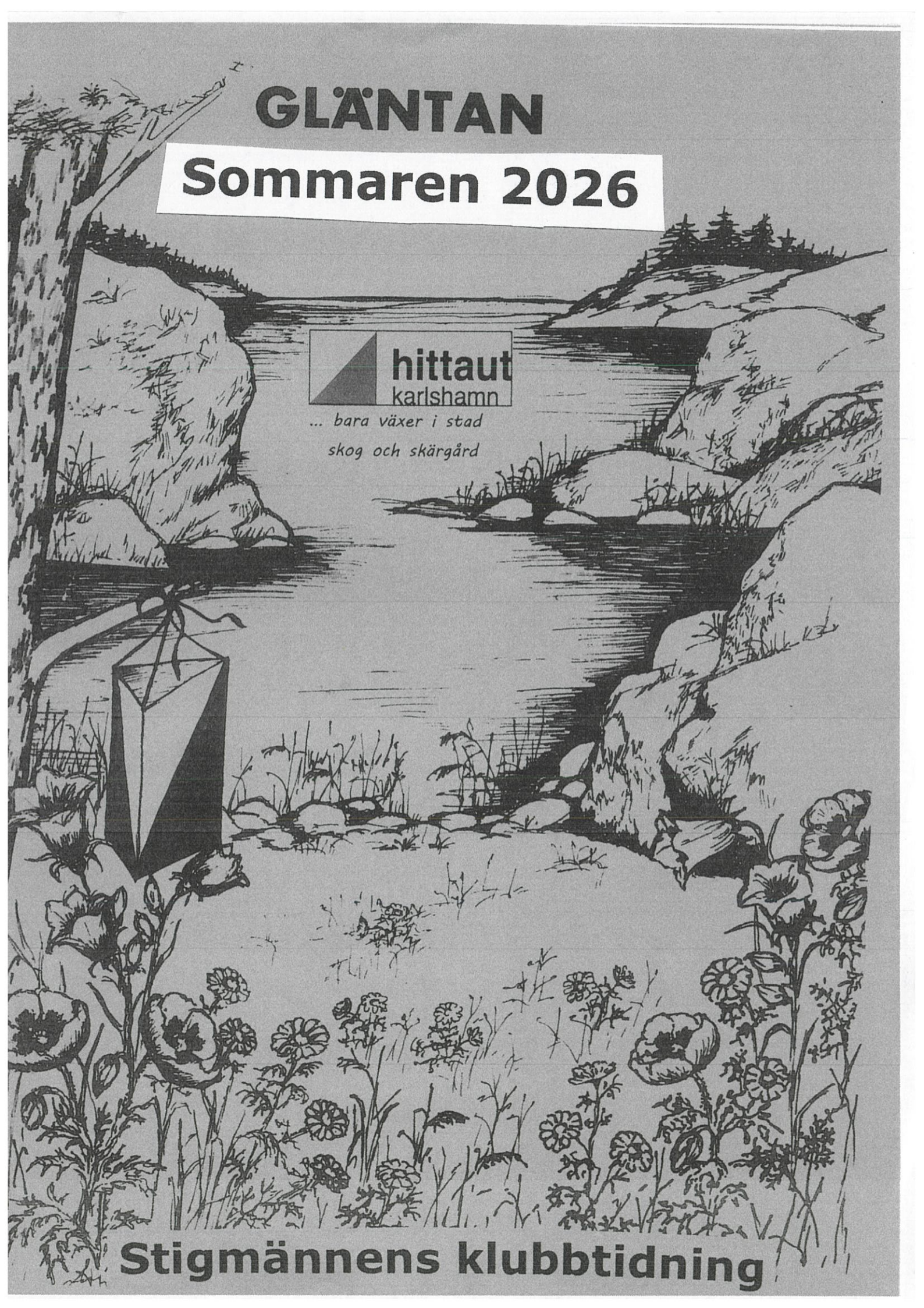




GLÄNTAN

Sommaren 2026



... bara växer i stad
skog och skärgård

Stigmännens klubbtidning



Strandvallen i Hällevik och Hittaut

Tack alla ni som gjorde PR för orientering, BroSö OK, Sölvesborgs kommun och Hittaut Karlshamn. Tack till Sparbanken Sölvesborg Mjällby för sponsring av Hittautkartor.

Karina Pettersson, Alf Håkansson, Isak Mattsson, Björn Bergstrand, Ville Bergstrand, Bosse Jansson, Stefan Sjöberg, Owe Nilsson, Zacharias Åkerlund, Anna Ane och Legolas, Anki Harldsson, Annika och Bengt-Göran Frantz, Per-Ola och Marie Melander, Per Nilsson, Fia, Sigge och Pierre Robért.

Vi delade ut närmare 2000 kartor till publik och närliggande förrättningar som ville ta emot gratiskartan över Hälleviks samhälle, naturreservatet Stiby Backe och turistpärlan Hanö och exponeringen av ett 50-tal checkpoints att upptäcka. Många tackade för fina kartor och Maiforkesterens trumpetvirostios Uno Hellgren ville ha en extra packe till kyrkan i Hällevik. Vi fanns på plats vid Mjällbys alla tre hemmamatcher i april månad.

Glada men lite frusna Hittaut-utdelare utanför Strandvallens huvudentré



Älska vår

Första maj blev Nils-Arnes hittaut-släpp offentligt. Underbara Kamraleden i Järnavik.

Stort event vid Järnaviks Camping där Nils-Arne gjorde PR för Majsläppet och årets Hittautkarta. ÄlskaVår var temat.

Massor av aktiviteter även längs nya Järnaviksrundan på cykel eller till fots – 14 km. Cirka 150 personer registrerade checkpoints i Järnavik under förstamajhelgen.

Visitblekinge.se där hittar du programmet ÄlskaVår

Tack Nils-Arne hälsar Lars-Gunnar



Hittaut-elope

En stor eloge till dem (Owe Nilsson) som lagt Hittaut-slingan norr om E:22:an upp vid Notavalla. En riktigt fin runda som vi gick igår.

Idag blir det Kamrastigen.

Man blir lika glad varje gång man går den. Fantastiska vyer och fin blandning mellan skog och hav. Vädret var kanon

Hälsar

Jens Jernmark maj 2026

Jens gjorde god PR för Hittaut i direktsändning i Radio Blekinge vid Hittautpremiären i april.

Klubbresa till Tockarp-Markaryd

Årets första klubbresa

Per och Birgitta hade spanat in ett nytt övernattningsställe någon mil ifrån arenan strax intill Drakabygget vid Hallandsgränsen. Vilket ställe !

Jag väljer att presentera Strandhem via en PR-brochyr över Hallandsåsens smuttronställen. Läs vidare i Sommarglantan

Här fick vi kraft från ovan och trivdes utmärkt med hämtmat från en Thairestaurang på fredagskvällen och Pizzafest under lördagskvällen.

Tävlingsledare Ann-Sofie Brink och arrangörsgänget hade ordnat en exemplarisk arena och banläggare Gert Olsson hade föredömligt förlagt starten på hög höjd. Efter 2000 meter vid startplatsens änd-höjdpunkt blev min första tanke – Det här blir ju rena Down Hill -

Och så blev det. Fantastiska höjder och varierande terrängtyper. Från arenan ute på ängen kunde man skåda bromsande, fallande, rullande och vilt purtande orienterare närma sig målet. De sista hundra metrarna inför sistakontrollen var den maximala fallhöjden närmare 60 meter. Woh ! Och blåste gjorde det. Vårt utmärkta kupoltält var förankrat med alla tänkbara linor och fästpunkter. Vår klubbflagga flög alla sin väg och fick springande hämtas hem.

Ett mycket rolig och givande klubbresa. Bigge tog hem klubbäran i MÖLKKY. Följ med på våra klubbresor och du får reda på hur Mölkky-spelet går till.

En solig DM-söndag med Stigmännen

Karlskrona SOK bjöd in til DM-sprint och DM-stafett vid vackra Krutviken intill BTH:s lokaler. Och vilket krut det var hos alla Stigmän. Efter OK Orion hade vi flest lag i stafetten. Vilken pangstart det blev. Emil Emander på förstasträckan i HD 12 sprang ensam i mål efter 9 minuter och spräckte arrangörens tidschema. Övriga i laget Ivar Persson Norman, Wilhem Mattsson och Wilma Kjellman Sjöberg



Mormor Liselott hjälper Ivar



Gabbe samlar stafettlaget



Där är starten och växling

GRATTIS !
Hela laget på pallen



Emil Emander på prispallen i H 10



Zacharias Åkerlund, Emil Sjöberg,
Isak Mattsson, Helmer Thernström



Stigmännens två DM-mästare i sprint Alf Håkansson och Per Nilsson.
Grattis !

Toppenläge för vår
hyresgäst.

Spana in stupröret !

Många hyresgäster
har bokat in sig i Villa
Solvik under året.
Tack alla ni medlemmar
som bidrar till att
klubbstugan är i god
ordning. Belöning ser vi i
att allt fler upptäcker och
återkommer till denna
underbara plats.

