

GLÄNTAN

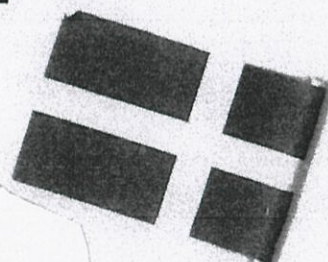
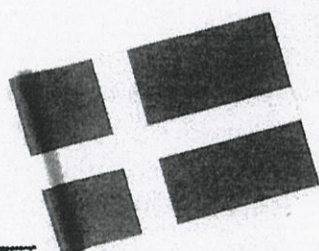
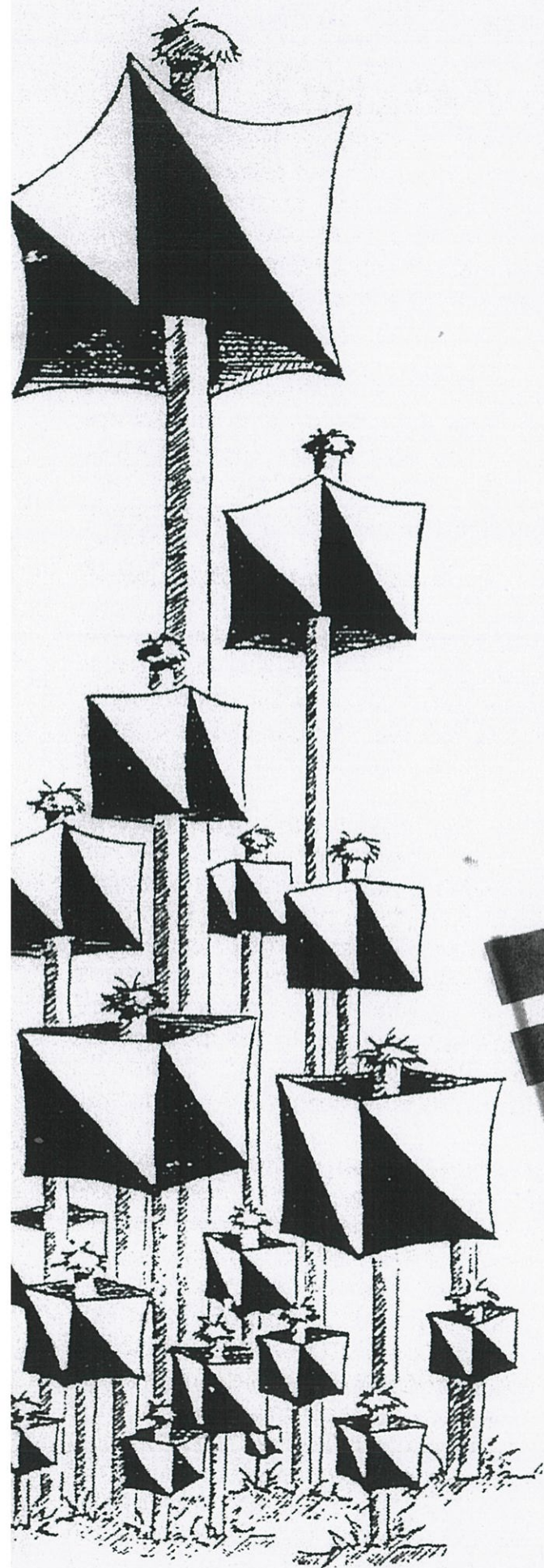
Sommaren 2025



Stigmännens
90 år

Vi firade
den 6 juni
i Villa Solvik

Stigmännens
Karlshamns Orienteringsklubb



Ledare Höst/Sommarglántan 2025 med återblickar och personliga upplevelser

En personlig och något annorlunda ledare

Knappt hade Vårglántan kommit alla medlemmar till nyhet förrän nästa Orienteringsäventyr väntade **Skogsfalkens Vårdubbel** i Nötabråne 28 -29 mars. Första dagens medeldistans bjöd på strålande sol, en mycket attraktiv Arena och perfekt orienteringsterräng. Vi hela 36 Stigmän gladdes åt Anders Blomqvist banor. Orienteringsupplevelse när den är som bäst. TACK OKS !



Snillen spekulerar



Fler snillen



**Ännu ett snille ! Jag hoppade minst så här högt....
Måsse var det upp eller ner ?**

Skärgårdskartorna

Glädjande meddelande från Sparbankens Näringslivsstiftelse och dess styrelse mån 31 mars. Stigmännens ansökan om ekonomisk hjälp till revidering och nytryck av våra 2 skärgårdskartor beviljades. Arbetet beräknas till 2 somrar och kartorna i – ett paket – fram- och baksida beräknas vara klara till julen 2026. Stort TACK till Sparbankens Näringslivsstiftelse.

Jag har redan hunnit med att besöka och revidera öar i Karlshamns skärgård, Harö, Brorsö, Bockö, Östra Bokö och Nastensö. Tärnö och några småöar återstår.

Hittaut- app-släppet 1 april

Det blev rena **kosläppet** ! Aldrig tidigare har vi haft så många registrerade deltagare så tidigt och snabbt. Efter 6 dagar noterade vi 650 deltagare som gjort 10 853 checkpointbesök. Jag fick delge denna rörelseglädje i direktsändning i P4 Blekinge torsdag morgon.

Invigningen av nya Eriksbergsleden och de nya broarna

Här var det också rena kosläppet. Stigmännen fanns på plats lör. 5 april vid Eriksbergs entré och delade ut specialkartor signerade Jakob Emnader till vandringssugna över 400 deltagare. Även från Björnahemmet i väster kom vandrare. I Hittaut-tävlingen med priser från Eriksberg deltog 535 unika personer som den dagen längs Eriksbergsleden noterade 1671 checkpointsbesök. Häftigt ! Nu ... sept. 2025 har närmare 17 000 personer gått



Före anstormningen väntar Nils-Arne Håkansson och Arne Kruse. Bigge Bengtsson, L-G Bengtsson och Gabriel Bengtsson fanns också på plats och hjälpte till

Från invigningen med Landshövdingen i täten



Torginvigningen 26 april



Tack till

Martin Emanuelsson
Lovisa Jeppsson
Emma Karlsson
och Bengt Lindblom
som fixade en
rolig Sportidentbana
på torget.

Stadens
handelsutvecklare Karin
Strindgård var helnöjd
med er insats på torget.
Hon önskar fortsatt
samarbete.

Tack för i lördags! 5 april

den 8 april 2025 10:01



Vilken dag vi fick på invigningen av Eriksbergsleden i lördags! Tack alla inblandade, så glädjande att se det stora intresset för natur och friluftsliv!

Hela 535 personer registrerade checkpoints längs leden under dagen, vi har nu dragit och kontaktat vinnarna av varsin dagsentré för 2 hos vår samarbetspartner Eriksberg Vilt & Natur. Grattis säger vi till Hugo Ljudström, Frans Sjölander och Linda Vesterberg! Vi ses snart igen, håll utkik efter nästa tillfälle att träffa oss!

/ Martin Nilsson

Aktivitetsdag vid Mörrum Golfbana 27 april

Det va en trevlig förmiddag i Mörrum. Roligt att kunna representera klubben.

Mvh Zacharias.

Tack Per Inge för ett uppskattat initiativ för Hittaut vid Mörrums dalgång . Golfbanan gränsar till många checkpoints utsatta av Bosse Jansson vid intressanta platser längs Mörrumsån.



**Karlshamns Golfklubb**
bjuder in till
aktivitetsdag
**Söndag
27 april
11-15**

Prova på aktiviteter
Ansiktsmålning
Sockervadd
Tipsrunda
HITTAUT

Asarums IF
Pegasus DiscGolfklubb
Stigmannen, Karlshamns OK
Sparbanken
Hotell & Turismprogrammet
Kronolaxen
Blekinge Business Club



Från Markaryds tävling
3 -4 maj

Gränsfejden

Det var dock lugnt i det
här tältet.

Fantastiska tjejer – de
bara flöt fram i
terrängen med goda
placeringar.

Vi tackar tävlingsledare
Ann-Sofie Brink och
banläggaren Måsse
Månsson

Vi tackar också för
trivsamt boende i
Markaryds klubbstuga
där Stigmännen bjöd på
god "planka" för ett

10-tal Stigmän. Gabbe såg till att vi kunde följa 10-mila på storbild. Ett mysigt klubbläger. Välkomna nästa år !

