor. Vit respektive gul bana startar eferåt.

OBS! Du anmäler dig till Cupen senast fredag kl. 23.59 på Eventor.

11:30-13:00 Bad och dusch i Furuboda.

Efter vintercupen badar vi i Furuboda.

På träningarna skall vi hänga ut kontroller på "vita banan"

Det brukar fungera bra om vi hjälps åt.

Förslag: Kronoskogen Bigge och L-G sätter ut och tar in.

Äspet: Ann-Sofie och Måsse sätter ut och Ann och Anki plockar in.

Gropahålet: Annika F och Frasse sätter ut – Affe och Stefan S. plockar in

Ta med: Lakan, träningskläder, flera ombyten, badkläder, pannlampa (säg till om det behövs), SI-pinne till söndagens Vintercup.

Kom ihåg!

Anmäl dig till Vinter-cupen på **Eventor**. Där väljer du hur många banor du vill springa - varje bana är ca 2,5km.

Det finns också gul och vit bana att anmäla sig till. Hör av dig om du behöver hjälp med anmälan.

Anmäl dig senast fredag 7 februari kl. 23.59.

Det finns torkrum i Strandvillan.

Vill du låna lampa av klubben bokar du den hos Gabriel (0708-900282)

Har du frågor hör du av dig till Bigge, 073 6562365 .

Rumsfördelning i Strandvillan 07-09 februari 2025

1:a våningen.

1. Mats Widesjö
2. Tobias+Lovisa+ Salomon Jeppsson
3. Bigge Bengtsson, L-G Bengtsson,
4. Pierre+Malte+Ivan Robért fre-lör

2:a våningen.

7. Anna+Legolas Ane, Martin Wahlfried
8. Jakob+Annika+Emil Emander
9. Arvid Emander, Gabriel Bengtsson, Martin Emanuelsson, Zacharias Åkerlund

Ovanför köket.

11. Annika+ Bengt-Göran Frantz
12. Ingall Wikingsson, Göran Andersson

Övriga deltagare (utan övernattning):

Emma + Erik +Alvar Karlsson, Eva Karlsson, Stefan Nilsson, Annsofie Brink, Göran Månsson, Nils-Arne+Eva-Lisa Håkansson, Alf Håkansson+Elin+Isak+Vilhelm+Lukas, Stefan Sjöberg+Jenny+Emil+Wilma, Helmer Thernström, Ann Öhlin, Anki Haraldsson

Kostnad för hela lägret: 500 kr/vuxen och 250 kr/ungdom

I Furuboda finns en lista med kostnader för er som inte deltar på hela lägret. **VÄLKOMNA!**



Strandvillan



Simhallen i Furuboda

	Havs-OL dag 1 lördag 28 juni 2025	Havs-OL dag 2 söndag 29 juni 2025
	Medeldistans Blekinge-Cupen DH12-16 Sternö badplats Kommunens bästa	Långdistans Sternö badplats Kommunens bästa
Samling Vägvisning	Sternö badplats, Karlshamn Avfart vid trafikplats Karlshamn V, nr 51, därefter vägvisning.	Sternö badplats, Karlshamn Avfart vid trafikplats Karlshamn V, nr 51, därefter vägvisning.
Klasser	Huvudklasser och Öppna klasser.	Huvudklasser, Kortklasser och Öppna klasser.
Banlängd	Enligt SOFT:s rekommendationer. Medeldistans.	Enligt SOFT:s rekommendationer. Långdistans.
Stämplingssystem	SportIdent. Bricknummer skall anges i anmälan. Hyrbricka erbjuds för 40 kr/ bricka. Förlust av hyrd SportIdent-bricka debiteras med 750	SportIdent. Bricknummer skall anges i anmälan. Hyrbricka erbjuds för 40 kr/ bricka. Förlust av hyrd SportIdent-bricka debiteras med 750
Ordinarie anmälan	Via Eventor senast söndag den 22 juni kl. 23.59 . Öppna klasser även tävlingsdagen på arenan. Anmälningsavgift faktureras i efterhand. 180 kr för vuxen och 95 kr för	Via Eventor senast söndag den 22 juni kl. 23.59 . Öppna klasser även tävlingsdagen på arenan. Anmälningsavgift faktureras i efterhand. 180 kr för vuxen och 95 kr för
Efteranmälan	Via Eventor t.o.m. torsdag den 26 juni kl. 20.00 mot 50 % höjd avgift. Ingen förhöjd avgift för öppna klasser. Efteranmälda lottas ihop med ordinarie anmälda.	Via Eventor t.o.m. torsdag den 26 juni kl. 20.00 mot 50 % höjd avgift. Ingen förhöjd avgift för öppna klasser. Efteranmälda lottas ihop med ordinarie anmälda.
Sista-minuten-anmälan (i mån av plats)	I sekretariatet mot 100 % höjd avgift, så länge kartorna räcker.	I sekretariatet mot 100 % höjd avgift, så länge kartorna räcker.
Parkering	Max 800 meter till arenan.	Max 800 meter till arenan.
Start	Första start kl. 11.00. Till start 100 meter. Efteranmälda lottas in i startfältet.	Första start kl. 10.00. Till start 100 meter. Efteranmälda lottas in i startfältet.
Karta	Skala 1:10 000 för klasserna DH16-35, 1:7 500 för övriga.	Skala 1:10 000 för klasserna DH16-35, 1:7 500 för övriga. Öppen klass "Svart 7,0" skala 1:10 000, övriga öppna klasser har 1:7 500.
Terräng	Mycket detaljrik kustterräng, måttlig kupering med en del partier med stora höjdskillnader. Terrängen är mycket omväxlande, storstammig bokskog, stora hällmarkspartier, tallskog, småskuren klippterräng vid kusten.	Mycket detaljrik kustterräng, måttlig kupering med en del partier med stora höjdskillnader. Terrängen är mycket omväxlande, storstammig bokskog, stora hällmarkspartier, tallskog, småskuren klippterräng vid kusten.

Service	- Miniknat från kl. 10.00. - Barnpassning från kl. 10.00. - Marketenteri finns på arenan som erbjuder varma, kalla drycker, smörgåsar, hamburgare och korv, kaffebröd, frukt. Dessutom har en glass- och godisförsäljare lovat att finnas på arenan. - Sportförsäljning: SM-Sport. - Dusch hänvisas till Vaggahallen p.g.a. naturreservat, se karta på arenan och Eventor.	- Miniknat från kl. 09.00. - Barnpassning från kl. 09.00. - Marketenteri finns på arenan som erbjuder varma, kalla drycker, smörgåsar, hamburgare och korv, kaffebröd, frukt. Dessutom har en glass- och godisförsäljare lovat att finnas på arenan. - Sportförsäljning: SM-Sport. - Dusch hänvisas till Vaggahallen p.g.a. naturreservat, se karta på arenan och Eventor.
Service (forts.)		
Priser	Ungdomspriser samt utlottning av vuxenpris.	Ungdomspriser samt utlottning av vuxenpris.
Upplysningar	Lars-Gunnar Bengtsson 076-8810612 eller Åke Larsson 076-8810614	Lars-Gunnar Bengtsson 076-8810612 eller Åke Larsson 076-8810614
Banläggare	Per Nilsson.	Per Nilsson.
Bankkontrollant	Eric Tenland.	Bo Jansson.
Tävlingskontrolla	Anders Blomqvist, OK Skogsfalken.	Anders Blomqvist, OK Skogsfalken.
Jury		

Boende I centrala Karlshamn finns ett flertal boendeanternativ, både hotell (bl.a. [Best Western Karlshamn](#)) och vandrarhem. Boka ditt boende i god tid. www.svenskaturistforeningen.se

Tältning - Camping **My Camping Kolleviks Camping och Stugby.** Tel 0454-19280.
Husvagn – Husbil www.mycamping.se

Hittaut Karlshamn 2025 Stigmännen arrangerar Hittaut under april-oktober 2025. Närmare 200 checkpoints är placerade runt Karlshamn och i Karlshamns skärgård. Kartan och deltagandet är gratis – du ser på vår hemsida var du kan hämta din karta, den finns även på arenan. 14 checkpoints är placerade på **Tjärö**, Vi har även checkpoints på **Östra Bokö**, skärgårdens bästa badplats som du når med skärgårdstrafiken. Vandra på **Nya Eriksbergsleden** med nya hisnande bropassager och 25 checkpoints att upptäcka. Varje registrerad checkpoint ger en lottsedel i vår prisutlottning i augusti och november.