Kommunen håller på med
att måla framsidan på

Villa Solvik. Tack till Martin Wahlfried som är klubbens
kontaktperson till kommunen. Nu ser vi fram emot en
uppfräschning av köket och varsamt underhåll av fönster.



Nationaldagen 6 juni i Villa Solvik

Vilket härligt firande vid vår underbara klubbstuga.

Vädret var med oss och svenska flaggan från anno 1952 med kunglig överlämning till Stigmännen förhöjde stämningen. Per-Ola, Emma och Eva hade inhandlat god mat och många tårtor dagen till ära och Per Nilsson hanterade grillspaden med bravur. Och många var vi. Drygt femtiotalet hade samlats. Åke Larsson hade strängt alla KM-sprintbanor. Ett årligt idogt arbete som vi alla tackade Åke för. Bengt Lindblom ordnade med karttryckning och som vanligt fick vi högklassning IT-service från Christian Lindblom. Bigge Bengtsson hade omsorsfullt packat alla kartor och ansvarade för starten tillsammans med Birgitta Nilsson.



Se här vad farbror Åke tar fram Ekoxen återbördades till UDD-stugans ekbestånd. Vilken bjässe !



Duktige Ivar Persson Norman fick motta 2025 års KM-plaketter i sprint och KM-dag.

Dagens höjdpunkt

Bigge som ingår i styrelsen för Tomas Månssons minnesfond hade glädjen att uppmärksamma Helmer Thernström som Stigmännens stipendiat.

Bigge berättade lite om Tomas. Det var många medlemmar som inte kände till honom. Han blev vår ordförande 1998, men lämnade oss hastigt därefter. Tomas lever kvar i klubben eftersom han hann med att ge oss vårt nya klubbnamn, Stigmännen med tillägget Karlshamns OK.

Helmer blev överraskad och väldigt glad.



"Jag har aldrig sett en 1000-lapp" var hans spontana kommentar då han öppnade kuvertet med 1500kr.

Efter en stund konstaterade Helmer att han iaf skulle köpa ett nytt skofodral till sina ol-skor. Sen får jag se vad det blir Läs vidare i Sommarglántan om Tomas Månssons minnesfond.



Stort GRATTIS till klubbens nya klubbmästare
Annika Emander D 21
Zacharias Åkerlund H 21

Utmärkelser delas ut på kommande årsmöte februari 2027.

Klubbträning i Kofsa ons 10 juni

I vindskydd av Kofsa Nabbe samlades ett 15-tal klubbmedlemmar vid eldstaden för grillning och glassfest. Gabbe hade lagt banorna i den delvis "brökiga" ormbunks-terrängen. En härlig samlingsplats som inbjöd till många havsdopp. Tack Gabbe för inbjudan till minnesvärd klubbträning.



Polarutfärd till Hanö tors 11 juni

Många Stigmän deltog i Polarnas utfärd till Hanö. Hela 87 Polar mötte upp vid Nogersunds hamn och entrade Vitaskär mot Hanö. Läs vidare i Sommarglantan.



Två Polarprofiler Eric och Jan



Hanöbåten

3 Skåningar och en Dansk 12-14 juni



En riktigt rolig KLUBBRESA !



Vi var ett 20-tal Stigmän som fick uppleva vackra delar av Helsingborg och med ett knökafullt tåg från Helsingör fortsatte äventyret norrut. Vi samlades vid en vacker arena intill havet. BroSö-gänget hade sin hemvist i tre stugor i Råå. Övriga bodde som brukligt i ett vandrarhem nära Öresundsbatarna. Bosse, kreativ som vanligt, vet hur man skyddar sig mot ett ösregn.

Idre Fjäll - nya äventyr 21-24 juni

Ännu ett Idreäventyr för familjen Emander, Bengtsson och Inga. Fyra fjälltävlingar erbjöds och över 800 orienterare kom till start. I år för 53:e året.



Arenasamling med Polarna Sölve och Håkan



Avslutning och Pizzafest i solsken

Junior – VM i Karlskrona 29 juni – 5 juli



Stortorget i Karlskrona med storbildsskärm och Schweiz som segrande lag i sprintstafetten.

Christian Lindblom gjorde en gedigen insats under hela arrangörsveckan

Vi liksom familjen Persson Norman firade med jätteglassar på Stortorget's Glaciär.

Fantastiska tävlingar med stolta över 400 funktionärer med OK Orion som arrangör.



Skogsstafetten vann Sverige både bland damer och herrar juniorer. Duktig speaker var Isak Bergman 40 nationer deltog med arena i Bussevik på Torhamslandet söder om Jämfö.



Här gick det lite lugnare till på Ryssberget vid Håkanryd då BroSö arrangerade en Polarträff 2 juli. Vid arrangörsbordet sitter Eva -Lisa, Nils -Arne och Frasse.

3-kvällars i Brösarp 13-15 juli

....blev som vanligt en varm och härlig upplevelse för många Stigmän. Vi blev närmare 40-talet medlemmar som deltog. Arrangören Andrarums IF skall ha allt beröm för en mycket inbjudande arena och målplats. Närmare 1100 deltagare varje kväll. Imponerande arrangemang !

O-Ringen i Göteborg 20-25 juli

.... blev en ännu häftigare bekantskap. Vädrets växlingar var påtagliga. Började med sol och 25-28 grader. Nästa dag regn och 13-14 grader. Ett roligt och inbjudande O-Ringentorg gladda alla åldrar. Stora Holms säteri var platsen norr om Göteborg. De två första etapperna var krävande med våttramp från första steget. Tredje etappen i Slottsskogen mitt inne i Göteborg. Häftigt !. Fjärde och den avslutande femte etappen gick i drömterräng vid Länsmansgården norr om stadskärnan. 21 000 personer deltog inräknat alla dicipliner. Upptäckarglädjen fick sitt utlopp inne i ett enormt flygmuseum 30 meter under jord, makrillfiske vid Vinga, Skärårdsutflykt till Hönö och Öckerö och bamsefika (Hagabulle) i Haga med tillhörande bestigning av Skansen Kronan.



Stolta familjen
Lorentzon i
Slottsskogen
innan start.



Familjen
Håkansson/
Mattsson vid klubbflagan



Så här glad blev Emil



Bigge på prispodiet efter etappseger på etapp 5 och 2:a totalti D 75

Imponerande !

Från Blekingesporten 24 juli:

Amanda Nilsson från Karlshamn toppar världstouren – vann utmanande loppet på 4200 meters höjd i Sydamerika.

Hittaut-lovord

Av en händelse träffade jag 4 augusti vid en checkpoint i Hällevik ett pensionärspar som lovordade vårt Hittaut. De var på Hittautturné med Husbil/cykel och hade redan besökt ett 20-tal orter. Båda hade diabetes och kände välbefinnande med denna rörelseglädje som Hittautletandet ger.

Emil och Arvid Emander deltog just då i Hällevikslägret tillsammans med ytterligare 35 orienteringsungdomar från Blekinge. Den gode Christian Lindblom var åter huvudledare för orienteringsungdomarna. Läs vidare om Hällevikslägret i Sommarglantan. Ett fantastiskt roligt och utvecklande idrottsläger.

Jag hoppas att vi blir många ungdomar från Stigmännen och BroSö till nästa års läger. Du bör vara 12 – 18 år. Yngre kan också få delta.



Veteran VM i Polen 7- 14 augusti

Grattis, Grattis !

Ännu en gång har Inga Lill Wikingsson presenterat sig på prispallen i Veteran VM. Det är nu fem år sedan hon tog hem en guldmedalj i W 80 på Veteran VM

Nu silvermedalj på medeldistansen W 85 A-final

Från Veteran VM i Rzeszow i sydöstra Polen

Resultat kan avläsas på ...oresults.eu



Inga Lill tillsammans med silvermedaljörerna från Blekinge

Roland Karlsson M 85 och Lena Söderberg W 75

Upplevelserna är många på Per Nordahls orienteringsresor. Värmen var inget som berörde oss. Perfekt sommarväder för sprint i centrala Rzeszow i södra Polen

Ännu ett veteran VM har funnit deltagare från Stigmännen. Resultat från Sprintfinalen:

Ingalill Wikingsson W 85 A-final plats 5

Göran Andersson M 80 B-final plats 10

Lars-Gunnar Bengtsson M 75 B-final plats 51

Eric Tenland M 75 B-final plats 56

Göran Månsson M 65 A-final plats 50

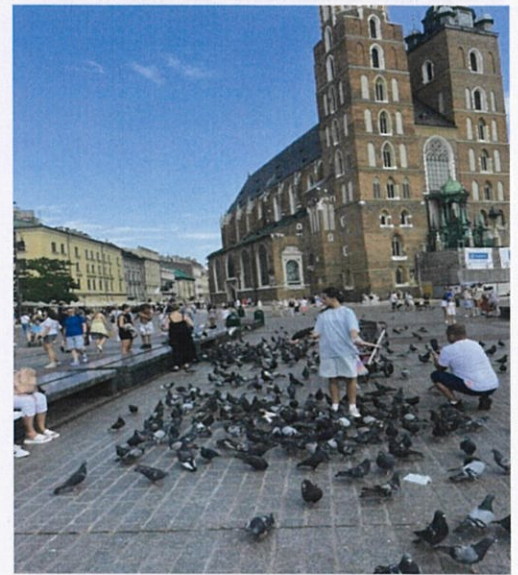


En helt perfekt och vacker sprintarena
Kolla "vattenspringet"

Vad mer får man uppleva på dessa resor?