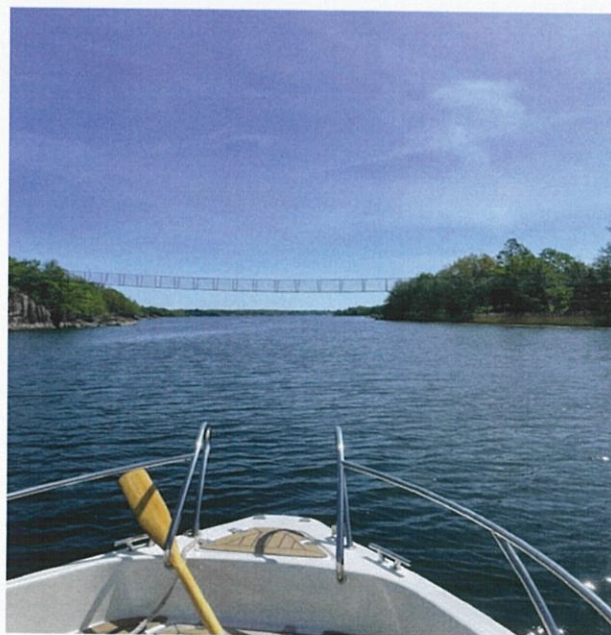




Tisdagsträning 13 maj

Bedårande vackert jag citerar Patrik – den långa killen längst till höger
 Jo men visst instämde hela det glada tränargänget under Gabbes ledning.
 Vi befinner oss öster om Röda Ladan i den storstammiga bokskogen upp mot
 Lindeborgsjön. Ett tufft pass med hög puls – backintervall i Pelarsalen -

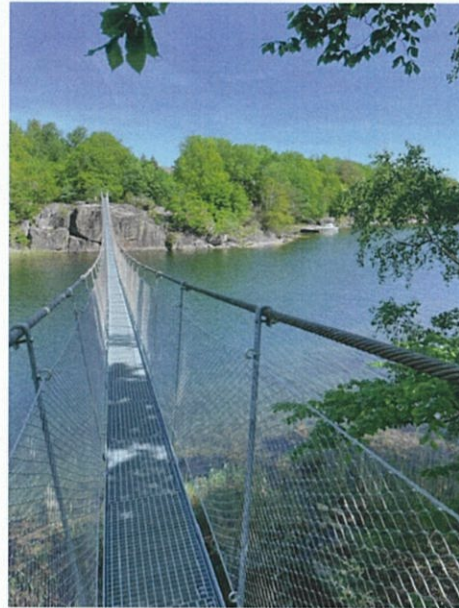
Tjärö och brobesök sol- och sommardagen 20 maj



Jag närmar mig Bokösundsbron



Ska det bära eller brista ?



Visst gungar det, men över kom jag.

Passade på att plocka in alla checkpoints från 2024 både på Tjärö och underbara naturreservatet på Fölsö. Det blev även en ersatt checkpoints på Östra Bokö, som troligen spolats bort under vinterhalvåret. Jag hann också med att besöka chp 167 Värnet på Eriksbergsleden. Oj ... vad fint Länsstyrelsen har gjort vid den nya toaletten nedanför Värnet



Underbara
Fölsö fick
också mitt
besök



Från Sprint DM i Bräkne Hoby 25 maj Nils-Arne Håkansson DM-Mästare H 75
Grattis också till Birgitta Nilsson DM-Mästarinna D 65
Trumpetfanfarer glädde pristagarna och de talrika åskådarna.

Tack för god framförhållning – Per Nilsson

Föredömlig planering av banläggare Per Nilsson inför Havs-OL på Sternöhalvön
28 – 29 juni. Redan tors. 3 april bjöd han och Birgitta in till Provlöpning.
Ytterligare 5 tillfällen för provlöpning genomfördes under våren/sommaren,
Allt blir mycket bättre och roligare om man planerar så här. Tack !



**Hanöbesök
3 juni vid nya
fågeltornet
Äspudden**

En given
checkpoints-
placering vid
Hittaut 2026

Stefan Nilsson
beundrar
utsikten





3 Skåningar och en Dansk

Härlig gemenskap
på Cafe Olai i
Helsingör

Vi var där fre-sön
13 – 15 juni
Roligt att flera
BroSö -familjer
deltog

Tack Pelle och
Birgitta som ordnade
trevligt boende i
Helsingborg

Nästa häftiga OL-upplevelse

På den här resan deltog familjen Emander, Gabriel Bengtsson, Inga Gunnarsson, Bigge och Lars-Gunnar Bengtsson

Det här gänget har flera år deltagit och bokat in **Idreveckan**. I år extra häftigt med **Världscup** och direktsänd TV i dagarna tre. Här kunde man ta gondol och sittlift till arenan eller trampa på med cykel för de som hade ork.

Jo det stämmer*Det är så hälsosamt och stärkande i fjällen ...*

1001 anmälda till publiktävlingen på söndagen 22 juni. Då när Svenska landslagen tvålade till övriga 47 stafettlag. De svenska löparna dominerade stort i dagarna tre. Fantastiska TV-sändningar på plats med storbild och drönarspaning från ovan.

Jodå vi hann hem till Havs-OL och dess förberedelser.





Prisutdelning Världscupen medeldistans

Anton Johansson, Max Peter Beijmer och Gustav Bergman

Vi gratulerar Bigge som sprang hem fem segrar av sex möjliga lopp i D 75

Nästa år hoppas jag att fler Stigmän deltar i den årliga Idreveckan.

En fantastisk fjällupplevelse !

Nästa år arrangerar vi ju Havs-OL först mån-tis 6-7 juli i Järnavik och på Tjärö.

Havs-OL 28-29 juni 2025

Sternöhalvön

Toppenbra och och ett verkligt lagarbete när det är som bäst och roligast.

Grillargänget spred OL-glädje och markagänget frestade med alla godsaker. Vinstglädje med över 17 000 kr från Markan.

Ett Havs-OL när det är som bäst.

Således 1213 starter och 84 minknatsstarter, solsken och uppskattningsvis närmare

150 000 kr netto i klubbkassan. SOFT har då fått sin del på 55 000 kr.



Från första start dag 1



Gert Olsson Tockarp värmer upp och är taggad inför start i H 75



Positiva Liselott Jönsson hade hela 84 starter på en kul bana



Här sprids Markaglädje av Stefan Nilsson och Eric Tenland



Lovisa Jeppsson och Salomon fixade ett
digert prisbord. Eva Lindblom med barnbarn beundrar

Härliga Havs-OL-bilder vid ett sol-
dränkt Sternö Sandvik. TACK till er alla !

Andrarums 3-kvällars i Brösarp

Vilket toppenarrangemang !

Här ligger Stigmännen och åtskilliga OL-klubbar i lä

Vi var närmare 40-talet medlemmar som fick ta del av en orienteringsupplevelse i O-Ringenklass. Utmärkt Camping med alla faciliteter. Mysig Arena med allt inom gångavstånd. Av tävlingsledaren fick jag reda på att 10 nationaliteter fanns på plats bland över 1100 deltagare varje kväll.

Boka in vecka 29 år 2026. Alltså mitt i juli månad. Familjerna Håkansson, Sjöberg Kärrman, Emander, Franz och Bengtsson trivdes på campingen.



Så här glad och stolt blir Emil Emander med en fjärdeplats i H10 och fått pris. 40 kr i presentkort hos Markan

O-Ringen Jönköping 2025

Oj.... Vilken upplevelse !

När vi svängde in på campingen vid Vätterns strand på Elmiaområdet fanns redan Pelle, Birgitta och Kerstin på plats.

Vilken plats !!

På första parkett högst upp på den höga strandbanken hade vi 180 graders utsikt över Vättern. En sagolik vy med tätortsbebyggelsen Husqvarna och Jönköping mot öster. Inte nog med detta. Solnedgångarna i väster var magiska. Kan det bli bättre boende? Nej aldrig med en närmast fyrtioårig återblick har vi haft ett så magnifikt campingläger. Vi Nilssons, Håkanssons, Emanders och Bengtssons fick uppleva detta.

Ni som i år tvekat Kom igen nästa år i Göteborg.

Första etappen blev en fullträff för Per Nilsson i H70 kort med en tredjeplats.

Andra etappen fixade Bigge Bengtsson i D75 nästan en etappseger med en andraplats och totalt på en andraplats. Pelle behöll också sin andraplats efter två etapper.



6

Gilla Kommentera Skicka Dela



Bengt Lindblom + 10

1 kommentar

Gilla Kommentera Skicka Dela



Alla Stigmän plockade placeringar på andra etappen.

Vilken positiv upplevelse jag fått av Jönköping. En storstad och ett city mellan två vatten. Rena medelhavsrevieran med närmare två kilometer sandstrand.

Stigmän är uppmärksamma och skickade mig denna hälsning, som var publicerad på SOFT.s hemsida. Ett kämpigt upplopp på etapp 2.

Bigge fastnade på BLT:s sportsida under rubriken – De hetaste löparna i O-Ringen – andra etappen
Torsdagskvällens samling på campingen bjöd på klubbfiika och och det finska kubb-spelet Molkky. Vem tror ni blev klubbmästare ? Jodå O-Ringendebutanten Kerstin Magnusson tog hem titeln.



Visst blir man imponerad Elin har koll på sina fyra "pojkar"

Kolla utsikten !
Vi kunde blicka ut över Vättern i 180 grader.

Årets OL-höjdpunkt

för mig är Per Nordahls **Veteran VM-resa** 6 – 15 augusti. I år var det dags för supervarma Spanien – Barcelona och Girona. Jag tror många OL-veteraner avstod. Vi blev dock över 2500 deltagare från närmare 50 länder.

Behaglig värme på hotellet men att toppa dagarna med närmare 40 grader är jobbigt. Först vid klockan 8 på kvällen kunde man gå ut och äta. Stackars människor som bor här !