Tjärö, www.tjaro.com 0454-60063 eller info@tjaro.com. En pärla mellan himmel och hav. Mitt i Blekinges skärgård, ett pärlband av orörda öar, hittar du Tjärö. Hela ön är bevarad i 1700- och 1800-talsmiljö.

Utflyktsmål **Eriksberg Hotell & Safaripark, www.eriksberg.se**
2016 framröstad till Årets turismål i Sverige.
Sveriges största safaripark. Där finns över tusen djur. Du har möjlighet att se visenter, mufflon, kron- och dovhjort, vildsvin och ett av Sveriges största bestånd av röda näckrosor.

Skärgårdsturer, Karlshamns Turistbyrå tel 0454-81203.
www.blekingetrafiken.se

Kreativum Karlshamn, upptäckarcentrum i naturens och teknikens värld,
www.kreativum.se

Mörrums Kronolaxfiske tel 0454-50123. www.sveaskog.se/morrum

Besök även **Karlshamns kommuns** hemsida www.karlshamn.se

Huvudfunktionärer 28 – 29 juni på STERNÖHALVÖN

	Havs-OL dag 1		Havs-OL dag 2	
	2025-06-28		2025-06-29	
	Namn	Telefon	Namn	Telefon
Tävlingsledare				
Ansvarig	Åke Larsson	0768 703 814	Åke Larsson	0768 703 814
Biträdande/markk.	Lars-Gunnar B.	0768 810 612	Lars-Gunnar B.	0768 810 612
Tävlingskontrollant	Anders B. OK S		Anders B. OK S	
Bankkontrollant	Eric Tenland	0768 051 459	Bo Jansson	0736 665 940
Banläggare	Per Nilsson	0708 179 530	Per Nilsson	0708 179 530
Arena				
Arenaansvarig	Nils-Arne Håkansson	0768 331 526	Nils-Arne Håkansson	0768 331 526
Sanitet arenan, dusch Vaggahallen	Thomas Johansson	0734 023 207	Thomas Johansson	0734 023 207
Vätska	Göran och Ingalill	0708 370 054	Göran och Ingalill	0708 370 054
Viltrapport	Inge Åkesson/Sonny Erikssonl	076 139 48 07	Inge Åkesson/Sonny Eriksson	076 139 48 07
Första Hjälpen				
Ansvarig	Birgitta Nilsson	0761 895 068	Birgitta Nilsson	0761 895 068
Barnpassning				
Ansvarig	Martin Emanuelsson	0725 818 250	Martin Emanuelsson	0725 818 250
Miniknat				
Ansvarig	Vakant		Vakant	
Priser				
Ansvarig	Lovisa Jeppsson	0703 527 955	Lovisa Jeppsson	0703 527 955
Marketenteri				
Ansvariga	Emma Karlsson	0706 215 931	Emma Karlsson	0706 215 931
	Per-Ola och Marie	0703 944 002	Per-Ola och Marie	0733 614 480
	Ann Öhlin	0705 504 382	Ann Öhlin	0705 504 382
Vägvisn./Park.				
Ansvarig	Thomas Abelt	0727 367 555	Thomas Abelt	0727 367 555
Karta				

Ansvarig	Jakob Emander	0709 569 009	Jakob Emander	0709 569 009
Tävlingsadmin				
Sekreteriat, ansv.	Christian Lindblom	0739 123 698	Christian Lindblom	0739 123 698
Sportident, ansv.	Bengt Lindblom	0709 123 557	Bengt Lindblom	0709 123 557
Anmälningsansv.	Ann-Sophie Nilsson	0703 818 489	Ann-Sophie Nilsson	0703 818 489
Start	1 start		1 start	
Ansvarig	Stig Nydahl	0708 571 947	Stig Nydahl	0708 571 947

Hör av er om ni vill byta eller får förhinder. **Kontakta** dina medhjälpare i god tid. Vill du hjälpa till kontakta Åke eller Lars-Gunnar eller huvudansvarig för det du vill göra. SE PERSONALPLANERING på hemsidan. Skriv in ditt namn om du kan hjälpa till under resp. funktion.

Åke Larsson aake.larsson@telia.com Lars-Gunnar Bengtsson lgb.bengtsson@gmail.com

Alla Välkomna !

Prel. Dagordning tävlingsmöte 1 Havs-OL lör-sön 28-29 juni (och mina och Åkes egna funderingar inför ett snabbt möte)

Villa Solvik kl. 12.00 efter Öppet Hus och sopplunchen 2025 02 16

- **Nuläget** vad är förberett: kontakter tagna med Länsstyrelsen och kommunen
- **Genomgång inbjudan.** Vi ger Ann-Sophie info och uppdaterar vad vi vet nu.

Beställning IP -skogen: Jag har beställt 2 stora tält för marka, målgång sekr. och direktanmälan samt till säkrare förvaring av material över natten. 2 toalettvagnar att stå på arenan samt , 10 bord, Jag har beställt elcentral och 50 m elkabel 16 A. Jag bedömer att våra 3 popupp-tält och 2 vindskydd behövs vid starter, grillen, barnpassning och prisuppställning. Vi skall ju också ha ett tält för Hittautare. Planera alltid för regn!

Toavagnarna och tältvagnen är beställda från tors 26 juni – mån 30 juni.

Låna BroSö:s tält 6x3 meter till målet.

- OBS! Ingen dusch vid arenan. Vi hänvisar till Vaggahallen. Bra om Gabbe gör en vägvisningskarta att anslå på Eventor och på arenan. Vid Sternö Sandvik finns nu 8 vattenklosetter i hygienbyggnaden. Behöver vi hämta 2 toavagnar? Vid arenan finns kommunens sopkärl. Per-Inge kontaktar ansvarig. Ev. sätter dom dit extra kärl. Diskussion om inköp av beg. Kärl.
- **genomgång huvudfunktionärer.** L-G och Åke presenterar ett förslag i Vårgläntan innan påsk.
- **Arenan – karta** – vi ger förslag på placering av funktioner. Jag har kontaktat SM-sport och Stefan Millegård. Ännu inget svar. Lovisa räkna med priser från SM-sport
- **Marka?** Vid själva badplatsen finns ett avtal om försäljningsrätt till "Sillavagnen". På andra sidan häcken omfattas inte avtalet. Bra om de säljer glass och ev. godis. L-G kontaktar "Sillavagnen". Vi grillar.

Målfållan ändras beroende på dag. Se Pelles karta som visar starterna och sistakontrollerna.

Var placera Töm check i anslutning till arenan? Ändra sistakontrollerna ! Endast 1 start båda dagarna. Vid starterna tillse att där blir framkomligt för "allmänheten" Trångt !! Inga "skrivna listor" för öppna klasser vid starterna vilket var fördröjande förra året i Järnavik.

- Skriv ditt/dina **telefonnummer** på lista under mötet om du inte ser ditt namn på "Per-Ingess" lista. Finns på stigmannendoc
- **Allmän info:** Lördag start 11.00 medeldistans. Till start från arenan 100 meter. Söndag förmiddag långdistans första start 10.00. Avstånd till start från arena 100 meter.
- **Tävlingsmöte 2** Ev. i samband med provlöpning. Per Nilsson föreslår datum och tidpunkt.