Bankett, ett intensivt gatuliv, spännande nya orienteringmiljöer, utfärder till de mest eftersökta turistmålen, aktivitetsdagar, öl/lemonadprovning och massor av nya orienteringsvänner. Vi var närmare 300 orienterare som åkte med Per Nordahl.

Nästa år arrangeras Veteran VM i Japan. Den långa resan fulltecknades på 2 dagar.



Från Krakow Old Town

Idre Fjällmaraton 22 sept.



Gabbe i mål efter 5 timmar och 39 minuter efter ett enormt tufft fjällmaraton. Martin Nilsson tog ledningen direkt och vann med 8 minuter och satte samtidigt nytt banrekord. Sammanlagt deltog över 3000 löpare i olika tävlingsklasser. Notera att utmärkte speakern Isak Bergmans son Sixten Bergman OK Skogsfalken vann 8 kilometers-klassen. Vilka löparhjältar !

Från Boat-show i Vägga till Bil-show på Folkracebanan i Hoka 23 sept.

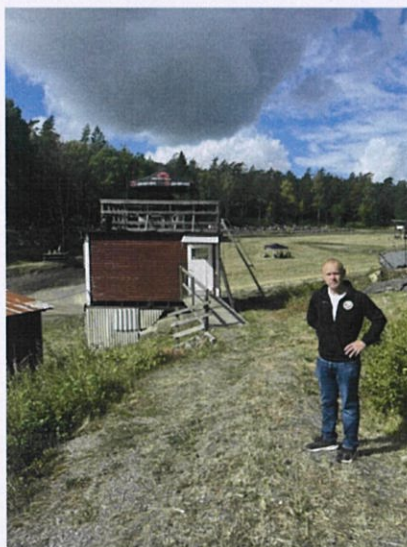


Det här glada parkeringsgänget Tilde, Alf, Martin, Thomas och Tobias såg till att åtskilliga hundra bilar kom på plats. Närmare 1000 personer var samlade på Folkracebanan och vi fick se spektakulära race. En bil hamnade med hjulen i vädret. Snabbt kom 8 starka karlar från innerplan och lyfte bilen på rätt köl till publikens jubel och applåder. Efter någon minut tryckte han gasen i botten och tog upp jakten.

Stigmännens gentjänst stärker vårt samarbete med Asarums motorsällskap inför kommande års eventuella orienterings-arrangemang i området.



Klart för start !



Affe framför speakertornet

DM medel och DM stafett för Blekinge och Skåne 29 – 30 augusti vid Folkracebanan i Östra Hoka

Här är flaggorna i topp inför första start. Ett imponerande förarbete av huvudansvariga. Här är det närmare 30 år sedan vi hade orienteringstävling i området. En spännande Arena. Drygt 230 ställde upp på medeldistansen och söndagens stafett lockade över 90 lag. Ett mycket lyckat arrangemang på en exklusiv och perfekt Arena. Vid söndagens stafett var vi minst 500 personer på plats. Marie och Per-Ola Melander sålde i det närmaste slut på allt i Markan, som gav ett stort överskott. På mindre än 90 minuter hade vi lämnat Folkracebanan och allt var upprepat och snyggt på denna underbara Arena. Tack Asarums Motorsällskap !

Det enda jag saknade i blickfånget var en havsvik !



Stafetten



Ha en skön eftersommar. Hittaut och Njut !

Nu väntar vi på nästa äventyr Klubbkavle och den populära Bornholmsresan

Hälsar

Lars-Gunnar

PS

Spännande att se hur vårt Karlshamnsförslag behandlas - 6 okt.

Träningar hösten 2026



Ons 12/8 Nabben
Ons 19/8 Ungdomsserie Skogsfalken
Ons 26/8 Ungdomsserie OK Vilse
Ons 2/9 Sölvesborg
Ons 9/9 KM-dag
Ons 16/9 Karlshamnsverket
Ons 23/9 Granefors
Ons 30/9 Sölvesborg
Ons 7/10 Sommarstaden
Ons 14/10 Sternö
Ons 21/10 Kolleviks camping
Ons 28/10 Villa Solvik

Träningarna börjar 18.00
om inget annat anges.
Det finns banor för både
barn och vuxna med olika
svårighetsgrader. Se
kalendern på
web.stigmannen.se för
senaste uppdateringen om
träningarna och exakt plats.

Tävlingar i närheten under
hösten. Se eventor.se för
mer info

29/8 DM-medel
30/8 DM-stafett
4/9 DM-natt
6/9 DM-lång
13/9 Vildmarksfejden
19/9 Falkdrevet
27/9 Ungdomsserie final
1/11 DM-ultralång



BÖRJA ORIENTERA

OCH TRÄNA MED OSS

web.stigmannen.se - www.facebook.com/Stigmannen

VÄLKOMMEN TILL Stigmannen Karlshamns orienteringsklubb. Hos oss får du möjlighet till en ny utmaning i din träning och till nya upplevelser i den bästa av tränings- och tävlingsmiljöer - naturen. Stigmannen vill vara en klubb där alla skall känna sig välkomna. Vi tränar både orientering och löpning och vill att våra aktiviteter ska ge möjlighet till både bra träning och gemenskap.

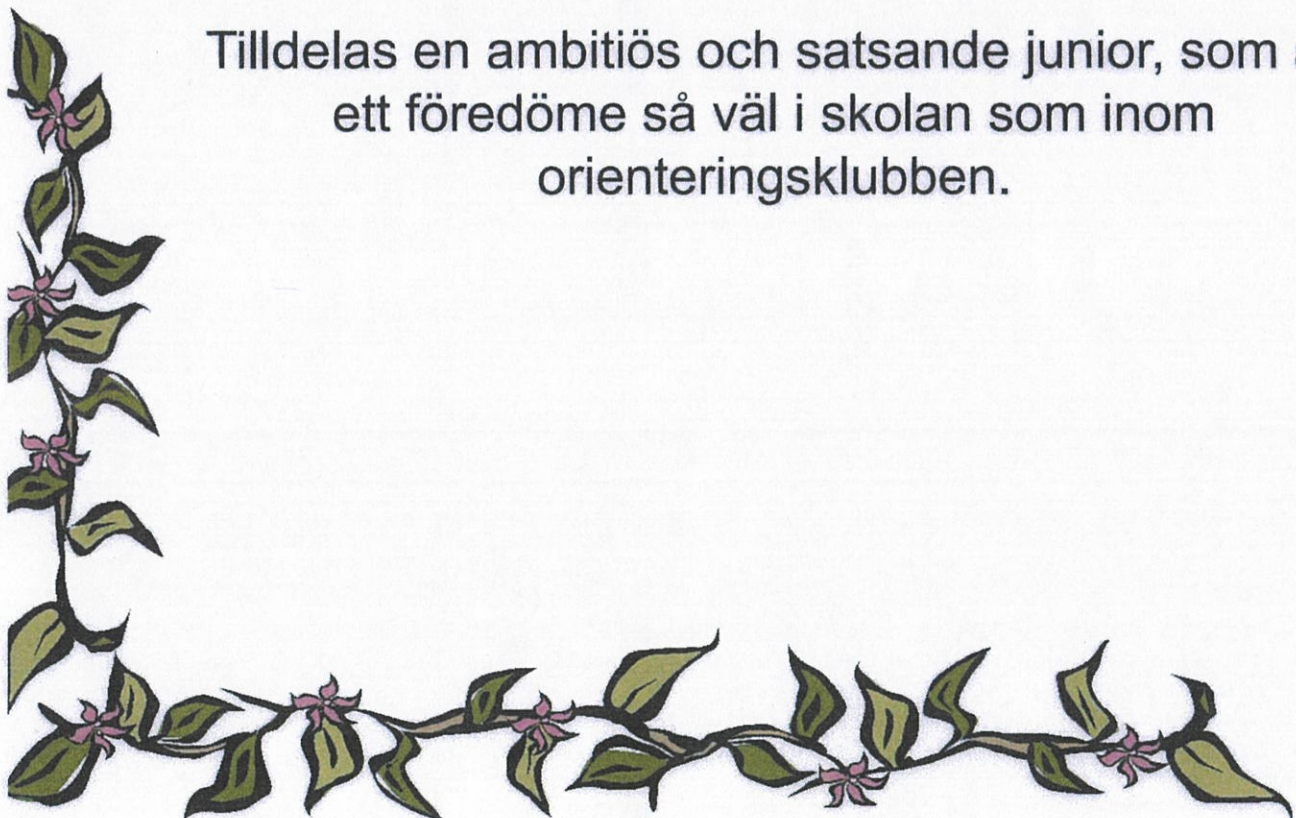
TOMAS MÅNSSONS
MINNESFOND
FÖR ORIENTERINGSUNGDOM

Stipendium 2026

till utbildning och förkovran inom
orienteringssporten

Helmer Thernström

Tilldelas en ambitiös och satsande junior, som är
ett föredöme så väl i skolan som inom
orienteringsklubben.