Hemma på Dalgången hann jag vattna tomatplantorna rikligt. Skörden bör vara god vid hemkomsten. Här behövdes mycket vatten för att uthärda värmen.

Många välkända orienterare mötte upp på Kastrup och i Barcelona. Från Stigmännen deltog Nils-Arne Håkansson och Eva-Lisa, Eric Tenland, Stefan Nilsson, Göran Andersson och undertecknad. Från Blekinge deltog också bland andra Lennart Bohman och Ingrid



Ström
samt
Gunnel
Månsson



Göran i Girona



Lars-Owe Ström
sitter och bevakar
upploppet. I bakgrunden
Info om nästa års WMOC
i södra Polen 7-14 aug. 2026

Fläktar vid Arenan

Första gången jag lyckades komma till A-final i sprint.
Dock med blygsam placering.
Visst placerade vi oss. Göran 4:a i B-finalen och jag 7:a i
B-finalen. Detta för medeldistans. Nils-Arne och Eric hade
också bra placeringar.
Oj då ... första gången också i A-final på långdistans med
placering 57:a av 80 deltagare.



Utfärd till **Tossa de Mar** vid Medelhavets strand.

Från borgens topp och ringmur fann vi dagens härliga badvik i behaglig skugga. Av en händelse blev vi påmind att just på denna borg och ringmur hade Göran och jag sprungit orientering 2015. Då på en PWT-resa i Jörgen Mårtenssons regi. Tänk vad mycket man/vi varit med om !

Riktigt tuff terräng på avslutande långdistansen. Jag lyckades genomföra loppet och hamnade på 57:e plats av 80 deltagare i A-finalen Men 75. Många fick bryta på grund av terrängen – stubbar, grenar, taggbuskar och kraftiga nivåskillnader.

Denna fantastiska resa slutade som den började i Barcelona. Sista dagen fick vi en guidad tur med Oscar Nydahl. Vi gjorde 5 stopp vid Barcelonas mest attraktiva besöksmål. Avslutningsstoppet blev magnefikt med kabinbanan och utsikt över hela Barcelona.

Stort tack till researrangören Per, Oscar och Helena Nordahl samt reseledarna Martin Larsson, Johan Pettersson och Pontus Funke.

Som sagt nästa år är veteran VM i södra Polen följt av Japan 2027.

Martin Nilsson och Amanda Nilsson båda är uttagna till Landslaget i VM i Trail

Fantastiskt hedrande att en del av deras idrottsfostran har skett i Stigmännen. Amanda springer för Stigmännen under Trail VM.

Läs mer i bifogat reportage från Sydöstran.

Hittaut-rapport september 2025

Fantastiskt ... !

Efter elva hittautår är intresset fortfarande lika stort för Hittaut Karlshamn. Nuvarande (9 sept) statistik visar på 2761 registrerade personer, som gjort hela 117 192 checkpointsbesök. Detta är ett tydligt bevis. Fortfarande i Sverigetopp bland 95 arrangörskommuner. Augusti-utlottningen är offentliggjord. Vinnare kontaktade. Hittaut slutar 2 november.

Vad är hemligheten?

Min analys

- Engagerade Hittautfunktionärer som ställer upp år efter år

- Engagerade och friluftssälskande kommuninvånare
- Nyttänk och att vi försöker karterar ny områden varje år
- Spännande kustområden och tillgängliga skärgårdsöar.
- Engagerade samarbetspartner, som ställer upp år efter år.
- Hittautappens positiva utveckling via Svenska Orienteringsförbundet.
- Allt fler använder appen.
- Ökande och återkommande turister till kommunen
- Attraktiva utlottade priser

Tacksam för om medlemmar eller engagerande Hittautare hjälper oss att samla in checkpoints med början 3 november. **Hör av er** till Lars-Gunnar eller någon annan Hittautfunktionär.

Vi behöver er insats !

Några tack från vinnare

Det är jätteroligt fina kontroller tack alla funktionäre Mvh kerstin Danielsson
Haagensen
Tack så mycket!
Mvh
Margita

Va kull! Stort tack!



Ronald

Tack till alla som ställde upp för våra orienteringsungdomar vid **Ungdomsseriefinalen vid Prästslättsskolan sön. 7 september.**



Bild Bengt Lindblom

Vilken härlig bild !

Orienteringsungdomar från Blekinge som deltog i tävlingen
Kolla det digra prisbordet !

Prisutdelare Christian Lindblom från Blekinge Orienteringsförbund. Utmärkta banor av banläggare Åke Larsson.

Alla ungdomar som deltog fick dessutom en medalj runt halsen vid målgång.

Jag har med dessa och kommande rader och bilder försökt berätta om några händelser under sommarhalvåret 2025 ur mitt perspektiv. Det är nu blivit över 25 år som jag skrivit, sammanställt och redigerat Gläntans tre årliga utgåvor. Detta är en del av vår historia på papper och samtidigt digitalt sparat. Skall det bli fler Gläntor behöver jag material från er medlemmar. Få föreningar har en klubbtidning. Jag ser gärna att vi bevarar den här traditionen. Framtid byggs på dåtid och nutid ! Mina ledord för föreningsutveckling är **gemenskap och delaktigt**.

Nu väntar Veteran SM på norra Öland och Bornholm Höst Open

Lars-Gunnar Bengtsson

Ordförande

Stigmännen Karlshamns Orienteringsklubb

Från vårt underbara firande av
**Stigmännen 90 år på
nationaldagen 6 juni**

Dikt från Kalle Kaos Stigmännen 90 år vid Villa Solvik 6 juni
Uppgift för Lag 8 – skriva en dikt

Stigmännen fyller år
Tänk vad tiden går
Idag firar vi 90 år
Utan några sår
Här är kul
utan massa strul
I skogen finns många djur
och det kallar vi natur



Följande personer erhöll RF-SISU Blekinges förtjänsttecken i Guld för minst 25 års värdefulla insatser i idrottens tjänst.

Utdelades av Jeanette Sjödin Ordförande RF-SISU Blekinge

Från vänster

Jeanette Sjödin, Jakob Emander, Eivor Nydahl, Stig Nydahl, Bengt Lindblom, Bigge Bengtsson, Christian Lindblom, Thomas Johansson, Lars-Gunnar Bengtsson. Saknas Gabriel Bengtsson.

PM



Hjärtligt välkommen till Stigmännens jubileumsfest den 6 juni 2025!

Samling	Arenan är vid Stigmännens klubbstuga Villa Solvik
Vägvisning	Du hittar!
Parkering	Cykelparkering vid Villa Solvik. Bllparkering runt Vaggabadet och vid Vägga IP
Startlista	Finns publicerad på arenan - füll i dina uppgifter som saknas!
Nummerlappar	Bäres av samtliga deltagare väl synligt. Märk din nummerlapp tydligt med ditt namn och födelseår
Starttid och festtider	Vi kör igång kl 13! Dagens program ser ut enligt nedan: 13:00 Tipspromenad. Lämnas in senast kl 15 14:30 Fika 15:00 Lek - Kalle Kaos 16:00 Möjlighet till dusch i Vaggahallen 17:30 Fördrink och utdelning av plaketter 18:30 Middagen startar Start vid arenan för samtliga om ej annat meddelas. Under eftermiddagen erbjuds filmvisning i Villa Solvik
Festbeskrivning	En härlig eftermiddag med lek och gemenskap som passar både gammal och ung. Vi avslutar kvällen med en festlig middag. Jubileumsfesten är i en blandskog med stor del lövskog av varierande ålder med trevliga inslag. Detaljrik terräng med måttlig kupering med inslag av brantare backar, mestadels nerför. Stämningen är god under hela dagen.
Vätska	Till middagen serveras alkoholfria drycker. Ta med övrig dryck som du önskar dricka.
Klädsel	Heltäckande klädsel krävs ej, utan kom gärna i dina festkläder till middagen och dina orienterings- eller friluftskläder på dagen - kläder efter väder.
Resultat	Annonseras under middagen.

Toalett	I Villa Solvik samt i Simklubbens stuga. Pissoar - för herrar - finns vid boden. Toalettvagn eller latrintunnor med gemensam sittning finns tyvärr ej på arenan.
Dusch	Inomhus varmdusch i Vaggahallen, möjlighet att duscha kl 16.
Servering	Sedvanlig jubileumsservering på arenan enligt nedan: Fika kl 14:30 - <i>mjuk och hård kaka samt kaffe och dricka</i> Fördrink 17:30 - <i>jubileumsbål</i> Middag 18:30 - <i>Medelhavsbufé från Itali, Dessert från Rockos och glass</i>
Speaker	Speaker på middagen är Annika Emander. Anmäl eventuella tal under eftermiddagen.
Priser	Utdelas klockan 17:30
Övrigt	Material för egenvård i begränsad omfattning och viltrapport finns vid arenan.
Festledare	Festkommitten Stigmännens 90-års jubileum - Emma, Fia, Per-Ola, Thomas, Anna och Annika
Festkontrollant	Jeanette Andreasson Sjödin, RF Sisu Blekinge Lasse Svensson, Blekinge orienteringsförbund.
Festjury	Varierar utefter behov.