Tävlingsmöte 3 besök på Sternö Sandvik. Förslag **ons. 11 juni kl. 18.00.**

- **Bygga arenan tors. 26 juni.** Tacksam för om någon/några kan övernatta vid arenan. Gärna i Husbil eller Husvagn för bevakning.

I Vårgläntan skall vi ha en så komplett laguppställning som möjligt publicerad.

Som sagt... **Som huvudfunktionär tar du själv kontakt** med de du vill samarbeta med under arrangemanget och förberedelserna och meddelar till Åke Larsson och Lars-Gunnar Bengtsson vilka namn som skall publiceras slutgiltigt.

Funktionärer kan/skall också anmäla sitt intresse genom Hemsidan. På startsidan i högerspalten ser du

[Personalplanering 2025](#)

-Anmäl dig som funktionär till våra arrangemang 2025- Jättebra! Många har redan anmält intresse.

Här anmäler du dig till Havs-OL 28 – 29 juni **? efter ditt namn betyder att du inte anmält intresse**
Stryk ? Om du kan delta.

Bifogar :Se tidigare e-post från 19 febr till huvudfunktionärer. Läs också i Vintergläntan : Utvärderingsmöte efter Havs-OL 2018 och ungdomsserien

SYDÖSTRAN
Måndag 10 mars 2025



Framöver kan det bli större tävlingar på Väggbadet. Det är simklubbens förhoppning när man nu får medel till att investera i ny tidtagning. FOTO: JOHAN HULTGREN

Lista: Här är föreningarna som får bidrag till nya satsningar

KARLSHAMN

Flera av kommunens föreningar har ansökt om bidrag för olika investeringar. Nu har trygghet-, kultur-, fritid och folkhälsoutskottet beslutat att fördela drygt en halv miljon kronor.

Det är totalt fem föreningar som får dela på den pott som kommunen har att fördela till olika investeringar. Störst bidrag får Karlshamns simklubb som ska köpa in ett nytt system för tidtagning. Med den nya 50-metersbassängen har man möjlighet att arrangera större tävlingar, men då behövs även ett tidtagarsystem som är godkänt.

Sparbanken i Karlshamn skjuter till över 318 000 kronor, Svenska simförbundet 200 000 kronor och nu lägger kommunen till 190 000 kronor.

Vidare får Stigmännen och OK Skogsfalken bidrag till kartframställning, Karlshamns ungdomspistolsskytte får pengar till att övergå till elektroniska tavlor och Asarumsgymnasterna/Mörrums gymmix medel till ett hoppbord.

Här är bidragen till föreningarna:

- OK Skogsfalken, 50 procent av kostnaderna och högst 86 250 kronor
- Stigmännen, 50 procent av kostnaderna och högst 97 500 kronor.
- Karlshamns ungdomspistolsskytte, 100 000 kronor
- Asarumsgymnasterna/Mörrums gymmix, 35 000 kronor
- Karlshamns simklubb, 200 000 kronor.

Henrik Brandberg

henrik.brandberg@sydostran.se

I SKOGEN

med (och av)

Gustaf Fröding

*Det vackraste tjärnet i skogen
låg ensamt och tyst och klart
och växlade blickar med solen
och drömde så underbart.*

*Det speglade härliga skatter
av skiftande ljus och färg,
det famnade alltets riken
i ramen av skog och berg.*

*Det drömde om eviga rymder
av evigt skimrande glans,
om stjärnor och soliga världars
oändliga rytmiska dans.*

Ur "I skogen" (Gitarr
och dragharmonika)

SKÄRM-PELLE 2



*Glad såsom fågeln som nyss stigit opp
stack jag åstad mot en hisnande topp.
Livhanken satt på en tråd som var skör
men det gick uppåt som priset på smör
Äntligen nådde jag målet, men då
— tänk en sån urdum tablå!*

På marknad med kompass

KARLSHAMN

Under iordagens vårmarknad i Karlshamn passade orienteringsklubben Stigmännens på att visa sitt datoriserade stämplingssystem för allmänheten. En liten bana med några kontroller fanns för den som ville prova på.

– Det här gör orienteringen både mera spännande och enklare att hantera för arrangörerna, säger Stigmännens ordförande Lars-Gunnar Bengtsson som tillsammans med ett trettio-tal av klubbens medlemmar fanns på plats för att berätta om och förevisa det elektroniska stämplingssystemet.

Det fungerar så att varje orienterare har en slags stämpling på fingret som man sedan sticker i varje kontroll som registrerar tid och plats. Uppgifterna lagras i ett speciellt datasystem. Enkelt och snabbt kan tävlingledningen hela tiden hålla reda på orienterarnas resultat. Det gör att man inte behöver lika många funktionärer som tidigare.

Stigmännens gröna tält och orienteringsbana fick under vårmarknaden främst konkurrens av alla blomsterförsäljare. Hela torget lystes upp av vårblommor i alla upptänkliga färger.

Lotta Andersson



Lina Blomqvist och Emma Nilsson passade på att prova orientering med riktiga kontroller på torget i Karlshamn när det hölls vårmarknad. Foto: LENA THURESSON



PELLE "TRÖTTER"

Aprilkvällen är blåskimrande och ljum. Aftonsolsbranden på västerhimlen speglar sig i sjöns vattenyta, och koltrasten slår längtanstoner över granskogens mörka rike. Det är en förunderlig ljuvlig vårkväll.

Olle och jag sitter nu ensamma i bastun, och vi kan inte se oss mätta på färgnyanserna därutanför bastufönstret. För endast någon stund sedan var här stoj och glam från träningsglada grabbar. Men en efter en har de försvunnit med sina ryggsäckar på skogsstigen ned mot staden. I vårskymningens dunkel kommer åter tystnaden till den lilla klubbastun.

Vi pratar om kamratskap!

— Visst är orienterarna bra grabbar allihopa, säger Olle, men vi kan vara hårda ibland — även om vi inte menar det.

De där sista orden kom mej att lystra;

14

BASTUSNACK

(Forts. från sid. 14.)

Och Pelle »Trötter» gled undan allt skojet med ett litet vemodigt leende på de tunna, blodlösa läpparna. Någon gång kunde jag glimtvis ana i hans ögon det stora lidandet och den omätliga ensamheten, men i mitt ungdomliga oförstånd fäste jag mej inte vid det.

Den sista tävlingen på våren före kriget var för oss en klubbmatch. Näst sista kontrollen var en verklig stötesten. Alla missade den överlag. Det var bara en, som hade gått »spik», och det var Pelle »Trötter». Enligt kontrolluppgifterna ledde han hela tävlingen överlägset vid denna kontroll. Nu hade han alltså storchansen att nå sina drömmars mål. Han var på väg till sista skärmen, då han fann en svårt benskadad kamrat. Pelle »Trötter» bröt tävlingen och hjälpte den skadade ner till bygden.

Så gick sommaren... När höstens vindar åter svepte över våra skogar, då fanns ej Pelle »Trötter» mer. En smyg-

jag förstod att Olle hade något att komma med. Och jag hade rätt. Det var en liten gripande historia, som jag här skall försöka återge:

Det var åren före det sista kriget. Jag bodde då i en annan stad, och där hade vi ett bra orienterargäng. Det var bussiga och intresserade »killar», som höll ihop i vått och torrt. Bl. a. då Pelle, en mager, blek, gänglig och ganska intetsägande 19-åring, som var mer intresserad för orientering än någon annan. Men han hade inga förutsättningar för sporten. Han kom nästan alltid sist. Och när man frågade honom hur det hade gått, blev svaret: — Inget vidare, jag blev så trött.

Och givetvis fick han namnet Pelle »Trötter».

Men som sagt, intresserad var han, och han gav aldrig tappt. Vår och höst, i ur och skur, alltid var Pelle »Trötter» med, iklädd sin lilla skolryggsäck.