- positiv och trevlig mot alla
- flitig

Helmer Thernström

Du är ett föredöme för orienteringsporten. En positiv kille som har ett trevligt bemötande mot alla, yngre som äldre.

Du är flitig på träning och på tävlingsarenorna. Din utveckling går stadigt uppåt och du är en jättebra kompis.

All lycka på din fortsatta resa!

Citat :

Det krävs ett helt nytt sätt att tänka för att lösa de problem vi skapat med det gamla sättet att tänka.

(Albert Einstein)



Livet är ett stort och spännande äventyr!



Stipendiater 2025/26

Tomas Månssons minnesfond för
orienteringsungdomar

Vad är detta för ett stipendium?

Målsättning

Uppmuntra orienteringsungdomar från
små klubbar till utbildning och
förkovran inom orienteringssporten.



Val av stipendiat

Stipendiaten ska vara ambitiös och
satsande junior, samt ett föredöme för
den lilla klubbens övriga medlemmar.

Årskurs ?

I statuten står junior, dvs stipendiaten
kan antingen gå i åk 1, åk 2 eller åk 3.
Styrelsen har fria händer. Om möjligt
försöker vi ha en jämn könsfördelning,
men inget krav.

Styrelsen består av Bigge Bengtsson
(Stigmännan), Per-Ola Eskilsson (Nbg)
och Kerstin Tjernlund samt Lena Trojer
(familjen). Vi har samrått med Isak och
kommit fram till följande kandidat.



- driven
- en kämpe

- många intressen på sin lyra
- snabbfotad

Kateryna Kropyvnytska

Du är en driven kämpe som inte tvekar att
ta dig an utmaningar, både i skolan,
samhället eller i skogen.
Det kräver sin kvinna att flytta från
Dalarna till oss i Olofström. Att du
dessutom reser tillbaka till Ukraina för att
kvalificera dig till JVM i sommar, visar på
en stor styrka och envishet.

Framtiden är ljus och du lyser upp den!

Citat :

It's hard to beat a person who never gives up.
(Babe Ruth)



Carl-Johan Olvegård

Din gymnasietid har varit lite berg och
dalbana både när det gäller resultat och
skadeläge. Men i höstas efter en bra
period var du 13 på SM lång och oavsett
resultat eller humör, bidrar du positivt till
träningsgruppen.
Vi tror du har mycket kvar inom
orienteringen och hoppas du släpper taget
om fotbollen snart.

All lycka på din fortsatta resa!

Citat :

*Den som går vilse kan av misstag finna nya
vägar.*

(Artur Lundkvist)



Stipendiater

År	Nordenbergsskolan		Stigmännen
1998/99	Marie Boman Ålems OK	Fredrik Thurén Ronneby OK	Gabriel Bengtsson
1999/00	Sofia Olsson OK Skogsfalken	Per Andreasson OK Skogsfalken	Peter Holmberg
2000/01	Sara Svensson Pan-Kristianstad	Andreas Jansson OK Älme	Christian Lindblom
2001/02	Teres Gustavsson Ronneby OK	Jon Andersson IFK Göteborg	Annika Magnusson
2002/03	Hanna Mattsson IK Uven	Mattias Karlsson Emmaboda OK	Karin Frantz
2003/04	Maria Gustafsson OK Älme	Jakob Lööf Pan-Kristianstad	Cajsa Nilsson Nordenbergsskolan
2004/05	Robert Karlsson Bredaryds SOK	Patrik Karlsson Växjö OK	Alexander Lindblom BTH, Ronneby
2005/06	Daniel Erlandsson OK Vilse 87	Ole Grevang OK Esbjerg	Niclas Lindblom Väggaskolan
2006/07	Susanne de Bourg Ronneby OK	Erik Folkesson Blom OK Älme	Malin Johansson Nordenbergsskolan
2007/08	Lisa Pettersson OK Dacke	Niklas Olofsson Helsingborgs SOK	Anders Rosén Hässleholm
2008/09	Rebecka Olsson OK Skogsfalken	Emil Svalbring Målilla OK	Sara Widesjö Naturbruk, Osby
2009/10	Emma Bergman OK Skogsfalken	Rasmus Elmelid Skåneslättens OL	Ingen utdelning
2010/11	Ellinor Tjernlund OK Vilse 87	Hugo Mattsson Skåneslättens OL	Ingen utdelning
2011/12	Johanna Erlandsson OK Skogsfalken	Johanna Holmén Helsingborgs SOK	Martin Nilsson Nordenbergsskolan
2012/13	Erik Bengtsson OK Skogsfalken	Philip Persson OK Orion	Erik Andersson Väggaskolan William Lindblom Väggaskolan
2013/14	Pim Hedberg OK Skogsfalken	Henning Ottmer Tormestorps IF	Ola Andersson Väggaskolan
2014/15	Edvin Smedberg OK Skogsfalken	Johan Wennermark OK Skogsfalken	Ingen utdelning
2015/16	Julia Hed OK Skogsfalken	Hampus Larsson FK Göingarna	Ellen Andersson Väggaskolan

År	Nordenbergsskolan		Stigmännen
2016/17	Myrra Carlsson OK Orion	Nils Hammaräng Grip OK Orion	Ingen utdelning
2017/18	Sofie Josefsson OK Pan-Kristianstad	Axel Halvarsson Karlskrona SOK	Ingen utdelning
2018/19	Irmalinn Nilsson Härlövs IF	Lukas Katvala Karlskrona SOK	Ingen utdelning
2019/20	Alma Leijon Härlövs IF	Ingen utdelning	Ingen utdelning
2020/21	Isak Hagberg Kalmar OK	Sparad till nästa år	Ingen utdelning
2021/22	Filippa Söderberg OK Orion	Hugo Larsson OK Orion	Ingen utdelning
	Hugo Unosson OK Orion		
2022/23	Emma Emilsson OK Orion	Sparas till nästa år	Ingen utdelning
2023/24	Lina Ås Ystads OK	Axel Bratt OK Orion	Ingen utdelning
	Oliver Håkansson OK Orion	Svante Selin FK Göingarna	
2024/25	Carl Öberg Västerviks OK	Sparas	Ingen utdelning
2025/26	Kateryna Kropyvnytska Ronneby OK	Carl-Johan Olvegård FK Göingarna	Helmer Thernström Furulundsgymnasiet

Skoj på Hoj lockar till cykeläventyr



För 23:e året arrangerar BroSö Orienteringsklubb populära Naturpasset: Skoj på Hoj, en aktivitet som kombinerar motion, naturupplevelser och kluriga utmaningar på cykel.

Skoj på Hoj är en form av cykelorientering där deltagarna får en karta med markerade kontrollpunkter och ett antal fotografier. Uppgiften är att lista ut vid vilka kontroller bilderna är tagna. Någon tidtagning finns inte och deltagarna väljer själva både tempo och upplägg.

Årets område sträcker sig från Mjällby och Listerlandet i öster till området kring Bromölla i väster. Kontrollerna finns utspridda i både tätorter och naturnära miljöer, vilket gör turerna till ett sätt att upptäcka nya platser samtidigt som man får motion och frisk luft.

Aktiviteten pågår mellan den 1 maj och 30 september. Deltagarna kan cykla när det passar och ta kontrollerna i valfri ordning och vid hur många tillfällen de vill under sommaren.

För den som vill delta i utlottningen av priser ska startkortet lämnas in senast den 10 oktober

Kartorna kostar 90 kronor och säljs på Medborgarkontoret i Sölvesborg samt Kulturpunkten i Bromölla.

Skoj på Hoj har under åren blivit en uppskattad sommaraktivitet för både familjer, motionärer och cykelentusiaster som vill kombinera utflykt och orientering på ett enkelt och lättillgängligt sätt.

Text: Patricia Lundin

Foto: Privat



Amanda Nilsson är Europas 13:e snabbaste kvinna i trailrunning.
FOTO: ANDREAS ELOMTÖF

Blekingar i EM – tuffa stigningar i Slovenien

Traillöpning. Det svenska landslaget i trailrunning består, bland annat, av två blekingar. Amanda Nilsson och Martin Nilsson fanns med i det blågula gänget under EM-tävlingarna i slovenska Kamnik. Den senare nådde sjätteplatsen i Up & Down, drygt 13 kilometers löpning med 825 meters stigning. Amanda Nilsson blev 13:e löpare i trailloppet som innehöll över fem miles löpning och närapå 2,5 kilometers stigning.

"Jag fick aldrig något riktigt flow i löpningen i dag. Kände mig pigg, men den här banan passade inte mig riktigt" sa hon till trailrunningsweden.se efter loppet. Petter Engdahl fixade ett svenskt silver samt brons och mästerskapsdebutanten Emma Eriksson fick ett brons med sig hem.



Medverkande:

Lina (Länsstyrelsen), Hugo (Skogssällskapet), Johan (Naturskyddsföreningen, Ornitologerna), Nilla (Naturskyddsföreningen), Bengt (Privatperson), Jonas (Södra Mieåns fiskevårdsområdesförbund), Håkan (Brukshundsklubben), Jan-Inge (Wheels of Karlshamn), Lars-Gunnar (Stigmännen), Ulrika (Länsstyrelsen) och Fredrik (Karlshamns kommun).