Lycka till och ha en trevlig dag!

Stigmännen Karlshamns OK

Historiska återblickar

Ur Thomas Johanssons bildarkiv hittar vi Stigmännens ordföranden



Ordföranden Ivar Johansson 1938-1948, Willhem Nordin 1949-1958, Einar Lagerlöf 1958-1964, Olle Johansson 1968-1970, Lars Haglund 1970-1975.



Ordförande Göran Andersson 1985-1987, Leif Sandström 1988-1998, Bengt Bergqvist 1999-2008, Lars-Gunnar Bengtsson 2009-2018

Fantastisktöver 70 deltagare på 90-årsfirandet

Bilder från Stigmännen 90 år vid Villa Solvik 6 juni



Här fixas inför festen. Fia Robért, Martin Wahlfried, Pierre Robért, Thomas Johansson och Anna Ane



Så här mysigt blev det i tältet.



OL-snillen i samspråk.

Martin Nilsson har fler Mästartitlar både från Sverige och Europa. Vi fick lyssna till ett engagerat tal och dagen till ära hurrade vi för trettioåringen

Fia Robert och
Anna Ane
förbereder
välkomstskålen





Dagens toastmaster

Annika Emander på upphöjd plats



Anette Sjödin från RF-SISU
Blekinge höll ett engagerat tal



Martin Wahlfried stolt
"extra-toa-byggare"



Annika och Jakob Emander ger
information Inför KALLE KAOS



Per Nilsson i en KALLE KAOS-
övning iförd 1980-talets
klubbdräkt



Trångt och gemytligt i festtältet



Ordföranden i Stigmännen och BroSö skålar för ett givande och mångårigt samarbete till glädje för båda föreningarna.



OJ vad mycket godsaker som serverades !



Blekinge Orienteringsförbunds representant tackade föreningen. Lasse Svenssons tal kan du läsa i Sommarglädan



Över 70 medlemmar deltog i jubileums-festen. En rolig tipsrunda i Väggaparken gav motion för knopp och kropp. Karin och Frasse var duktiga !

Foton Mats Widesjö, Thomas Johansson och Lars-Gunnar Bengtsson

Vilken härlig fest att minnas !



Lasse Svensson representerade Blekinge Orienteringsförbund och höll detta tal vid Stigmännens 90-årsfirande.

Stigmännen Karlshamns OK

Stigmännen Karlshamns OK har under många år profilerat sig som en familjär OL-klubb.

Man håller klubbläger i Furuboda, Kristianstad och även Isaberg vilka alltid varit välbesökta.

Genom åren har det hållits många olika motionsarrangemang som från början kallades Trimorientering, blev sedan Naturpasset och Skoj på hoj. Mycket uppskattade och välbesökta!

För ca 15 år sedan hoppade klubben tidigt på det nya greppet Hitta ut som blivit mycket uppskattat sedan starten. Under pandemin nådde detta ut som bäst med 3 500 utövare som gjorde 160 000 checkpointsbesök.

En omfattande kartproduktion har alltid förekommit inom klubben med kustkartorna som unika för ol-sporten och friluftslivet.

Nya grepp tog man också då man på arrangemangsfronten startade med Havs-OL för 20 år sedan. Redan från starten blev dessa en succé som lockade många semestrande orienterare från vitt skilda delar av landet.

Slutligen kan jag inte utelämna att nämna Villa Solvik. Denna fantastiska samlingspunkt med naturen och orienteringssporten ända in på knutarna.

Blekinge Orienteringsförbund vill tacka er för ett långvarigt och förtjänstfullt arbete för ol-sporten och önskar er all framgång även kommande år. Som ett bevis på detta har vi satt in ett litet bidrag att användas till ungdomsverksamheten.

Stigmännen Karlshamns Orienteringsklubb firade 90 år - med flaggan i topp



På nationaldagen den 6 juni firade Stigmännen Karlshamns Orienteringsklubb sitt 90-årsjubileum med rörelseglädje, festmåltid och tillbakablickar i klubbens Villa Solvik i Karlshamn. Drygt 70 personer deltog i firandet som hyllade föreningens långa historia och alla de eldsjälar som burit verksamheten framåt.

Stigmännen bildades 1935 och är Blekinges äldsta orienteringsklubb. Förste ordförande var olympiern Georg Werner, som deltog i simning i OS i Paris 1924. Idag har klubben omkring 250 medlemmar och är aktiv inom orientering, skidåkning och friidrott.

Under jubileet lyftes klubbens tre "flaggskepp" fram: de årliga Havs-OL-tävlingarna vid kusten, Hittaut-satsningen med friskvårdskartor i närområdet, samt de unika skärgårdskartor som Stigmännen Karlshamns OK var först i världen med att ta fram – kartor som täcker både land och hav.

Ett av firandets höjdpunkter var att hylla 90-årige Sonny Eriksson – den mest meriterade medlemmen med över 50 Vasalopp, ett 40-tal Vätternrundor och otaliga orienteringstävlingar bakom sig.

Kvällen avslutades med prisutdelningar, filmer från förr och en utställning med klubbens senaste tio år i bilder. RF-SISU Blekinges ordförande Jeanette Andréasson Sjödin fanns på plats under jubileumsfirandet, tillsammans med Lasse Svensson från Blekinge Orienteringsförbund. Jeanette fick därmed möjlighet att både prova på de olika aktiviteterna, ha goda samtal med jubileumsdeltagare och dela Riksidrottsförbundets olika utmärkelser.

De utmärkelser som delades ut var:

Diplom: Ann Öhlin och Per Inge Eriksson

Förtjänsstecken i silver: Magnus Holmgren, Birgitta Nilsson, Åke Larsson, Jakob Emander, Gabriel Bengtsson, Bengt Lindblom, Christian Lindblom, Stig Nydahl, Alexander Lindblom

Förtjänsttecken i guld: Lars-Gunnar Bengtsson, Bigge Bengtsson, Eivor Nydahl, Jakob Emander, Gabriel Bengtsson, Bengt Lindblom, Christian Lindblom, Stig Nydahl, Thomas Johansson



Sonny Eriksson 90 år

Nyligen - Uppvaktning i hemmet



PRISSKÅPET



Efter 40 genomförda Vasalopp erhåller man denna namngivna medalj. Sonny hann med 44 Vasalopp. Sammanräknat med alla Öppna Spår blev det över 50 lopp och inte nog med det. 40 Vättern Runt på cykel och dessutom genomfört ett oräkneligt antal orienteringstävlingar med bravur.



Stigmännens mest meriterade medlem genom tiderna

**Ytterst få i
Sverige tillhör
denna exklusiva
klubb
VETERANKLUBBEN**

Med denna klubb har
Sonny besökt och tävlat
både i USA och Japan.



Högtidligt firande av 90-åring

ORIENTERING. Stigmännen Karlshamns OK firade 90 år som förening i samband med nationaldagen den 6 juni. Klubben, som är Blekinges äldsta orienteringsklubb, bildades 1935 med Georg Werner som förste ordförande. Firandet tog plats i välfyllt klubbhus där bland andra RF-Sisu Blekinges ordförande Jeanette Sjödin och Blekinge Orienteringsförbunds Lasse Svensson var på plats för tal och hyllningar.

Under åren som har gått har Stigmännen hunnit med att arrangera flera stora tävlingar, bland annat 7-manna 1997 där 1 400 orienterare deltog. Klubben har även stått bakom ett elitseriearrangemang 2002.

Snart är det dags för klubbens flaggskepp Havs-OL som avgörs i slutet av juni, en tävling som nu funnits med i kalendern sedan 1998 och brukar locka 600–1 000 deltagare under två dagar. Stigmännen anammade även tidigt Hitta ut-konceptet och har under åren producerat elva olika kartor för allmänheten som vill ge sig ut i närmiljön.

För närvarande har klubben cirka 250 medlemmar.



Följande personer erhöll RF-Sisu Blekinges förtjänsttecken i guld för 25 års värdefulla insatser i idrottens tjänst, som delades ut av RF-Sisu Blekinges ordförande Jeanette Sjödin. Från vänster: Jeanette Sjödin, Jakob Emander, Eivor Nydahl, Stig Nydahl, Bengt Lindblom, Bigge Bengtsson, Christian Lindblom, Thomas Johansson, Lars-Gunnar Bengtsson. Saknas gör Gabriel Bengtsson. FOTO: PRIVAT

Sommarpärlan i skärgården redo för gästerna

TJÄRÖ

Det finns gott om fina öar i Blekinges skärgård. En ö man inte får missa är Tjärö – där man bland annat kan delta i ett traditionellt midsommarfirande.

Skärgårdstrafiken i Blekinge har många destinationer att välja på, en av dem är Tjärö som man kan åka till genom att hoppa på färjan i Järnavik. Väl på plats finns det mycket att upptäcka och göra, det största skådespelet står kanske naturen för.

Det finns tre markerade vandringsleder på ön – 3, 1,5 och 1,6 kilometer långa med olika terräng att upptäcka. På ön har Stigmännen placerat ut cirka tio orienteringsstationer för Hittaut och gratis kartor finns på båten samt i receptio-

nen, så glömt inte att plocka poäng under besöket.