Och helt naturligt blev det han som åkte på gliringarna. Jämt och ständigt retade vi honom för hans benägenhet att komma sist och att alltid vara trött. En av glosorna var: »Ja nu har »Trötter» kommit grabbar, så nu kan vi åka hem.» På våra träffar var det han som fick »träkningsarna» i såväl bunden som obunden form. Gångse uppfattning tycktes vara, att Pelle »Trötter» var till för att retas. Vi menade inget illa, det blev bara så...

(Forts. på sid. 29.)

de sjukdom hade på några korta sommarveckor släckt hans flämtande livslåga.

Den höstsöndag gänget åter samlades på vanlig plats för att cykla ut till säsongens första tävling, då var det så förunderligt tyst bland grabbarna. Inget skoj, inget glam. Det var som om vi inte hade velat ge oss i väg, som om vi väntade på någon. Blickarna sökte sig bort över vägen — efter någon, som vi visste inte skulle komma. En liten luggsliten, grå gestalt, fattighuspojken som aldrig hade vetat av någon far eller mor, den hunsade springgrabben, som aldrig hade orkat bli något annat, fattig, ensam — oändligt ensam — och trött...

Olles slutreplik kom mycket dämpat:

— Kamraten, som han hjälpte den där gängen på vartävlingen... var jag.

Det blev så förunderligt tyst och stilla runt omkring oss. Därute tindrade vårhimlens bleka stjärnor.

Finns det någon Pelle »Trötter» i din klubb, kamrat?

Joel.

Polarträff 2025-02-13 i Sölvesborg

Väckarklockan ringde strax före 7 – det är torsdag och dags att packa matsäck för att bege sig till Polarträff. Denna mulna barvinterdag med ett fåtal minusgrader ställer jag kosan mot Sölvesborg, där Brosö OK bjuder på en bana. Parkering vid ishallen strax intill Bokelundsskolan. När jag stiger ur bilen möts jag av en välkomnande parkeringsvakt och en iskall nordostvind.

Nåväl, jag tar rygsäcken och följer rödvit snitsel runt konstgräsplanen till Bokelundsskolans uteklassrum en bit in i bokskogen. Här är det lä och en mycket behagligare temperatur. Banan är 4,6 km med 15 kontroller i, som det skulle visa sig, vacker bokskog.

Punkthöjden med kontroll 1 var inga problem. Därefter en kort sträcka till 2:an. Där jag trodde kontrollen skulle vara fann jag en liten skara som letade. Jag sällade mig till dem, men ingen kontroll. Jag hade nog varit lite nonchalant efter att ha spikat 1:an och sett en kort sträcka till 2:an. Efter lite irrande läste jag in mig och hittade då kontrollen. Den satt rätt, jag hade dragit för långt åt höger och inte stannat i tid.

Sen vidare mot nr 3 och 4 – inga problem. När jag sen sökte mig mot järnvägsundergången och passerat den upptäckte jag att jag glömt besöka 5:an. Tillbaks igen en liten bit.

Åter på väg mot järnvägen uppfattade jag en rörelse i buskaget och fick syn på en liten gärdsmyg som flög runt bland buskarna. En omisskännlig liten dunboll med stjärten kaxigt rakt upp. Det är imponerande att denna lilla fågel, som lever av insekter, klarar att hitta tillräckligt med mat under vintern.

Sen passerade vi Valje Herrgård och kom ut på Valje halvö med ett vackert betslandskap med talrika gamla ekar. Kontroll 6, 7 och 8 hittade jag utan problem och så bar det av in i bokskogen igen. Skogen var lättframkomlig men det fanns också stigar att följa, så nr 9,10, 11 och 12 gick bra. Mot 13 var det mest grönområde, delvis riktigt tätt sådant, men jag lyckades hitta en korridor med lättlöpt, större skog. Sen ledde stigar till nr 14 och 15 och till mål.

Vid mål brann en munter brasa, som flera grillade sin korv över. Temperaturen och blåsten gjorde dock att de flesta troppade av efter att ha fikar.

Vi var 85 Polare som tackar för en trevlig Polarbana i vacker bokskog. Ett besök i slutet av april eller i början av maj när bokskogen fått sin skira grönska kan säkert också rekommenderas.

Tack till Annika och Bengt-Göran Frantz, Brosö OK för dagens arrangemang.

Vid pennan Kurt Olsson

Polarträffbana Sölvesborg 13 februari



Gemytlig samvaro i bokskogen vid ett nybyggt uteklassrum.
"Den gula" till höger är vår bemyndigade grillmästare Frasse och "han med blå keps och röd jacka" till vänster är Stigmännens meste Polare Eric Tenland.

Riksgränsvandring 2024

8-9 juni samlades tio Skogskarlar för att fortsätta vandringslängs den gamla Riksgränsen mellan Danmark och Sverige. Detta var 11:e vandringsleden sedan starten i Brömsebro.

Årets vandring startade vid södra kanten av sjön Sandören norr om Lönsboda där fjolårets vandring avslutades.

Första dagens vandring var ca 4 km och avslutades vid Södergården. Vid starten kollade vi in gränsmärke 56, Rimsten, i boken "Skånes och Blekinges Riksgräns" av Bertil Karlesjö som sammanställde material från förra vandringsleden längs Riksgränsen som Skogskarlar gjorde 1960-87.

Första fikapausen togs vid det övergivna sågverket i Trulsatorp, där vi kunde skyla under den regnskur som drog förbi.

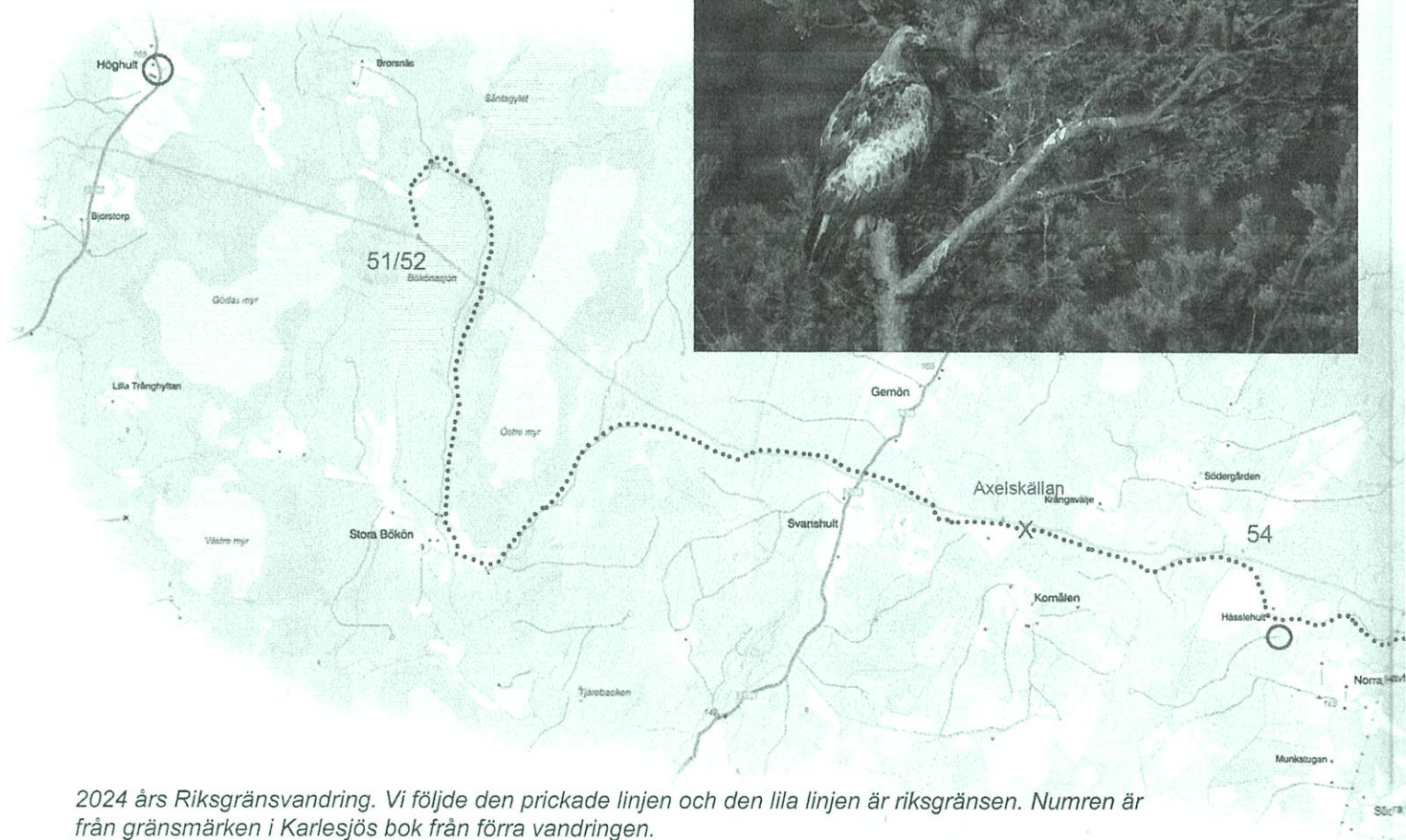
I Verahult så såg vi en betesmark som lyste gult och det visade sig vara hundratals slättergubbar i full blom. Efter målgång så åkte vi till Näset i Osby där vi studerade spår av brytning av lera för framställning av kiselgur. Vi besökte sedan den övergivna kiselgurfabriken i Strömsborg. Övernattning i OK Gynges klubbstuga i Osby där vi åt fläskfilé och potatisgratäng.