Skogssällskapet:

Hugo går igenom de tilltänkta åtgärderna.

Korpadalen/Stenbackaslingan

Pengaberget/Röda ladan

Stärnö/Boön

Väggaparken

Jan-Inge frågar kring framtida åtgärder i Hagaslätt och om vi ska göra några åtgärder vid deras slinga då dom funderar på att fixa till delar.

Långasjönäs får en hel del frågor kring tidigare åtgärder.

Lars-Gunnar värnar om att Väggaparken tas med försiktighet då det finns så stark koppling till kulturhistoria, besökare och turister. "Hitta ut" har visat på flest besökare i det området. Ber att inte öppna upp skogen för mycket.

Länsstyrelsen:

Ulrika presenterar historik kring den gamla skötselplanen, varför en ny behövs och hur vi går framåt.

Visar upp den nya utvidgningen av reservatet (främst i söder vid camping)

Karta över omställningsytor 5 och 25 år, samt vilken del som det fortsatt ska vara produktion i.

Bengt tycker det är synd att ta bort all gran. Viss gammelgran är väldigt trevligt.

Jonas tar upp behovet av död ved i vattendragen. Fälla träd ut i vattnet för fiskarna. Det håller Länsstyrelsen med om, men behöver skyltas i så fall.

Vildsvinsproblematiken diskuteras lite kort.

Frågan om några pengar (intrångsersättningen) kommer att stanna kvar i reservatet. Lyfter att det behöver komma in krav utifrån (Karlshamns förslag, insändare osv.) annars kommer pengarna försvinna i det "svarta hålet"

Kan pengarna användas till att köpa kartorna från Skogsfalken så att "hitta ut" kan vara i området.

Succén som får Karlshamn att röra på sig – Hittaut fortsätter slå rekord

I klubbstugan Villa Solvik i anrika Väggaparken möter jag Lars-Gunnar Bengtsson – sedan 27 år ordförande i Stigmännens Karlshamns OK och den sammanhållande kraften bakom Hittaut de senaste tolv åren. Doften av nybryggt kaffe och hembakat fyller rummet, och på bordet ligger kartor från de tidigare årens Hittaut upplagda som årsringar i ett växande folkhälsoäventyr. Här, bland stigar och minnen, planeras nästa säsongs steg.

Det började som en idé om att få fler att upptäcka sin egen närmiljö. Tolv år senare är Hittaut i Karlshamn en av landets mest framgångsrika satsningar på gratis friskvård – och en förebild för resten av Sverige, berättar Lars-Gunnar.

Bakom arrangemanget står orienteringsklubben Stigmännens Karlshamns OK, som år efter år placerar sig i topp bland Sveriges 96 Hittautkommuner – sett till både antal deltagare och antal checkpointbesök i förhållande till kommunens storlek.

2025 blev ännu ett rekordår. Den 2 november hade 2 883 personer registrerat sig – 204 fler än året innan. Antalet checkpointbesök ökade från 101 341 under 2024 till hela 130 852. Det är en ökning med 29 511 besök. Om man räknar om det till rörelsekilometer handlar det om flera varv runt jordklotet.

Vad är det som lockar?

Kanske är det kombinationen av ideellt engagemang och Karlshamns unika natur. Fjorton hängivna funktionärer arbetar ideellt år efter år. Tillsammans lägger drygt ett tiotal medlemmar närmare 1 000 timmar årligen på planering, kartritning, utsättning och administration.

Varje säsong bjuder på nytänk. Nya områden karteras, en kostnad som ligger mellan 15 000 och 40 000 kronor per kvadratkilometer beroende på detaljrikedom. Under året presenteras närmare 250 checkpoints, och varje månadsskifte släpps nya platser att upptäcka.

Här samsas djupa skogar med öppna landskap, spännande kustområden och lättillgängliga skärgårdsöar. Att kombinera motion med havsutsikt är ingen dålig drivkraft.

Hela kommunen är med

Den 1 april varje år lanseras Hittautappen via Svenska Orienteringsförbundet, som står bakom den tekniska utvecklingen. Allt fler väljer att använda appen för att registrera sina besök digitalt.

Samtidigt trycks 20 000 kartor som delas ut gratis till hushållen i Karlshamn, Asarum, Svängsta och Mörrum. Hittaut pågår i sju månader och avslutas första veckan i november – en lång säsong där både vardagsmotionärer, barnfamiljer, pensionärer och tävlingsinriktade deltagare hittar sin nivå.

Det är en friskvårdsaktivitet utan startavgift, utan krav på prestation – men med gott om morötter. Attraktiva utlottade priser och ett starkt lokalt engagemang bidrar till återkommande deltagare och växande intresse, även från turister som återvänder till kommunen år efter år.

I år vill man även lyfta fram Mjällby AIFs framgångsrika guldsäsong ifjol med att se till att det finns checkpoints i anslutning till Strandvallen på Listerlandet.

Ett samarbete som gör skillnad

Bakom satsningen finns över 40 samarbetspartner som gör det ekonomiskt möjligt att förverkliga kartan. Årligen handlar det om kostnader runt 200 000 kronor innan kartan når hushållen.

Bland de långsiktiga stödgivarna finns Karlshamns kommun, Tjärö, Eriksberg, Sparbanken i Karlshamn och Blekingetrafiken. Det är ett exempel på hur föreningsliv, näringsliv och offentlig sektor tillsammans kan skapa något som gynnar hela samhället – utan att det kostar deltagarna en krona.

Lars-Gunnar går även ut till samtliga skolor inom kartområdet med undervisningsmaterial till att lära ut orientering med hjälp av Hittaut-kartan.

- Jag uppmanar verkligen alla skolorna som får chansen att ta del av detta gratismaterial i världsklass att använda sig av det. Simning och orientering är de två idrottsämnena som är lagstadgade, säger Lars-Gunnar.

Mer än bara checkpoints

Hittaut har blivit mer än en orienteringsaktivitet. Det är ett sätt att upptäcka nya stigar, nya utsikter och ibland helt nya delar av sin egen hemkommun. Det är möten över generationsgränser, spontana fikapauser på klippor och stoltheten i att ha tagit sig lite längre än man trodde. Lägg därtill att varje registrerad checkpoint är en lottsedel som ger dig chansen till fina priser efter avslutad säsong.

När nästan 3 000 Karlshamnsbor – och många besökare – ger sig ut för att leta checkpoints handlar det i grunden om något enkelt: rörelseglädje, nyfikenhet och gemenskap.

Och kanske är det just där förklaringen finns till varför Hittaut Karlshamn fortsätter ligga i topp i Sverige – år efter år.

ANDREAS GREEN

Utfärd Polarna 11 juni

Polarnas utfärd går i år till Hanö.

Transporter sker med egna fordon. Kom i god tid. Parkering 100 m från båten.

Samling sker vid Nogensunds hamn **08.30**.

Avresa från Nogensunds hamn till Hanö **08.45**. Båten tar 110 passagerare.

Kostnad tur och retur **80 kr**. Kortbetalning vid båten.

Ankomst till Hanö **09.10**. Därefter samling vid badplatsen 300 m norr om Hanö hamn **09.30** varifrån dagens Polarbana utgår.

Efter Polarbanan finns det möjligheter till bad i havet och/eller ombyte. Därefter medhavd matsäck med fika.

12.00 kommer Gay Thelander berätta om Hanö och dess fyr. Efter en stunds berättande av Gay går alla som vill och kan med upp till fyren. Vid fyren kan vi i grupper om max 10 personer gå upp i fyren och se på fyrens utförande och utsikten över Hanöbukten och Gay kompletterar sitt berättande.

14.25 återfärd från Hanö till Nogensunds hamn där det ges möjlighet till att ca **15.00** äta lunch på restaurang Skutan som ligger vid kajen där Hanö-båten lägger till.

Dagens rätt kostar 120 kr där vatten och lätt måltidsdryck ingår. Vill man ha bättre dryck går detta att köpa till.

Blir vi minst 40 stycken som vill äta kommer det att finnas en kötträtt, en fiskrätt och en vegetarisk rätt att välja mellan.

Är det någon med allergi hanterar man detta också.

Anmälan sker till r.ohrlander54@gmail.com senast den 3 juni eller i samband med kommande polarträffar innan detta datum. Meddela om ni önskar äta lunch samt vilken rätt ni i så fall önskar och om ni har ev allergier.

På Hanö finns också 22 checkpoints att besöka. Alla som önskar får en Hittautkarta över Hanö.

Önskar man stanna på Hanö en längre tid, så kan man ta båten från Hanö vid senare avgångar. Se Blekingetrafiken.

Välkomna!

Nils-Arne, Lars-Gunnar, Eric och Rolf

Polarna på Hanö den 11 juni 2026.

Hanö är för Åhusseglare porten till Blekinge skärgård och svenska östersjökusten. Under vår seglarperiod blev vi förtjusta i ön men efter att för snart fyrtio år sedan sålt segelbåten har besöken till Hanö blivit glesare. När så Polarutfärden gick till Hanö var det omöjligt att avstå.