På Tjärö finns det inte bara människor – länsstyrelsen använder med hjälp av lokala bönder boskap för att hålla ängsmarkerna öppna och fina. Så man kan få sällskap av en skock får under sin vandringstur.

Vill man träna finns det ett utegym och vill man sova över finns det både hotell och vandrarhem. Restaurangen på ön är en samlingspunkt och här arrangeras det bland annat ett midsommarfirande tillsammans med far och son Mörlund från Mörlund Hälligång.

Tiderna för båtavgångarna till Tjärö finns på Tjärös egen hemsida och på Blekingetrafiken.

Johan Hultgren

johan.hultgren@sydostran.se

Utvecklingsarbete och inkomster till Stigmännen

Hej !

ag heter Fia Robert och efterträder Ann Öhlin gällande hennes uppdrag att rapportera in till RF-SISU. RF-SISU är en del av den svenska idrottsrörelsen och vi tillhör Blekinge RF-SISU. Förutom att erbjuda folkbildning i form av olika kurser och utbildningar kan vi få hjälp med stöttning i utvecklingsarbetet och söka bidrag eller ekonomiska stöd i olika former. Men det är då viktigt att visa allt det arbete vi gör inom föreningen och det kan vi göra genom att rapportera in vårt utvecklingsarbete till RF SISU. Exempel på utvecklingsarbete kan vara styrelsearbete, planering och utveckling av Hitta Ut, Havs OL, andra tävlingar, rekryteringsarbete mm. När det gäller tävlingar mm så är det arbetet/planeringen/utvecklingen innan som räknas, inte själva utförandet och det måste vara minst 3 personer när ni träffas för att det ska räknas som ett tillfälle. För att jag ska kunna rapportera in rätt, skulle jag behöva få in namn på deltagare i de olika grupperna vi har, datum och tider ni träffas samt en som är ansvarig, lämpligen den sammankallande. Är ni osäker på om era träffar ska räknas som utvecklingsarbete eller ej, skicka frågan till mig så avgör vi tillsammans om den ska läggas upp som utvecklingsarbete. Enklast är om ni efter varje möte kan

skicka sms eller mail till mig med namn, datum och mellan vilka tider ni har träffats.

Sms skickas till tel 0733-706377 och

mail till fianilsson123@hotmail.com

Tack för hjälpen på förhand!

/ Fia

SYDÖSTRAN
Tisdag 1 juli 2025



Alla i olika åldrar samsas och samlas vid kontrollerna i Havs-ol. FOTO: MAGNUS HOLMGREN

Över 1300 starter i årets Havs-ol

Orientering. Stigmännen-Karlshamns OK har genomfört de årliga Havs-ol-tävlingarna den gångna helgen i den utmanande terrängen vid Sternö Sandvik.

Totalt över 1300 starter blev det under de två dagarna sammanräknat, 662 tävlande plus 42 knattar på lördagen och 551+42 på söndagen.

Totalt nio klasseggar blev

det för Blekingeföreningarna fördelat så här:

D20: Elin Saleskog, OK Orion, H16: Theo Pors-hult, OK Orion, H14: Noah Augustsson, Karlskrona SOK, H12: Otto Pors-hult, OK Orion, D35: Mia Kajsajuntti, OK Skogsfalken, H35: Johan Myrén, OK Orion, D50: Kristina Andersson, Karlskrona OK, H50: Patrik Sjökvist, OK Orion, D75: Bodil Hermansson, OK Orion.

Nästa år kommer Stigmännen att arrangera Havs-ol i Järnavik och på Tjärö.

Ann Öhlin sänder en Hälsning från Piteå

Ni undrar kanske hur det har gått för mig att flytta långt norrut. Det har gått bra. Jag hade inte riktigt förstått hur många saker man måste kasta/sälja skänka när bostaden minskar från 160 m² inkl källare till 80 m² lägenhet. Men bortsett från det har allt gått bra.

Igår gjorde jag min tävlingsdebut i Norrbotten. Piteå IF OK arrangerade både DM sprint och DM natt på samma dag. DM sprint sprang vi i Öjebyn, där banan till viss del gick i kyrkstaden. Här gällde det att ha koll på mellan vilka hus kontrollerna satt. Det gick bra för mig, tycker jag. Jag kom 2:a av 3 startande.

På kvällen var det DM natt nära Pite havsbad. Området är väldigt platt och sandigt, dvs ganska likt Åhus, men väldigt detaljfattigt. Jättesvårt, men lyckades hitta alla kontrollerna. Här blev jag också 2:a pga att en i klassen stämplade vid fel kontroll.

Många lådor återstår att packa upp, men det går framåt!

Bifogar bilder på utsikten från mitt köksfönster och kartorna för de båda tävlingarna.





Zacke testade för första gången på MTB orientering när Skogsfalken arrangerade **SM tävlingar** sista helgen i augusti. Tävlingarna hölls i Mörrum, Karlshamn och Svängsta. Zacke körde öppen klass kort och var snabbast i samtliga av sina tre lopp.

GRATTIS Zache !

Mörum
152 gilla-markeringar

Tilde Jensen vann Ekopark Trail 14k för tredje gången gillt 🌿



skansktrail april 2025

Tilde Jensen från Mörrum stod återigen högst upp på @osterlentrail Ekopark Trail 14 km distans i söndags.

Grattis till vinsten på Ekotrail 14 km i söndags. Berätta om dig själv och din löparbakgrund:

Tilde: Stort Tack! Jag är 38 år ung och kommer från Jämshög (också Blekinge), bor numera i Mörrum och har en son på snart 13. Sprang min allra första tävling för cirka tio år sedan och därefter har det bara blivit mer och mer löpning. Innan dess ingen speciell löpbakgrund utöver fotboll.

Berätta om dina upplevelser på Ekotrail 14 km och vad som hände längs vägen:

Tilde: Som vanligt gick jag ut hårt och tappade lite på slutet, men den omvända taktiken har aldrig funkat för mig. Första delen är ju dock ganska snabb och det flöt på hyfsat bra hela vägen även om jag sprang själv, lite håll halvvägs men det släppte tillslut och sluttiden blev faktiskt några sekunder snabbare än förra året.

Du tränar med och representerar klubben "Stigmännen" från Karlshamn på en del lopp. Roligt namn på en löparklubb. Kan du titulera dig som en "Stigkvinna" eller är det lika roligt med asfaltslopp??

Tilde: Stigmännen är Karlshamns orienteringsklubb och de har jag tränat intervaller med i många år. Det är ett härligt blandat gäng där alla kan vara med. De flesta som följer SkånskTrail känner ju till trailstjärnorna Amanda Nilsson och Martin Nilsson som också är från dessa trakterna och dyker upp på passen ibland. Då blir man extra inspirerad! Någon orienterare kommer jag dock aldrig bli och tycker som sagt att asfalt kan vara lika kul!

Vad väntar närmast?

Tilde: Har inga direkta planer på vad som väntar närmast. Det blir förmodligen några mindre lokala lopp. Hade gärna tävlat mer i Hyrox också, men det är ofta långa resor och större projekt, och tyvärr har jag inga sponsorer som gör det möjligt.

Häftig blandning mellan styrka och kondition verkligen. Onekligen går det att kombinera på ett utmärkt sätt. Heja dig Tilda och grattis till segern återigen!

MVH Skånsk Trail 🌿

#skansktrail #traillöpning #ultralöpning #ultralöpare #traillöpare #löpning #skåne #trailrunning #österlen #österlenspringtrail #mörum #karlshamn



UPPLEV ORIENTERING I VÄRLDSKLASS

Fokus på Blekinge 2026

**OK Orion inbjuder till många publiktävlingar
28 juni – 5 juli 2026.**

**Stigmännen passar då på att pausa Havs-OL under
2026.**

**Vårt nästa större arrangemang för Stigmännen blir
då i slutet av augusti 2026.**

Passa på att boka in i din kalender.

**DM-medel lör. 28 augusti och DM-stafett sön. 29
augusti**



JUNIORVÄRLDSMÄSTERSKAPEN I ORIENTERING

OK Orion och Svensk Orientering hälsar er varmt välkomna till Karlskrona för Juniorvärldsmästerskapen i orientering 2026!

Karlskrona, en stad rik på historia och omgiven av en vacker skärgård, är den perfekta platsen för detta prestigefyllda mästerskap. Karlskrona bjuder inte bara på utmanande och varierad terräng för tävlingarna, utan också på charmiga gator, vackra parker och historiska byggnader – en fantastisk miljö att utforska och njuta av.

Oavsett om du är här för att tävla, heja på vänner och familj eller delta i publiktävlingarna, hoppas vi att detta blir en oförglömlig upplevelse.

Varmt välkomna till Karlskrona!