Efter frukost fortsatte vi vår vandring på söndagen. En bit in på vandringsleden uppsökte vi Axelskällan som vid den tidigare vandringsleden låg i storskog men som nu visade sig ligga i en småttat sumpskog.

Vi rundade Östre myr och såg alpäckor vid en gård. När vi nådde Bökönasjöns östra sida och blickade över mot det gigantiska gränsmärket Brorshall satt det en kungsörn i en tall. Efter att rundat sjöns nordsida så nådde vi till gränsblocket och tog fika. Vandringen avslutades sedan efter ca 8 km vid Höghult.



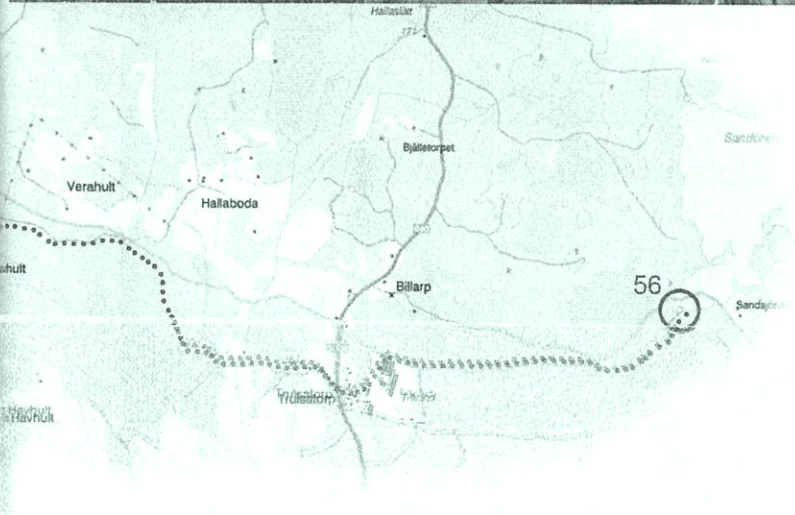
Det övergivna sågverket i Trulsatorp (ovan). Kungsörn (nedan).



2024 års Riksgränsvandring. Vi följde den prickade linjen och den lila linjen är riksgränsen. Numren är från gränsmärken i Karlesjöes bok från förra vandringsleden.



Vid gränsmärket Brorshall.



Slättergubbar vid Verahult.

Riksgränsvandringen fortsätter längs gränsen Skåne-Småland 9-10/8!

Vi samlas nu för den tolfte upplagan av vandringen längs den gamla Riksgränsen från Brömsebro till Askim, Göteborg. Vi följer i fotspåren av våra Skogskarlskamrater som genomförde denna vandring 1960-87. Under vägens gång stannar vi upp och studerar femstensrör, gränsstenar och andra sevärdheter.

Nu inbjuds alla Skogskarlar att sluta upp till 2025 års vandring. Vi startar norr Hökön, där budkaveln stannade i fjol. Vi fortsätter under helgen västerut över **Vakö myr**. Vi kommer se spår av torvbrytningen under första och andra världskriget (se artikel i "I kärrkanten" 2024). Här jobbade bl.a. Harry Martinson under första världskriget. Stor chans att se orre.

Målet för helgens vandring är Loshults kyrka, en klassisk plats i Snapphanehistorien. Under helgen kommer vi besöka **Loshults hembygdsmuseum**, där man har en fin samling av allehanda föremål, bl.a. en likvagn, en fin mineralsamling och en handelsbod från 50-talet. Vi besöker även den medeltida gränsborgen **Losborg** och får höra om de arkeologiska utgrävningar som gjorts på platsen.

Vi kommer att bo i **OK Gynges klubbstuga** där det finns logi på hårt underlag och plats för husvagn och husbil. På kvällen bjuds vi på intressanta bildvisningar och berättelser om snapphanar mm. Vi äter middag på kvällen och får frukost på morgonen.

Program

Lördagen den 9 augusti

13:00 Samling vid OK Gynges klubbstuga i Marklunda, Osby. Vi ger oss ut mot dagens vandring och mer detaljer om vilka gränsmärken och sevärdheter vi passerar kommer i PM vid vandringen. Vi vandrar ca 4 km. Vi kommer se spår av torvbrytning under båda världskrigen.

Besök på Loshults hembygdsmuseum och gränsborgen Losborg.

18:00 Kamratmåltid + föredrag med snapphananknytning.

Söndagen den 10 augusti

08:00 Vi vandrar ca 8 km längs gränsen mellan Skåne och Småland och avslutar vid Loshults kyrka. Avslut ca 14:00

Anmälan skickas in senast 1/8 till Mikael Gustafsson, tele: 070-630 99 03, mail: nordskrivaren@gmail.com. Ange om du önskar logi och kamratmåltid och vilka dagar du önskar delta. Priset för "allt" är ca 200 kr.



Vandring över Vakö myr. Myren kommer passeras under 2025 års vandring. Ovan ses Losborg och handelsboden i Loshults hembygdsmuseum. Foto: Mikael Gustafsson

Blekinge skogskarlarars höstvandring på Getabjär



En av flera doliner på Getabjär.

Årets höstvandring som var förlagd till naturreservatet Listerhuvud på Getabjär arrangerades i år av skogskarlarerna från BroSö OK. Samlingsplatsen var vid den mittre stora parkeringsplatsen precis i anslutning till naturreservatet. Listerhuvud som är Blekinges största naturreservat till ytan utgörs av ett 450 hektars stort område i den östra delen av Listerlandet.

Här finns ett av Sveriges största avenboksskogsbestånd. Geologin är också spännande, med grottor och fossila strandvallar och från toppen, 84 meter över havet bjuds det på en vidsträckt utsikt över Hanöbukten och Listerlandet.