Till Hanö tar man sig med Blekingetrafikens båt från Nordersund. Efter att hämtat upp Max och Britt-Marie anlände vi i lagom tid till hamnen där flertalet Polare redan samlats. Båten var på plats och ombordstigningen löpte undan i lagom takt och prick 08.45 avgick vi från kajen. Resan tog ca 30 minuter och sedan blev det 300 meter promenad till samlingsplatsen med anmälan och kartor.

Erik Tenland bjöd på dagens bana som var 2,2 km med sex kontroller. En uppgift som även en H90 borde klara kunde man tro. Jag har som sagt gammal erfarenhet av att träna på ön och förstod att det skulle bli en utmaning. Det som för fyrtio år sedan säkert varit en överkomlig ansträngning visade sig idag bli en närmast livsfarlig strapats. En stig genom ljusgrönt och upp tre kurvor med kullerstensunderlag på väg mot ettan blev ett äventyr och en tidig varning om vad som komma skulle. Till tvåan tog jag sikte på stigen upp på gråberget och höll norr om Karahalla, men två kurvor ned till tvåan kändes för farligt så jag beslöt att ta en säkrare väg och gå direkt till fyran uppe vid fyren. Därmed var alla tjugofyra kurvorna avklarade och med dragen handbroms trippade jag lätt och försiktigt vidare mot femman som dock skyddades av ett 30 meter klapperstensfält mot besökare som tog sig in söderifrån. Passagen in till skärmen gick sådär men om inte Rolf bistått med en stödjande axel på väg ut vet ingen hur det skulle slutat. Banans avslutning på stig/väg till sexan och mål bjöd på flera "60/30 intervaller" som kompensation för inledningens försiktiga och föga graciösa balanserande.

Bakom en trädunge nere vid sjökanten kunde man med viss möda ta sig ut i vattnet för välförtjänt nedkyllning och tvättning.

Kaffe och macka smakade fint innan Gay Thelander, infödd hanöbo och medlem i Svenska Fysällskapet, berättade om Hanö och fyrens rika historia.

För så där 14 000 år sedan, när landisen smält och Öresund på grund av landhöjningen var torrlagt var toppen på Hanö synlig i det östersjöhav som låg ca 20 – 25 meter över världshavsnivån. När Öresund några tusen år senare öppnades och Östersjön hamnade på samma höjd som världshavet blev ön större för att idag efter flertusenårig landhöjning sticka upp 60 meter över havet.

Hanö användes från 1600-talet tillfälligt av fiskare. Efter freden i Roskilde 1658 var Hanö svenskt territorium, vilket inte hindrade en engelsk flottenhet att med svenskt tillstånd upprätta en bas på Hanö från 1810 till 1812. Engelska handelsmän bedrev handel med befolkningen på Listerlandet och Karlshamn. 500 - 800 engelska handelsfartyg beräknas ha seglat till England med livsmedel. Bland sjöbesättningarna härjade sjukdomar. En engelsk kyrkogård med okänt antal gravar finns bevarad på norra delen av ön.

Permanent bosättning tillkom på 1830-talet och 1868 beslutades att en fyr skulle byggas på Hanö. På öns högsta punkt, cirka 60 m över havet, uppfördes 1869 ett boningshus i trä sammanbyggt med åttkantigt fyrtorn innehållandes ljuslinsen.

Skolan på Hanö byggdes 1886. Den fyr, 16 meter hög med starkare ljussken, som fortfarande står kvar uppfördes 1905–1906.

Polarna inbjöds att se fyrens tekniska utrustning och även från toppen beundra den magnifika utsikten över Hanöbukten, Listerlandet och Blekingekusten. En molnbank skymde dock konturerna av Åhus silos.

Vi var 83 Polare plus några anhängare som tog båten tillbaka och avslutade med måltid på restaurang Skutan vid kajen i Nordersund.

Tack Nils-Arne Håkansson, Lars-Gunnar Bengtsson, Erik Tenland och Rolf Ohrlander för en lyckad dag.
/Bo Ullman

Polarträff i Södra Persgärde 30/4 - 2026

Eftersom jag inte kunde ge mej ut i terrängen fick jag göra som

Lars Lindborg, googla.

Där framkom att Persgärde är ett 59 hektar stort (litet) naturskyddat område i Hällaryds socken Karlshamns kommun.

Det skulle ta drygt 90 minuter att ta sej dit med bil, så det blev ju en ovanligt tidig avfärd. Tänkte, vi kör in lite tid så kommer vi fram till kl. 9.00 tidtabellen höll ända fram till Karlshamn, där var 22:an avstängd så det blev till att köra in och igenom hela stan, men med tur både med rödljusen och trafiken på den sista milen med smalare väg så var vi bland de första till samlingsplatsen.

Där stod Göran Andersson och visade oss en P-plats sedan var det c:a 30 meter till samlingen, vilken tur för en gammal halt gubbe.

Samlingen var en glänta strax intill sjön och start och mål var platsens, utedass, strax intill var en stolpe med vägvisning för vandringsleder och på stolpen fanns även en skylt för parkeringsförbud. Om förbudet gällde vandringslederna eller dasset får platsen besökare själv lista ut. Nog med skitsnack.

Vi var 51 deltagare, de som gav sej ut i skogen hade en bana som var 3,2 km. med 13 kontroller, enligt google beskrivs området oftast som ett kuperat och varierande område med hög naturvårdshänsyn.

Hänsynen måste vara att bevara alla stenarna.

Några Polare jag intervjuade beskrev terrängen: Typisk Blekingeterräng med en massa stenar. Stenarna till trots verkade alla trivas både med dagens bana och den efterföljande samvaron med stor grillfest.

Erik hade ju annonserat om att grillen var tänd och den skötte han utmärkt. Större delen hade nog både korv och bröd med sej så det drog ut på tiden innan arrangörerna kunde avsluta dagens träff.

Men vad gjorde det när man lyckas pricka in årets hittills varmaste dag.

Ett stort TACK till Erik och hans polarkamrater i Stigmännen.

Anders C

Bilder från Polarträffen vid Pärsgärde 30 april 2026

Foto Jonny Persson



Bilder från Polarträffen vid Pärsgärde 30 april 2026

Foto Inga Gunnarsson

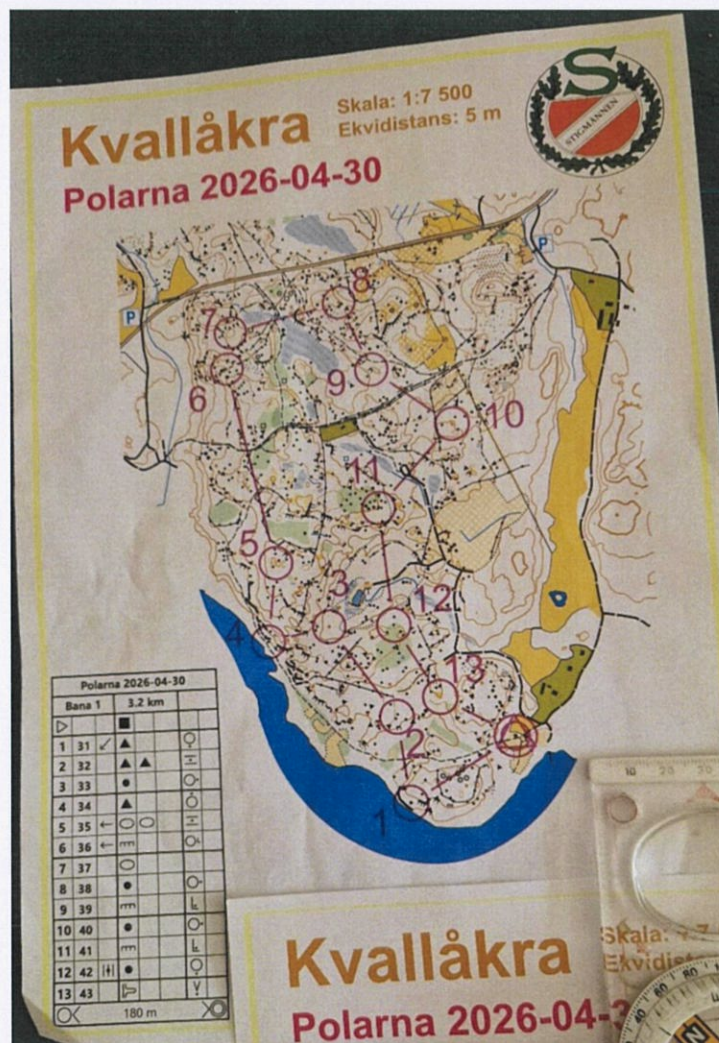








Dagens värd Eric Tenland, i rutig jacka.



De lyckades bäst i O-Ringen – se de lokala topplaceringarna

ORIENTERING

Fem etapper är avslutade och O-Ringen 2026 i Göteborg har fått sina slutsegrare. Michael Hallner listar de lokala löpare som stod för de starkaste totalprestationerna under tävlingsveckan.