28 JUNI – 5 JULI 2026

JWOC

Mån	Sprint
Tis	Sprintstafett
Ons	Långdistans
Tor	Aktivitetsdag
Fre	Medeldistans
Lör	Stafett
Sön	-

JWOC O-Tour

-
2-dagars: Sprint
2-dagars: Medeldistans
Aktivitetsdag
3-dagars: Långdistans
3-dagars: Medeldistans
3-dagars: Förkortad lång

**JUNIOR WORLD
ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS**
KARLSKRONA 2026

Karlshamn

Jakten på checkpoints i naturen ger livsglädje – Jessica och Tommy hittade alla

29 mars 2025 09:00

Den populära friskvårdssatsningen Hittaut kör snart igång och det är många entusiaster som ligger i startblocken Tommy Olofsson och dottern Jessica är två av dem. De har blivit riktigt bitna och förra året tog de samtliga checkpoints.

– Till slut blev det som ett gift, säger Tommy Olofsson.



Henrik Brandberg
Text



Mattias Mattisson
Foto



Tommy och Jessica Olofsson har blivit riktigt bitna av Hittaut och ser fram mot årets omgång.
Bild: Mattias Mattisson

Den 1 april är ett datum många ser fram emot, inte bara för att våren kryper allt närmare. Då släpper nämligen Stigmännen årets kartor fyllda med olika checkpoints som Hittaut-entusiasterna kan ge sig på jakt efter i naturen.

Två av dem som räknar ner dagarna till släppet är Tommy och Jessica Olofsson. Förra året fick de många härliga timmar ute i friska luften.

– Vi tog alla 208 kontroller. Till slut blev det som ett gift, säger Tommy Olofsson.



Letandet efter checkpoints har inneburit många fina upplevelser för far och dotter.
Bild: Mattias Mattisson

Han berättar att han började med Hittaut under pandemin som ett bra sätt att komma ut. Förra året fick han extra draghjälp av dottern Jessica. Hon har var dock lite svårövertalad i början.

– Men jag gav mig inte och efter ett tag var det hon som ville ut.

För far och dotter har letandet efter kontroller inneburit fina upplevelser tillsammans.

– Man får uppleva nya platser som man kanske aldrig kommit till annars. Vi har varit ute i skärgården också, både på Tjärö och Fölsö.

Tommy Olofsson kan också vittna om att det kan bli spännande naturupplevelser när man är ute och jagar checkpoints

– När vi var uppe i Lingonbacken small det till 50 meter bort och då var det en älg som gick där.

Tommy Olofsson ser Hittaut som ett fint initiativ som ger människor en bra förevändning att ta sig ut på ett kravlöst sätt.

– Det är nyttigt att komma ut och röra på sig. Det är jättepositivt och får inte vara något tvång.

Lars-Gunnar Bengtsson på orienteringsklubben Stigmännen tycker det är kul att satsningen går hem i ett stort åldersspann.

– Det känns extra roligt att det här når alla målgrupper.

Hittaut finns i dag i många kommuner runt om i landet, men Karlshamn var en de första som lanserade satsningen. Den har varit och är än i dag en populär fritidssysselsättning för kommuninvånarna.

– Vi engagerar många i förhållande till folkmängden. Det är runt 3000 personer som ger sig ut och som registrerar sig. Sedan tror jag att mörkertalet, de som inte registrerar sig, är lika många, säger Lars-Gunnar Bengtsson.

Han tror att en förklaring till att det tilltalar så många är de fina omgivningar som Karlshamn har.

– Att vi har skärgården som är tillgänglig och att vi har tre mil tillgänglig kust. Det är inte alla kommuner som har det.

Lars-Gunnar Bengtsson lyfter även fram att det är en social aktivitet.

– Man har en förevändning att komma ut och man träffar mycket kompisar ute i naturen. Det här ger mycket tillbaka.

Stigmännen har ambitionen att varje år hitta nya områden. I år kan man bland annat leta checkpoints i tre naturreservat, bland annat i Eriksberg.



Färden för far och dotter har även gått via båt ut till skärgården.

Bild: Mattias Mattisson

 Dela artikeln



Henrik Brandberg

henrik.brandberg@sydostran.se

0454-32 59 02

Följ



Mattias Mattisson

mattias.mattisson@sydostran.se

070-246 58 95

Följ

Karlshamn

Angående Hittauts julisläppet över Väggaparken

År 2021 gav författaren Leif Olsson ut Tjäröboken. Redan då etablerade jag ett samarbete kring Tjäröbokens utformning. Leif fick använda vårt kartmaterial över Tjärö och därmed åskådliggöra platser och namn på ön. Han bidrog med böcker till vår utlottning av Hittautpriser.

Även inför hans nästa bok **Väggaparken – från utmark till idyll**, som utkom 7 juni 2025 har jag varit i kontakt med Leif. Samarbetet har resulterat i Hittauts julisläpp, där jag med 20 checkpoints placerad på Väggaparkskartan vill att du ska upptäcka platser, som har något att berätta. Några rader kan du läsa via mobilen /datorn när du registrerar din chp. Utförligt beskriver Leif i boken bland annat vår klubbstuga Villa Solvik, som var en av de första villorna som byggdes i "utmarken" 1886. Upptäck emaljskylten – Villa Solvik anno 1886 – som vi nyligen satt upp på framsidan mot vinden, vågorna och havet./ Lars-Gunnar

VÄGGAPARKEN

– från utmark till idyll

Sommarutställning på Karlshamns Museum

7 juni – 6 oktober

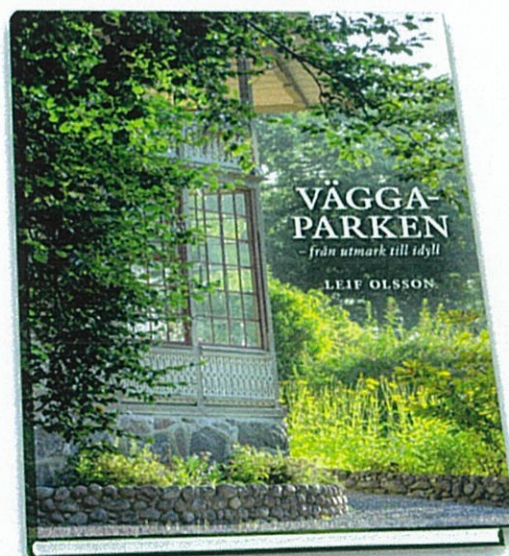


Vid slutet av 1800-talet blir Väggaparken en populär sommarort för stadens societet. Praktfulla villor med snickarglädje byggs nära havet, där man dricker punsch och umgås i glasverandor och på balkonger under ljusa sommarnätter. Titlar som borgmästare, konsul och grösshandlare är vanliga – tills Amanda Borgh, boende i Malmö men född i Karlshamn, bryter mönstret.

På 1900-talet förändras området: fiskhamn, båtbyggerier, badplatser och camping ersätter överklassens livsstil. Efter andra världskriget växer ett nytt, modernare Sverige fram, där tjänstefolk och kallbadhus tillhör det förflutna.

Boken skildrar denna övergång från exklusiv sommarort till inbjudande idyll, där hav, vind och natur idag lockar besökare.

Ny bok!



Boken finns i bokhandeln och på Karlshamns Museum fr.o.m. 7 juni

**Hittaut i
Väggaparken**

Ny bok över Väggaparken -
från utmark till idyll

Författaren Leif Olsson beskriver den intressanta förändringen från slutet av 1800-talet och omkring ett sekel fram i tiden. För drygt hundra år sedan var Väggaparken en tummelplats för några få. I vår tid är det en idyll för alla som njuter av vinden, vågorna och havet. Följ med Hittaut, njut och upptäck praktfulla sommarvillor i stadens lunga.

Nr	Föremål	Svårighetsgrad
193	Flottans Män	●
194	Tioöresföreningen	●
195	Rosenberg	●
196	Fyllan och Villan	●
197	Rosengården	●
198	Väggaskolan	●
199	Utvandrarstatyn	●
200	Villa Björkudden	●
201	Villa Utsikten	●
202	Gullebo	●
203	Furubo	●
204	Villa Solvik	●
205	Skogstorp	●
206	Skogshyddan	●
207	Villa Amanda	●
208	Villa Ekenäs	●
209	Sjöbodan	●
210	Albertsberg	●
211	Vägga IP	●
212	Saltsjöbaden	●



O-RINGEN
JÖNKÖPING 2025

20–26 JULI

SYDÖSTRAN
Måndag 28 juli 2025

Blekingesport 3

Här är de hetaste löparna i O-ringen

ORIENTERING

Sportens Michael Hallner listar de mest framstående lokala löparna från O-ringen när vi nu summerar och avslutar veckans fem etapper i Jönköping.

1 Julia Johansson, OK Orion (D12)

Totalsegrare i D12. Toppenbra insats. Det blir skoj att följa Orientjejen framöver. GRATTIS!

2 Zeb Millbourn, OK Skogsfalken (H13)

Tar sin andra totalseger och var ensam på upploppet idag.

3 Tre totalvinnare till!
Totalt fem lokala segrare. Här är tre av dem. Stort GRATTIS!

Kenneth Fager, Karlskrona SOK (H70 Motion)

Torgny Lindström, Ronneby OK (Blå 2,5)

Richard Johansson, OK Orion (MTBO Lätt lång)

4 Anna Górnicka-Antonowicz, Ronneby OK (D55)

Otroligt bra vecka och slutar tvåa i totalen. Starkt!