Till höstvandringen bjuder vi även in huldror och skogsflickor och det var flera av dem som hörsammade kallelsen. Bengt-Göran "Frasse" Frantz som hade huvudansvaret för vandringen tog emot alla med varm hand även om vädret var något höstligt med lite duggregn i luften. Som tur var lättade det strax efter att vi påbörjade vandringen. När alla anmälda infunnit sig tog Frasse täten och genom kostigar i skogsbetesmarker kom vi ganska snabbt fram till första stoppet som var två stora doliner som vardera hade knappt 30 meter i diameter och var 7

meter djupa. En dolin är en trattformad grop som har uppstått genom att kalkgrunden har urholkats. När inlandsisen en gång avsatte den morän som nu finns i marken innehöll den även block och anhopningar av krita. Kritan är lättvittrad och löstes efter hand upp av smältvatten. På så vis undermineras marken och slutligen rasade marken ner i de hål och grottor som hade bildats där kritan en gång funnits. Så har dessa trattformade gropar uppstått. Det kan jämföras med de slukhål som vi i dag hör talas om lite då och då. Det finns flera både större och mindre doliner i naturreservatet.

Vandringen gick vidare och vi var nu på väg mot den geologiska stigen. På vägen dit kunde vi beskåda en drumlinbildning. Det är en flak utsträckt sluttning som uppstått genom att inlandsisen släppte ifrån sig morän på bergets väst och sydvästsida. När vi kom fram till den geologiska stigen passerade vi, från en höjd på förbi 53 meter över havet, ett flertal klapperstensfält och strandvallar. Den lägsta strandvallen som är väldigt tydlig kallas Littorinavallen och löper längs med kustlinjen på cirka 7,5 till 9 meter över dagens havsnivå. Strandvallarna har uppstått genom att havsytan har pendlat både upp och ner genom de gångna årtusenden

Genom den fina avenboksskogen som bäddar in berget kom vi nu ner till stigen som går mellan Hörvik och Nordersund och där ligger även Engelska källan. Det var från denna källa som den engelska flottans män hämtade sitt färskvatten då de under åren 1810 – 1812 var stationerad på Hanö och området runt Listerlandet.

Nu tilltog en mödosam vandring upp mot Listers huvud och på vägen dit upp passerade vi åter ett flertal strandvallar och strax innan toppen även en av Blekinges största tjurar. Som väl var gick det bra. Den var beskedlig så vi kunde lugnt fortsätta upp mot toppen där vi till belåtenhet kunde njuta av den medhavda fikan. Eftersom vädret var grått och något disigt kunde vi emellertid inte njuta av den fina utsikten som normalt bjuds på från denna plats.

Stärkta av fikan påbörja vi den sista etappen tillbaka mot parkeringen och bilarna. Här delades gruppen upp något vilket innebar att några gick en lite längre väg tillbaka. Alla kom dock välbehållna fram till parkeringsplatsen och där tackades Frasse för en välplanerad vandring med intressant information. Som tack överlämnades Blekinge Skogskarlarars serveringsbricka som säkert kommer väl till pass framöver.

TEXT och FOTO: Mats Widesjö

Blöt nyårsdag för orienterarna: "Bara 23 kvar"

Torsdag 2 januari 2025

ORIENTERING

I hållande regn inled-
des sportåret 2025 på
samma sätt som
sportåret har inletts de
senaste 77 åren.
Med Nyårsorientering-
en i Tormestorp.

Det blev en blöt nyårsdag
för orienterarna (och då
menar vi inte att den var
blöt på samma sätt som ny-
årsafton kanske var blöt för
en del...).

Regnet vräkte ner när de
startande gav sig ut för att
ta sig an Göingeåsens ter-
räng.

– Undrar om det är ni som
är galna som arrangerar i
det här vädret eller det är vi
som är galna som kommer
hit och springer i det här
vädret, skrattade en av del-
tagarna och hälsade hjärt-
ligt på staben som tog emot
i Tormestorps skola.

Det är tradition med Ny-
årsorienteringen och var-
ken arrangörer eller löpare
viker ner sig för lite (eller
mycket) regn.

– Det går ju inte att vi inte
arrangerar. Det här är vårt
varumärke, säger Lars Lind-
borg i Tormestorps IF.

Det var 77:e gången som
Nyårsorienteringen avgjor-
des på årets första dag.

När Kb/NSK i samband
med 75-årsjubileet för två



Leif Malm från Härlöv susar fram i den blöta terrängen.



Nils-Erik Bondesson, Frosta, var först ut i spåret.

år sedan frågade Lindborg
om de siktade på 75 år till
svarade han:

– Det kan jag inte lova. Vi
får väl börja med att sikta
på att nå hundra...

Och när tävlingsledare Lind-
borg på onsdagsmorgonen
tog emot 2025 års nyårs-
orienterarna konstaterade

han med ett leende:

– Bara 23 kvar, sen har vi
nått hundra.

Den skånska skidpremiä-
ren Tormestorpsloppet den
19 januari är nästa tävling
på Tormestorps IF:s pro-
gram. Men frågan är – som
vanligt – om vädret tillåter
skidåkning i Skåne.

– Det ska mycket till...



Linda Hammarquist, Karlshamn.



Bara 23 kvar – sen firar Nyårsorientering-
en 100, konstaterade tävlingsledaren Lars
Lindborg i arrangerande Tormestorps IF.

Men man vet inte. Med
skidloppet vet vi aldrig för-
rån 24 timmar före start om
det är möjligt, säger Lind-
borg.

Peter Paulsson
Text

peter.paulsson@nsk.se



På Nyårsorienteringen deltog från Stigmännen Linda Hammarquist, Eric Tenland, Inga Gunnarsson, Bigge Bengtsson och Lars-Gunnar Bengtsson.

Tilde och Love snabbast i Sylvesterloppet

SYDÖSTRAN
Torsdag 2 januari 2025

OLOFSTRÖM

Nyårsafton är lika med Sylvesterloppet i Olofström.

Stigmännens Karlshamns OK:s Tilde Jensen var snabbast bland damerna och UF Contacts Love Nilsson bland herrarna.

Traditionsenligt avgjordes Sylvesterloppet i Olofström

under förmiddagen på nyårsafton. Vädermässigt var det en utmaning med några få plusgrader och regn från och till som ställde till det för löparna. Loppet var det 53:e i ordningen

Men det hindrade inte Stigmännens Tilde Jensen som var damernas kvarts-mara på dryga milen. Den avverkade hon på 42.12 minuter och segrade före Gnistan.

Hemmalöparen Love Nilsson från UF Contact vann herrarnas motsvarighet på 35.04 minuter före Team Blekinges Tony Petersson.

Emilia Sandberg, Team Blekinge, vann 5275 meter för tjejerna medan Vilgot Rubin vann killarnas på fina 18.28 minuter.

– Vi har haft fler deltagare det här året mot tidigare

år. Det är en trend som vi hoppas håller i sig, säger tävlingsledaren Anders Persson i Contact

Björn Skarpsvärd
Text



bjorn.skarpsvard@bltsydostran.se

Lena Ehrling
Foto



lena.ehrling@blt.se



Bill Öster före Ronnebys Serafim Kovalchuk.