- 1) Sex stycken totalvinnare!
● Zeb Milbourn, OK Skogs-falken (H14)
● Thomas Johannesson, Ronneby OK (H55 Kort)
● Cecilia Bratt, OK Orion (D60)
● Roland Karlsson, Ronneby OK (H85)
● Elias Lindström, Ronneby OK (Bla 2,5)
● Ville Larsson, Karlskrona SOK (H-Para-I)

Det är fyra blekingeklubb-
bar på de här sex segrarna.
Bredden är fantastisk, top-
pen är imponerande och vi
tror att det kommer många
fler segrar här framöver. Så
kul! Stort grattis!

- 2) Måns Sandgren Watz, OK Orion (H35)



Zeb Milbourn har dominerat i ungdomsåren. Nu tog han sin tredje totalseger när han vann H14.

Grattis till en fin andraplats
i tuffa H35.

- 3) Bigge Bengtsson, Stigmän-
nen Karlshamns OK (D75)

En fin vecka för Bigge som
är på pallen. Grattis till dig!

- 4) Sixten Bergman, OK
Skogs-falken (H11)

En jättefin vecka slutar med
en femteplats för snabba
Sixten.

- 5) Svante Bergman, OK



Bigge Bengtsson har haft en bra vecka.

FOTO: ERIC HALLNER

Svante är en annan snabb
kille från klubben. Han slu-
tar sexa och är given på vår

lista. Kul med duktiga ung-
domar.

- 6) Julia Johansson, OK Ori-
on (D13)

Ännu en grym orienterare.
Grattis Julia till en toppen-
vecka.

- 7) Adrian Ekblom, Ronneby
OK (H12)

Det är väldigt många i ung-
domsklasserna och det är
imponerande att så många
duktiga kommer från Ble-
kinge. Här en kille som haft
en fin vecka. Bra jobbat
Adrian.

- 8) Melker Folino, OK Orion
(H10)

En fin sjätteplats blev det
för Melker till slut. En
snabb kille från Orion.

- 9) Linda Allwood, Karlskro-
na SOK (MTBO D50)

Linda slutar tvåa i en tuff
MTBO klass. Riktigt bra job-
bat!

- 10) Filip Myrén, OK Orion
(H20)

Får sistaplatsen på listan i
tuff konkurrens. Femma till
slut. Snuggt!

Michael Hallner

michael.hallner@bonniernews.se

Äldre orienterare mår bättre än andra

Äldre orienterare mår bättre och är starkare än motsvarande grupp i den svenska befolkningen.

– Jag kan inte påstå att jag är jättechockad över resultaten. Orienterarna rör på sig mer och sitter mindre, berättar Jennifer Lind, som är projektforskare för studien: Den äldre orienteraren – livsstil och hälsa som nyligen presenterats.

Jennifer och hennes kollegor på GIH (Gymnastik- och idrottshögskolan) i Stockholm har jämfört äldre orienterare med motsvarande åldersgrupp i den svenska befolkningen samt en vältränad grupp äldre som ingick i en annan GIH-studie.

460 deltagare

Drygt 460 orienterare, plus 65 år, har deltagit i studien, som inleddes våren 2024.

Gruppen fick svara på en enkät om sin hälsa och livsstil. Dessutom genomfördes fyra olika fysiska tester såsom greppstyrka i händerna och balansövningar.

Om man jämför orienterarna med folk i gemen finns det stora skillnader i hur man lever och hur man mår.

– Av orienterarna uppger 88 procent att de mår bra. För gruppen generell befolkning är den siffran 58,1 procent, berättar Jennifer Lind.

Något som också skiljer sig betydligt är hur mycket man rör på sig. 96,5 procent av orienterarna uppger att de rör på sig minst 150 minuter i veckan. Motsvarande för den andra gruppen är 51,7 procent.

När det gäller ångslan, oro och ångest anger 10 procent av orienterarna att de upplever det medan jämförelsegruppens siffra är 33 procent.

Fler med diagnostiserad depression

Den siffra i studien som talar till orienterarens nackdel är av läkare diagnostiserad depression. Där är siffrorna 5,3 procent mot 1,0 procent för befolkningen i stort.

– Det är egentligen det enda i studien som överraskar mig. Vad som är orsaken till skillnaden vet vi inte. Det kan vara så

att orienterargruppen är mer mån om att söka läkarvård, säger Jennifer Lind.

Upphovspersonerna till studien är far och dotter Ekblom. Björn Ekblom är professor emeritus vid GIH och en av Sveriges främsta forskare inom idrottsfysiologi. Han är också svensk och nordisk mästare i orientering. Dottern Elin Ekblom Bak har tagit över stafettpinnen och är nu professor vid GIH.

Jennifer Lind är projektforskare och leder arbetet med studien.

Gruppen orienterare jämförs i den

► "Orienteringssporten inbjuder till att man kan hålla på långt upp i åren."

här studien med resultatet för den svenska folkhälsoenkäten där 6500 äldre personer valt att svara på frågor om hälsa och livsstil. Dessutom har gruppen orienterare kunnat jämföras med en grupp äldre, vältrimmade personer som anmält sig till de fysiska testerna vid GIH.

– Orienterarna presterade bättre på samtliga fysiska mått utom greppstyrkan, berättar Jennifer Lind.

Helt tydligt är att äldre orienterare rör på sig mycket och att det i sin tur är en källa till god fysisk status och ett gott mående.

– Orienteringssporten inbjuder till att man kan hålla på långt upp i åren. Dels genom de olika längderna och svårighetsgraderna på banorna, dels för att det är en familjesport där alla kan hålla på oavsett ålder, säger Jennifer Lind.

Högre medelålder

Orientering sticker ut i jämförelse med andra sporter. Medelåldern på de aktiva är såpass hög som 36 år. I idrotter som fotboll och ishockey finns uppskattade siffror runt 20 år i medelålder.

– Jag har försökt sluta fler gånger, men det går inte, skrattar Kalle Wickström i Kristinehamns OK som med sina 90 år fortfarande är still going strong i skogen.

Kalle rör på sig varje dag och orienterar två gånger i veckan.

Hur ska man få fler äldre att röra på sig?

– Hittaut är ett mycket bra koncept för att fler ska komma ut. Det blir extra trevligt om man gör det tillsammans med någon eller i grupp, tipsar Kalle Wickström om.

Välutbildade orienterare

Generellt har orienterarna en hög utbildningsnivå. Relationen mellan utbildning och god hälsa är betydande visar flera studier.

OLOV ÖSTRÖM



Jennifer Lind är projektforskare vid GIH.

När Hällevikslägre firar 70: "Fantastiskt

HÄLLEVIK

Under en vecka i varje augusti fylls Hällevik med idrottande barn och ungdomar. Det har varit återkommande de senaste 70 åren och ser inte ut att sluta, utan snarare tvärtom. Lägre fylls dessutom på med nya drotter, bland annat har tyngdlyftning gjort comeback till lägre. Vi har 14 barn i varierad ålder och alla verkar nöjda, säger tyngdlyftningsledaren, Tommy Axelsson.

Det har varit runt 400 barn och 60 ledare på samma område fördelade på elva olika idrotter. Här finns allt

från fotboll och fäktning till tyngdlyftning. Varav de två senare har gjort comeback för i år.

Det är RF-Sisu Blekinge som anordnar lägre tillsammans med länets olika idrottsförbund.

– Vi fixar det logistiska med logement, mat och trivsel sedan har de enskilda sporterna fokus på sin egen idrott och sin egen träning, berättar RF-Sisu Blekinges kommunikatör, Sofia Schwartz.

Området ligger precis vid havet, vilket skapar goda möjligheter till bad, under de lediga timmarna på lägre.

Det är något som utnyttjas.

– Det är stort fokus på gemenskapen och trivseln,

alla ska ha kul när de är här samtidigt som de utvecklas. Vi styr olika aktiviteter mellan träningarna där barnen kan passa på att umgås med varandra, som exempelvis bad och discgolf.

– Det finns dessutom gott om yta för lek och spontan idrott här, säger Sofia Schwartz.

Inte bara det att lägre ligger precis intill havet, utan det är också bara ett stenkast bort från Mjällbys hemmaplan, Strandvallen.

Det gjorde att barnen kunde passa på och se elitfotboll, när Mjällby spelade Champions League-kval under tisdagen.

Vi har speciellt tryckt upp särskilda tröjor för 70-års jubileumet och dessutom har vi en yta där man kan läsa om lägres historia.



Sofia Schwartz

SYDÖSTRAN
Fredag 7 augusti 2026

– Det var flera barn som klättrade upp på kullen här bakom arenan för att kunna se matchen.

Lägre har en lång historia och 70-årsjubileet märks på flera sätt.

– Vi har speciellt tryckt upp särskilda tröjor för 70-års jubileumet och dessutom har vi en yta där man kan läsa om lägres historia.

Tyngdlyftning fanns länge med på lägre under starten, men försvann sedan under en längre period. Nu är de tillbaka igen på plats och tränar för fullt.

De finns flera ledare som hjälper till att hålla koll på träningen.

Det är jättekul att vara här som ledare, man har också kunnat passa på att träna lite själv. Sen är det också kul att lära känna mycket nytt folk.



Elsa Eichholzer

När de olika idrotterna tränar hårt och mycket krävs det givetvis en bra kost.

Det har arrangörerna tänkt på och lagt mycket tid för att maten ska vara så god som möjligt.