5 Axel Bratt (H20 Elit), Cecilia Bratt (D55) OK Orion



Otto Porshult på upploppet å den tredje etappen.

FOTO: ERIC HALLNER

Fyra!!! O-Ringen är till för dom som håller i längden. Det här var ett genombrott för Axel.

Fyra blev även Cecilia efter en fin vecka. Bra kämpat.

6 Emil Folino, OK Orion (H35)

Tar en finfin tredjeplats i totalen i ett tufft gäng. BRA!

7 Alma Svennerud, Karlskrona SOK (D21 Elit)

Styrkebesked! Alma är i eliten för att stanna!

8 Otto Porshult, OK Orion (H12)

Många bra killar i H12. Otta blir sexa och det är toppenbra

9 Bigge Bengtsson, Stigmännen Karlshamns OK (D75)

Det blev till slut en fjärdeplats. Mycket bra jobbat!

10 Oliver Håkansson, OK Orion (H20 Elit)

En elfteplats och Oliver ligger där, snäppet under de bästa. Vi tror han växer av den här veckan och tar nästa steg.

Michael Hallner

michael.hallner@bonniernews.se

hittaut
karlshamn



Upphovsrätt kartan: Stigmännens Karlshamns OK
Kartproduktion: Jakob Emander
Gabriel Bengtsson

Skala 1:12 00

(1 cm på kartan = 120 m i verkligheten)

Ekvidistans 2 m

ERIKSBERGSLDEN

CHECKPOINTBESKRIVNING

NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET
144	Eriksbergs entré	Grön
145	Stigen/branten	Blå
146	Trappan	Blå
147	Staketet	Blå
148	Stenen	Blå
149	Udden	Röd
150	Stenen	Röd
151	Höjden	Röd
152	Sankmark	Svart
153	Bänken	Röd
154	Höjden	Svart
155	Eldstaden	Blå
156	Bron	Blå
157	Ruinen	Blå
158	Stenmursslutet	Röd
159	Stenmursslutet	Röd
160	Stigen	Blå
161	Stenen, södra	Blå
162	Höjden	Röd
163	Informationstavlan	Grön
164	Bänken	Blå
165	Höjden	Röd
166	Höjden	Röd
167	Skyttevärnet	Röd
168	Bryggan	Röd

Eriksbergsleden (Checkpoint 144-168)

Nya Eriksbergsleden går mellan Eriksberg Outdoor (entren till Eriksberg Hotell & safaripark) och Björnahemmet. En vandringsled längs havet på 12 km som går längs en av södra Sveriges minst exploaterade och mest dramatiska kuststräckor. Mellan Eriksbergs vilthägn och havet finns en smal kustremsa - Eriksbergs stränders naturreservat - där du på ena sidan har vilthägn med möjlighet att se hjortar, visenter och vildsvin och på den andra har du majestätiska vyer över skärgården. Längs leden har byggts nya broar med en sammanlagd längd på närmare 400 meter. Du får en strandnära naturupplevelse du aldrig glömmer. Du kan även vissa dagar ta skärgårdsbåten ut till bryggan Eriksberg (söder om checkpoint 164) - www.blekingetrafiken.se -

I år får du uppleva checkpoints längs hela leden och mellan de nya broarna på Dragsö. Planera din dagsutflykt och packa ryggsäckarna fulla med godsaker. Varför inte två bilar och parkerade vid start- och målpunkter Björnahemmet checkpoint 163 och Eriksberg Outdoors entré checkpoint 144. Förbered dig på en krävande promenad. Varför inte en övernattnig i något av de två skytte/pjäsvärnen, som byggdes 1940 (där finns nu nya värmekaminer) - värnen vid checkpoint 168 kan även nås med kajak. Intill stenbryggans grillplats ligger en nyanlagd toalett. OBS se upp för kraftiga svallvågor från passerande båt!

Längst söder ut Allböludd checkpoint 162 upplever du ett fantastiskt skådespel när vågorna rullar in och vid lite tuffare väder är det något alldeles extra. Härifrån ser du en klar dag ut till Hanö. Leden är nyrestaurerad och framkomlighet och vägvisning förbättrad samt upprustade och nya grillplatser. I närheten av checkpoint 164 finns grillplats, anvisad tältplats, kajakbrygga och toalett. Vid Allböludd kan du på en lång spång transportera din kajak genom det smala sundet.

Vid Kärringaberget checkpoint 165 har du en fantastisk utsikt över skärgården. Ett sjömärke har funnits på berget som liknats vid en karring. En given plats för en fika. Glöm inte att vända blicken uppåt för just här är en av de bästa platserna att få se havsörn. Vagar du gå längs viltstängslet vid skymningstid i september/oktober? Bli inte rädd! Det är hjortarnas brölrande du hör inför deras parningstid eller ...

REGISTRERA CHECKPOINTS OCH VINN PRISER

- Registrera ett hittautkonto på orientering.se/hittaut eller i appen hittaut.
- Var med och Hittaut-tävla och vinn pris från Eriksberg Hotell & Safaripark. Hitta minst 5 checkpoints längs Eriksbergsleden lör 5 april och registrera på Hittauts hemsida samma dag.
- Hittautappen släpps 1 april och kan laddas ner i mobilen.
- Den tryckta Hittautkartan Karlshamn 2025 kommer innan påsk.



Naturskyddsföreningen
Karlshamn

Bli medlem i Naturskyddsföreningen och stöd kampen för natur och miljö.
www.naturskyddsforeningen.se | tel. 08-702 65 77
www.karlshamn.naturskyddsforeningen.se

ERIKSBERG

TRAILRUNNING / VANDRING ERIKSBERGSLDEN | 12 km

En vandringsled längs havet som går längs en av södra Sveriges minst exploaterade och mest dramatiska kuststräckor

ERIKSBERG RUNT | 12 km + 6 km = 18 km

En rejäl utmaning - spring eller vandral! För läng Eriksbergsleden hela varvet runt Eriksberg. Föreslagna 6 km sträcka tar du dig hela varvet runt Eriksberg och finns inritad på den tryckta hittautkartan och i appen.

Plocka skräp & vinn!

Skanna QR-koden för mer info.

#hittaskräp



Sparbanken i Karlshamn

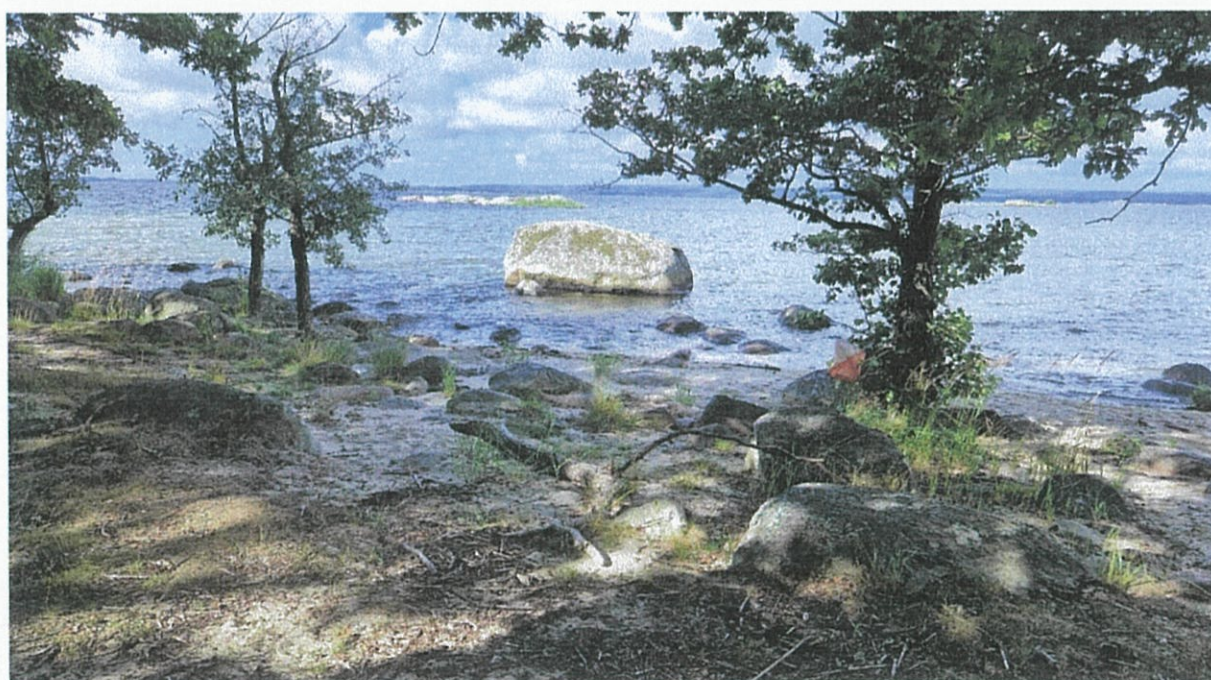
ERIKSBERG



Karlshamns kommun

Bilder från Polarträffen vid Nabben söder om Mörrum den 31 juli 2025

Foto Inga Gunnarsson





Plocka skräp och vinn fina priser!

Vi älskar Karlshamn och dess vackra natur.
Nu har du som är ute och samlar checkpoints
med Hittaut en chans att både göra Karlshamn
lite renare och samtidigt vinna fina priser.