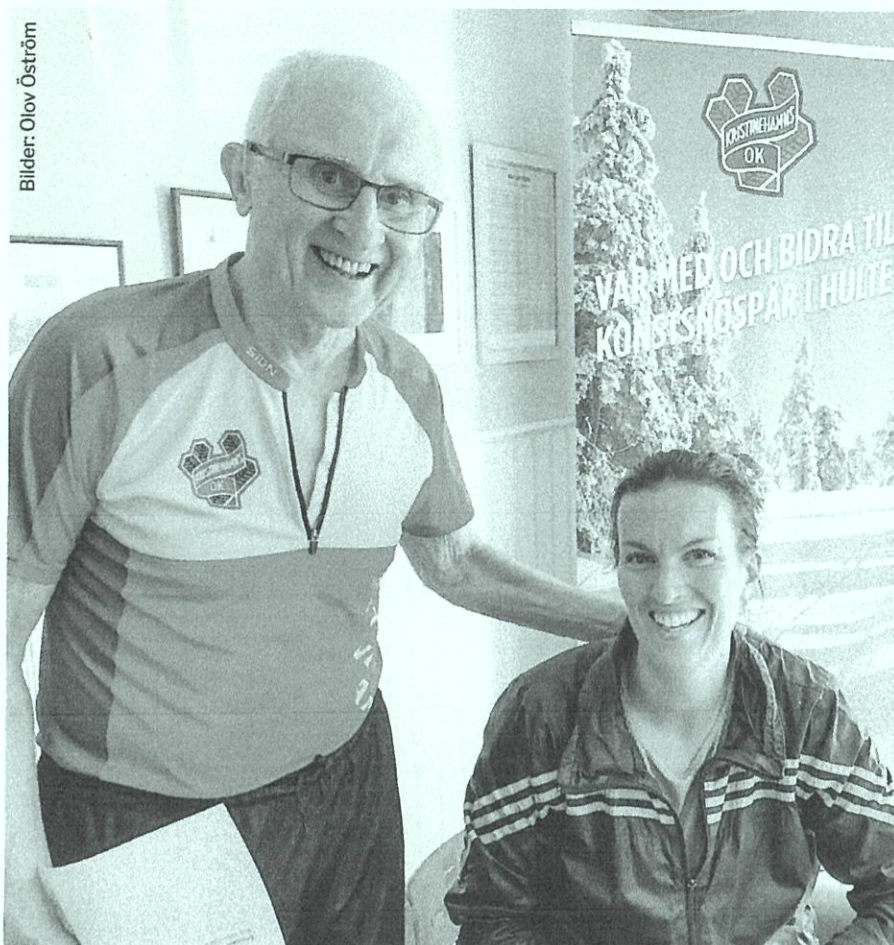
Anna Holmqvist.



Tilde Jensen vann återigen damklassen. En återkommande tradition.



198 deltagare sprang Sylvesterloppet. Ung som gammal.



Nisse Grann, 87 år, var den äldste deltagaren när GIH hade sina tester i Kristinehamn. Här är Nisse i samtal med projektforskaren Jennifer Lind.



Thomas Moberg gör balanstestet, att stå på ett ben, övervakad av Manne Godhe.

NU KARTLÄGGS

Ar äldre orienterare friskare och mer aktiva än folk i gemen? Det vill en forskningsstudie vid GIH (Gymnastik och idrotts-högskolan) i Stockholm ta reda på.

Drygt 200 orienterare över 65 år är hittills med i studien.

– Äldre orienterare är en intressant grupp i sig. Orientering är en sport man håller på med långt upp i åren och den ger en allsidig träning. Särskiljer sig äldre orienterare från andra äldre, är de friskare, mår de bättre eller är det en elitgrupp? Det är några svar vi vill ha med studien, säger Elin Ekblom Bak, professor vid GIH och ansvarig för den här forskningen.

Testerna med "Den äldre orienteraren – hälsa och livsstil" inleddes i våras. Studien innehåller en del där deltagarna får svara på en enkät om sin hälsa och livsstil. Bland annat frågas det om vad som motiverar dem att hålla på och varför de gör det. Den andra delen är ett fysiskt test med fyra moment där man mäter balans, handstyrka, benstyrka samt koordination och motorik.

– De fysiska testerna är standardiserade och har genomförts i andra studier både i Sverige och utomlands. Det gör det möjligt för oss att jämföra orienterarna med andra, säger Elin Ekblom Bak.

Hittills har testerna gjorts i samband med motionsorienteringar i Stockholm samt vid ett tillfälle i Kristinehamn.

– Vi fortsätter under hösten, i bland annat Eskilstuna och Göteborg. För att få ytterligare geografisk spridning hoppas vi kunna nå även testpersoner som bor längre norrut i landet, säger Elin Ekblom Bak.

Studien görs i tre steg. Det första är nu att samla in data. Det andra är att jämföra gruppen med icke orienterare och det tredje att följa individen en tid framåt i livet.

Världens befolkning blir allt äldre. För 100 år sedan var åtta procent över 65 år i Sverige. Nu är det drygt 20 procent. Samtidigt med det blir vi alltmer stillasittande. Den kombinationen är inte bra för folkhälsan.

– Orientering som aktivitet är bra för äldre eftersom man tränar så mycket samtidigt. Bra balans och koordination bidrar exempelvis till att minska fallolyckor som ofta drabbar äldre. Den

ÄLDRE ORIENTERARES HÄLSA OCH LIVSSTIL

ger också kognitiv träning då du använder din hjärna för att hitta kontrollerna. Det kan minska risken för att utveckla demens, säger Elin Ekblom Bak.

Forskningsledaren har för övrigt en tydlig koppling till orientering. Hennes pappa är Björn Ekblom, som både blivit

Djurgården i UEFA Womens Champions League.

I Kristinehamn deltog på försommaren ett 40-tal äldre orienterare i testningen. En av dem var Christer Höglund, 68 år, från Karlstad. Han har orienterat sedan han var liten grubb.

vågar ge sig ut i skogen för att orientera.

För 15 år sedan startade Christer tillsammans med några klubbkompisar i OK Tyr ett projekt som hette Friska Karlstad. Det var en variant på Hittaut. Som mest hade man mellan 12 000-13 000 unika personer som letade kontrollstolpar under ett år.

- Jag tror Friska Karlstad och Hittaut betytt en hel del för folkhälsan. Tröskeln är inte lika hög som för att prova en traditionell tävling. Men som jag brukar säga till folk, har du klarat att ta de svarta kontrollerna i Hittaut då kan du orientering och kan ta ett nästa steg, till exempel utmana dig själv på en motionsorientering, säger Christer Höglund.

OLOV ÖSTRÖM

► **Orientering ger också kognitiv träning, när man ska hitta kontrollerna. Det kan minska risken för att utveckla demens.**

svensk- och nordisk mästare i orientering samt varit landslagsledare. Han är numer professor emeritus vid GIH och är senior rådgivare för forskningsstudien.

Elin Ekblom Baks idrottskarriär tog ett annat spår än pappas även om hon både som ung och vuxen utövat orientering. På sin meritlista har hon fyra A-landskamper i fotboll och tio i U23-landslaget. 2005 tog hon silver med sitt

- För mig är inte orientering en tävling utan en upplevelse. Skogen och orientering är som ett pussel för mig, att ta mig till kontrollerna utan att bli alltför trött och korkad i huvudet.

Christer är övertygad om att hans orienterande genom åren lett till ett bättre fysiskt och psykiskt mående.

Han gillar den här studien och hoppas att den kan leda till att fler vill och

Du kan läsa mer om studien på gih.se/aldreorienteraren



Skogssportens Gynnare



Hanna Lundberg, stipendiär 2021



Labyrintprojektet 2021-22, Dalaportens OL, Avesta

STIPENDIER 2024

Dags att söka Gynnarnas stipendier:

- Silva JK-fonden
- Utvecklingsstipendium för unga talanger
- Skogssportens Gynnares ledarstipendium

Sista ansökningsdag för stipendierna är 31/10

PROJEKTMEDEL 2024

Projektmedel kan alltid sökas, precis när du vill och när du behöver support för dina projekt som utvecklar svensk orientering. Gör det!

Välkommen med din ansökan!

www.skogssportensgynnare.se

DÄRFÖR DRABBAS ORIENTERARE AV ARTROS

Att sjukdomen artros är vanlig inom orienteringen, det blir många varse till slut. Vi har pratat med orienteraren Ewa Roos som också är professor inom området och har forskat om sjukdomen i många år.

Ewas intresse för idrottsskadeforskning tog fart när hon började på orienteringsgymnasium och träningsmängden för henne ökade chockartat. Med en träningsmängd hon inte var van vid kom också skadorna på köpet och följden blev åtskilliga besök hos olika idrottsläkare som hade begränsad hjälp att ge.

– Jag tänkte att kunde ingen hjälpa mig så fick jag väl fundera på om man kunde hjälpa sig själv och därmed utbildade jag mig senare till sjukgymnast, berättar Ewa.

Män mellan 45 och 60 år

Som orienterare, sjukgymnast och senare forskare blev det mer och mer uppenbart för Ewa att knäskador med tiden ofta utvecklades till artros. På senare år har hon kontaktats av många av sina orienteringsvänner från juniortiden. Ett mönster är att det oftast är män mellan 45 och 60 år.

Men vad är det som gör ont?

– Det kan ofta vara smärta på insidan



Ewa Roos i Lunds OK:s färger efter klubbens Sprint-KM under hösten.

dersökning och fått veta att man har en meniskskada.

Hon förklarar att artrosen gör att man får tunnare brosk på ledytorna och att

man både styrka, balans och koordinations.

Men vad är det då som ger artros?

– En vanlig anledning till att man får artros är om leden är med om ett trauma, till exempel om du slår knäet i en sten. Detta kan leda till att man utvecklar artros oftare och tidigare i livet, och det förklarar varför orienterarens knä drabbas i större utsträckning, förklarar Ewa och fortsätter:

– Elitidrott är ju en riskfaktor för att utveckla artros, tittar du på en tennisspelare är det ofta i höger axel, en balettdansös i höfterna och i stortån. Det beror på vilka leder du använder, hur mycket du använt dem, men det beror framför allt på vilka skador du har haft. Andra vanliga orsaker är att det går i släkten eller att man är överviktig.

Går det att förebygga på något sätt?

– Varje gång vi springer och sätter foten i marken så trycker vi på broskcellerna och det stimulerar brosknybildning, så att belasta brosket är alltså helt nödvändigt för att regenerera brosket vilket betyder att fysisk aktivitet är jättebra, försäkras Ewa.

Artros behöver alltså inte betyda slutet för fysisk aktivitet, och för oss orienterare går det ofta att fortsätta om man anpassar sig och tränar rätt. I del två av denna artikelserie, som kommer i Orienteraren nummer fyra, fortsätter vi med att ta upp nycklarna till att leva med artros för att fortsatt kunna njuta av orientering.

HUGO MATTSSON

► **"Det kan ofta vara smärta på insidan av knät och lite ospecifikt runt om, ibland svullnar knäet och även bak i knävecket."**

av knät och lite ospecifikt runt om, ibland svullnar knäet och även bak i knävecket. Ofta har man gjort en magnetröntgenun-

dersökning och fått veta att man har en meniskskada.

När det gör ont att röra leden tappar



Var fjärde svensk över 45 år

Artros är en vanlig ledsjukdom som drabbar cirka var fjärde svensk över 45 år. Artros påverkar hela leden men framför allt brosket och meniskerna.

Det är en degenerativ sjukdom som betyder att funktionen eller strukturen i den drabbade leden kan försämrats över tid. Hos de flesta förblir symptomen dock desamma, om man inte behandlar.

Sjukdomen är vanligast hos äldre, men orienterare kan vara i riskzonen tidigare på grund av skador. Den vanligaste typen av artros är knä- och höftledsartros.

Barn från välmående områden har starkare band till naturen

SYDÖSTRAN
Lördag 9 november 2024

FAMILJELIV

Att bo på landet eller i stan har mindre betydelse för barns relation till naturen. Det som spelar roll är föräldrarnas inkomst och utbildningsnivå, visar forskning från Lunds universitet.

Att växa upp med natur omkring sig är bra för barns hälsa. Forskningen visar att närhet till natur och biologisk mångfald främjar både förelse, återhämtning, kognitiv utveckling och barns immunförsvar.

Samtidigt tyder mycket på att barn i dag har en sämre koppling till naturen, och

därför inte söker sig till den på samma sätt som förr.

– De riskerar att gå miste om de hälsofrämjande aspekterna, säger Johan Kjellberg Jensen, forskare på Centrum för miljö- och klimatvetenskap (CEC) på Lunds universitet.

Han är en av forskarna bakom en studie om hur ur-

banisering påverkar barns relation till naturen.

– Har vi en stark relation till naturen vistas vi mer i den vilket är bra för vår hälsa, och har vi en stark koppling till naturen är vi mer intresserade av att bevaka den.

Men att ett barn växer upp på landet med grönska runt knuten, behöver per automatik inte innebära att relationen till naturen blir starkare. Eftersom vår relation till naturen skapas just i barndomen undersökte forskarna hur banden såg ut hos barn på landsbygden

och i stan, men också om det fanns skillnader beroende på barnens socioekonomiska bakgrund.

I studien undersökte man om det var möjligt att stärka barnens naturkontakt genom att de fick mata fåglar.

– Barn som lär sig känna igen olika fågelarter känner ett starkare band till naturen, det har tidigare forskning visat. Även i vår studie såg vi att artkunskap var kopplat till en positiv attityd mot naturen, säger Johan Kjellberg Jensen.

Forskarna lät barn i åldern 10 till 11 år från 14 sko-

lor mata och räkna fåglar på skolgården under en tre veckorsperiod. Barnen bodde i både stan och på landsbygden.

Före och efter matningen undersöktes barnens artkunskap, välbefinnande samt koppling till naturen

– **Det vi hade förväntat oss** var att det skulle finnas en skillnad mellan stad och landsbygd, men det såg vi inte. Det vi såg var i stället att utbildning och inkomst påverkade, säger Johan Kjellberg Jensen.

Om föräldrarna hade en högre inkomst var det mer

sannolikt att barnen deltog i naturaktiviteter på sin fritid. Och barn i familjer med högre utbildningsnivå hade en bättre artkunskap.

– Har man mer pengar är det kanske mer sannolikt att kunna rida en häst i skogen, och med en bättre inkomst kan man ta sig utanför staden till ett naturområde. Det finns även forskning som tyder på att det finns mer artrik natur i rikare bostadsområden.

Samtidigt upplever barn som bor nära naturen ett högre välmående, även om det inte innebär att de har en

starkare känsla för naturen.

– Det visar att det är viktigt att barn får växa upp med grönska omkring sig oavsett socioekonomiska faktorer, och att vi tänker på det när vi bygger våra bostadsområden, säger Johan Kjellberg Jensen.

För att barn ska knyta an till naturen behövs förebilder i form av vuxna som inspirerar och lär ut, förklarar han.

– En intresserad familjemedlem eller engagerad lärare kan göra stor skillnad.

I områden med lägre utbildningsnivå och låga inkomster kan det vara viktigt

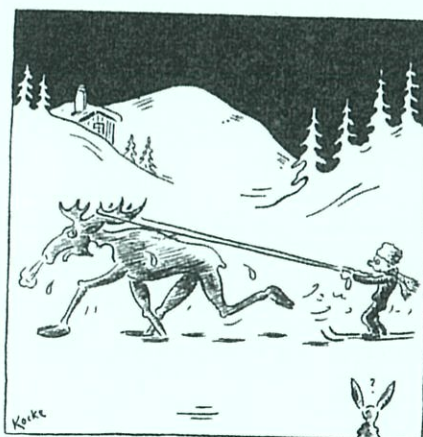
med riktade insatser för att hjälpa barnen att få en relation till naturen, till exempel genom samarbeten med organisationer eller naturskolor, anser Johan Kjellberg Jensen.

För föräldrar som vill stärka sitt barns relation till naturen rekommenderar han gemensamma naturaktiviteter.

– Vistas i naturen tillsammans, undersök och studera växter och djur, eller sätt upp en fågelmatare och lär er arterna, säger han.

Tove Scherman

SKÄRM-PELLE



Jag vill tolka — kära vänner
— tacksamheten som vi känner
när det nya året slinter
in med härlig nordisk vinter.

Hen.

OMTYCKTA HITTAUT BLIR ÄNNU BÄTTRE

Hittaut-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.