Gör så här: Skanna QR-koden,
följ anvisningarna och var med
och tävla. Lycka till!



 **hittaut**
karlshamn

Sparbanken
i Karlshamn



Idrottsläger i Hällevik för 67:e gången: "Oerhört värdefullt"

SÖLVESBORG

Idrottslägret i Hällevik grundades 1956 och trots att det funnits i 69 år förlorade de två år till pandemin. Lägret fungerar som en mötesplats för ungdomar där de dels får utöva sina egna sporter men även ta del av andras. Utbudet varierar från år till år men Sofia Swartz, kommunikatör på RF-SISU Blekinge menar att flera av sporterna har nått maxtaket för antalet deltagare i år.

Mötet över idrottsgränserna är det som kännetecknar idrottslägret i Hällevik. Syftet har varit detsamma under de 67 gånger som lägret anordnats och det är en mötesplats som minst sagt kantas av traditioner, det menar Sofia Swartz, kommunikatör på RF-SISU Blekinge och en av de huvudansvariga för lägret.

– Varje idrott har sitt program på lägret, men man bor och äter på samma ställe. Många har varit här tidigare och deras föräldrar och mor- och far föräldrar, berättar hon.

Idrotterna som deltar varierar från år till år. Men

Varje idrott har sitt program på lägret, men man äter och bor på samma ställe.



Sofia Swartz, kommunikatör på RF-SISU Blekinge

många av årets sporter har nått sina respektive maxtak för antalet deltagare. Totalt engagerar det 350 ungdomar i åldrarna 10-17 år mellan den 4-8 augusti.

– Fotbollen har yngre deltagare som sover en natt och sannolikt är det första lägret för de yngsta. Man ser hur mycket de utvecklas under veckan. Det är något utav det bästa med detta.

Just att det är ett breddläger och inte ett elitsatsande läger gör att mycket fokus ligger på det sociala och att träffa kompisar. Just gemenskap och rörelse är det som kännetecknar dagarna i Hällevik vilket Sofia Swartz menar är centralt för ett aktivt liv upp i åldern.

– En bred rörelserepertoar tidigt vet vi ökar sannolikheten för att hitta in i



Det spelas pingis dagligen under lägret i Hällevik.

något. Sen är det en fördel att träna allsidigt inom den egna idrotten för att minska skaderisken och utveckla förmågor som man kan ha nytta av inom de olika idrotterna.

Redan i andra klass fick ledaren Christian Lindblom upp ögonen för orientering via sin lärare och sedan dess har han varit aktiv. Nu sitter han i styrelsen för Blekinge OF. Någon som också hittat till sporten, dock

skä inspirerar såväl tränare som idrottsutövare. Alla barn får ett häfte som tar upp kost, träning, vila och återhämtning. Sofia Swartz berättar vidare att det även finns reflektionsfrågor som leder till samtal i grupperna.

Vi lever i en värld som blir allt mer stillasittande och allt finns i telefonerna idag. Är det viktigt att hålla vid den fysiska aktiviteten som lägret erbjuder?

– Det är ett av de viktigaste syftena med lägret. Man ser det att man släpper telefonerna i större utsträckning. Det finns alltid kompisar att hänga med och aktiviteter att göra. Man kan pålära sig och sitta och chilla. Det jobbar vi hårt med, att se alla och se möjligheterna, berättar Sofia Swartz.

Just orientering är den sport som många ukrainare har sökt sig till under de åren i Sverige. Sofia Swartz lyfter fram Ronneby OK som en drivande kraft i att engagera ledare och aktiva. Men i år är året som de deltar i det anrika idrottslägret i Hällevik och kommunikatören Sofia Swartz på RF-SISU Blekinge ser en positiv utveckling för ukrainarna – både språkligt och socialt.

Vad betyder lägret för de barnen som går igenom en fruktansvärd tid i deras liv?

– Det är oerhört värdefullt, särskilt för dem ungdomarna. De interagerar mer i hela gruppen och når fram med kommunikation. Det har stor betydelse att komma till Sverige och hitta in i föreningslivet, säger hon.

Ebba Ericsson

Text & Foto



ebba.ericsson@sydostran.se

Efter tuffa skadan – nu ska Amanda Nilsson springa VM i Pyrenéerna: "Jag trodde att det var helt kört"

KARLSHAMN

Onsdag 13 augusti 2025

En tredje axeloperation i våras krossades hoppet om VM i trail för Amanda Nilsson. Men att prestera över sin förmåga är inget nytt för världsmästaren i swimrun.

Trots pågående rehab kommer 28-åringen från Karlshamn representera blågult för första gången i Pyrenéerna i september.

Cykelvurpan från mars 2023 knäkte hennes nyckelben på tre ställen. Skadan har gett komplikationer som har strulat. Långa. Efter att Blekingesport träffade Amanda Nilsson tidigare i våras, två år efter olyckan, tvingades hon till en tredje operation.

Inför 2025 var målet att bli uttagen till VM i trail för den tidigare världsmästaren i swimrun. Men med sex månaders rehab på schemat såg mästerskapet ut att gå förlorat.

– Jag trodde att det var

Jag satte ut träningscykeln på balkongen. Jag har cyklat till förbannelse – mina grannar undrade nog vad fasen jag höll på med.



Amanda Nilsson.

helt kört, säger Amanda Nilsson. Operationen satte stopp för all löpträning kommande tre månader. Men redan i början av maj var 28-åringen uppe i 15 träningsstimmar i veckan igen.

– Jag satte ut träningscykeln på balkongen. Jag har cyklat till förbannelse – mina grannar undrade nog vad fasen jag höll på med.

Med armen i mitella började hon vandra upp och ner för Vångabacken, en skidbacke bara 30 minuter från Karls-

hamn. Innan landslagsledningen kunde ta ut henne till VM krävdes att Amanda gjorde en internationell tävling i trail.

– Jag hade aldrig gjort det innan. Så på tre månader behövde jag både bygga upp kroppen och hinna springa utomlands, säger hon.

Under sommaren

övergick vandreringen i Vångabacken successivt till rena backintervaller.

– Jag fuskade lite och började springa lite tidigare än jag egentligen skulle.

Med två månader kvar på rehaben – väl medveten om att ett bakslag skulle räcka för att sabba VM-chansen – reste Amanda Nilsson i mitten av juli till Nice för att tävla.

30 grader varmt. 14 kilometer upp, 14 kilometer ner och 3 000 höjdmeter senare tog sig Nils-

son inte bara i mål. Hon stod även som segrare i södra Frankrike.

– Det var första gången jag fick kramp och jag var nästan på väg ut för stupet ett par gånger. Men det gick bättre än vad jag trodde, säger hon.

Segern resulterade i att Nilsson nu är uttagen till VM i trail den 26 september, som av-
görs bland bergstopparna i spanska Can-

franc. – Det kommer bli jättehäftigt. Att åka som ett team och springa i den omgivningen kommer vara en upplevelse.

Med sig till VM kommer Amanda Nilsson bland annat ha med sig en annan Karlshamns-

Med mindre än två månader till startskottet ligger Nilsson i hårdträning. Under sommaren har hon löst en master i idrottsvetenskap och tvärsar samtidigt ge-

känning. Skyrunning-stjärnan Martin Nilsson, som idag tävlar för Umeå, är en av de uttagna.

Även överlägsna världsmästaren i orientering, Tove Alexandersson, ingår i truppen.

Amanda ställer upp i mästerskapets korta distans. Ett lopp på 45 kilometer, med en klättring på 3 500 höjdmeter.

– Det blir ett mer flackt lopp än det i Nice. Jag är stark uppför men gillar ku-
perade partier där man kan trycka på lite mer, så jag tror att det passar mig.

Vad tror du om dina chanser i VM?

– Det är en sjuk konkurrens. Frasmännen och italienerna är ju uppuxna i den här miljön. Jag har ingen aning hur jag står mig, men det hade varit häftigt med en top tio-placering.

Med mindre än två månader till startskottet ligger Nilsson i hårdträning. Under sommaren har hon löst en master i idrottsvetenskap och tvärsar samtidigt ge-

nom södra Sverige med sitt företagande som fysio och PT.

På det blir det cirka 20 timmar träning i veckan.

– Det är mest löpning som kompletteras med lite cykel och ett par styrkepass.

Innan avfärden till Pyrenéerna väntar två större lopp på hemmaplan. Förra året krossade Nilsson banrekordet i Fjällmaran i Idre, där hon även i år står på startlinjen.

– Det blir det sista långa träningspasset.

Axelén känns bra. Och tid finns för att den ska hinna bli ännu bättre. Nu handlar allt om att hålla sig hel och frisk för Amanda Nilsson.

– Jag är inte feg längre utan vågar trycka på. Förra året trillade jag i en swimrun-tävling och fick sy 30 stygn. Sânt måste jag undvika, säger hon.

Alvin Wirsenius
Text



alvin.wirsenius@btl.se



◀ **Efter en lång skadeproblematik är Amanda Nilsson redo för VM i Pyrenéerna.** FOTO: ANDREAS BLOMLOF