– Det är riktigt bra mat här, alla barn äter hur mycket som helst. Det klart de måste de göra när de tränar så hårt. De äter till och med salladen, vilket är anmärkningsvärt då det inte är alla 9-åringar som gör det. På torsdagen blev det hamburgare, vilket var något barnen såg fram emot, säger Sofia Schwartz.

Kökspersonalen har en liknande upplevelse.

– Man märker att barnen är nöjda för de säger alltid tack för maten och är så trevliga, säger kocken Johan Trulsson.

Även om idrotten på plats är viktig är det inte det som sticker ut. När barnen får frågan vad det bästa med lägre är de eniga i sitt svar.

– Att träffa många nya kompisar och ha kul, konstaterar de unga orienterarna på plats.

Isak Uneskog
Text



isak.uneskog@bltsydostran.se



Hur blir det den här gången? FOTO: JOHAN HULTGREN

Förstör inte Stärnö och resten av Väggaparken

INSÄNDARE

Besökte Stärnö naturreservat och Väggaparken i Karlshamn för en tid sedan. På båda ställena sitter nu anslag jag i åratal fruktat att få se här.

Enl anslagen ska kommunen genomföra "naturvårdande åtgärder i områdena", beskrivet med en massa fina ord om hur bra och viktigt det här är och hur mycket bättre det sedan kommer att bli.

Men anslagen är underskrivna av samma personer som med hänvisning till exakt samma fina ord, bär ansvaret för den stora förödelsen i flera av våra finaste rekreationsområden i Karlshamn. Som i Väggaparken längs med idrottsplatsen.

Där fanns tidigare stora magnifika träd som med sina trädkronor skapade fantastiska lövsalar med en undervegetation som gav härliga vyer under trädkronorna.

Samtidigt fanns här många yngre träd redo att ta över när de nuvarande största träden gjort sitt. Där högg man ner många av dessa stora

träd och ödelade därmed helt parkens vackra karaktär.

Nu finns där bara en ganska gles, inte speciellt vacker skog, där det på många ställen är så mycket sly att det mer liknar delar av ett kalhygge. Exakt samma sak gäller för östra delen av skogen mellan Kollevik och Tegelbruksviken.

Vid Lingonbacken tog man steget fullt ut och kalhögg en stor yta. Och går man någon av slingorna i Nytorpet, möts man av kalhygge efter kalhygge efter kalhygge.

Det är förödande om personer som helt saknar känsla för det vackra i naturen får fortsätta att, för många årtionden framåt, förstöra våra rekreationsområden. Om "ökad biologisk mångfald" innebär att man måste ta ner de största och mest magnifika träden eller kalhugga, är det kanske inte detta som främst skall styra.

Vi behöver vara rädda om karaktären i våra vackra unika bokskogar i våra viktigaste rekreationsområden. Det går att sköta dessa områden på ett mycket bättre sätt och bevara de stora magnifika

Jag hoppas att några av er som har makt i kommunen, oppositionen (?), kan stoppa denna utveckling och helst byta ut de ansvariga. Annars har vi snart inga rekreationsområden värda namnen kvar i kommunen.



SYDÖSTRAN
Fredag 24 juli 2026

träden som ger områdena sin vackra karaktär.

De stora träden är ju också viktiga för koldioxidbindning. Det enda som behövs på sina ställen är en varsam gallring av undervegetationen.

Jag hoppas att några av er som har makt i kommunen, oppositionen (?), kan stoppa denna utveckling och helst byta ut de ansvariga. Annars har vi snart inga rekreationsområden värda namnen kvar i kommunen.

För det lär ju knappast vara någon ide' att kontakta vårt kommunalråd, med tanke på hans tidigare kommentar ang kritiken av alla kalhyggen i Nytorpet: "De höga virkespriserna just nu är ju inte helt oväsentligt i frågan".

Är det pengar som ska in, slopa hellre de senaste skattesänkningarna på några ören, än förstör alla våra rekreationsområden. För jag är säker på att de flesta Karlshamnare hellre vill ströva omkring i områden med vacker natur, än bland mer eller mindre kalhyggen.

Anna S

Insändare

Harmoni, ro och inspiration

EFS gården Åsljunga och Missionsgården Strandhem är två fantastiska platser som bjuder in till glädje och gemenskap.

EFS-GÅRDEN ÅSLJUNGA

EFS-gården Åsljunga ligger omgiven av grönskande skogar och en stilla sjö, helt enkelt en idyll för både stora och små. Här kan du njuta av friluftslivets alla möjligheter oavsett om du vill vandra, cykla, paddla, bada eller bara ta en lugn promenad i naturen.

Gården har en varm och hemtrevlig atmosfär, med ett kök som serverar allt från husmanskost till festmat samt catering. Här kan du samlas med vänner, familj eller som grupp.

EFS-gården Åsljunga erbjuder olika boendeformer, konferenslokaler samt en kyrk/samlings sal, vilket gör den till en perfekt plats för läger, konferenser och boende. Här får du känslan som hemma – fast borta.



EFS-gården i Åsljunga bjuder in till härlig gemenskap.



Missionsgården Strandhem har naturen in på knuten.

MISSIONSGÅRDEN STRANDHEM

Strax utanför Örskelljunga centrum, omgiven av vacker natur, ligger Missionsgården Strandhem. Här kan du äta lunch samtidigt som du njuter av den vackra utsikten över Hjälmjön.

Strandhem är en plats för reflektion och inspiration med ett brett utbud av evenemang och aktiviteter. Du kan boka konferens, läger och släktträff. På gården ordnas också barnläger, konfirmandläger och bibel- & lärlungskola.

Sätt dig i kanoten och paddla ut på en spegelblank sjö, ta ett dopp och koppla sedan av i bastun.

Oavsett om du är på jakt efter en plats för stillhet och eftertanke, eller vill vara aktiv så har Strandhem något för alla.



EFS-GÅRDEN ÅSLJUNGA

Ånhultsvägen 31, 286 72 Åsljunga
Tel: +46 435 46 00 54
info@efsgarden.com
efsgarden.com

MISSIONSGÅRDEN STRANDHEM

Smålandsvägen 48, 286 35 Örskelljunga
Tel: +46 435 500 77
info@strandhem.nu
strandhem.nu

Ta det lite leifing i löpspåret!

På väg ut i motionsspåret sprang jag om en skogssnigel.

Det var inte bra, ansåg min mentor.

För jag glömmer aldrig mitt första leifingpass.

Allt hade egentligen börjat med ett rep med Janne Schaffer, med vilken vi på kvällstidning- en nyss bildat ett rockband kallat The Ex- presleys.

"Jag har just varit med om en märklig upp- levelse", sa Schaffer. "Det ringde en kille från Karlshamn och ville att jag skulle göra musik till hans nya tränings- form. Alla andra försöker ju springa så fort som möjligt, eller hur? Men killen menade att man i stället ska springa så långsamt man kan."

"Va?!", sa jag.

"Och eftersom han heter Leif Nilsson, så kallar han det för leifing."

Vi skrattade så vi kiknade, Schaffer och jag. Hade vi någonsin hört något så dumt?

MEN EFTER NÅGON vecka hade vårt samtal sått ett frö i min hjärna. Den där Leif borde man kanske ändå intervjuar? Inte i egenskap av träningsguru förstås, det vore för dumt. Utan mer som ett av de där egensinniga originalen jag gillar att skriva om. De som struntar i konventionerna och gör vad som faller dem in.

Sagt och gjort.

Vi bestämde träff i ett motionsspår och Leif visade sig vara en alldeles förtjusande trevlig människa.

Det överraskande var att han en gång varit explosiv sprinter. På elitnivå dessutom.

"Men nu har jag tänkt om", sa han. "Att träna på det viset innebär ett otroligt slitage på krop-

pen. Bättre att vända på kuttingen."

"Låter lite som tai chi", sa jag. "Det där som gamla kineser sysslar med i parkerna om morg- narna."

"Ja, nåt åt det hållet", sa Leif. "Ska vi testa ett pass?"

OCH SÅ STACK vi i ut i skogen. Fast "stack" är för- stås alldeles fel ord. Det handlade snarare om att bromsa tillvaron till slowmotion.

Varje löpsteg skulle ta åtminstone 10–15 sek- under och förutom att den där snigeln måste glott förvånat på oss, märkte jag hur mötan- de löpare höll på att vingla i diket av skratt.

Vi såg otroligt löjlga ut.

Men blev också otroligt mycket tröttare än jag trott.

Sen förflyter 30 år och plötsligt läser jag i tidningar om den nya träningsform som

kallas "slow running" och går ut på precis det min polare Leif predikade.

För vi blev goda vänner efter den där lå- ångsamma rundan i skogen. Han skickade mig bland annat en cool t-shirt med texten "Leifing for life" som jag gärna bar för att kunna berätta historien om snigeln.

DEN BLEV OCKSÅ aktuell när jag 2015 intervjuar- de höjdhoppskan Emma Green och häcklö- perskan Sanna Kallur en och samma vecka och båda, utan att ens ha fått frågan, hävdade att träning på elitnivå är farligt för kroppen, rent av torde förkorta livet.

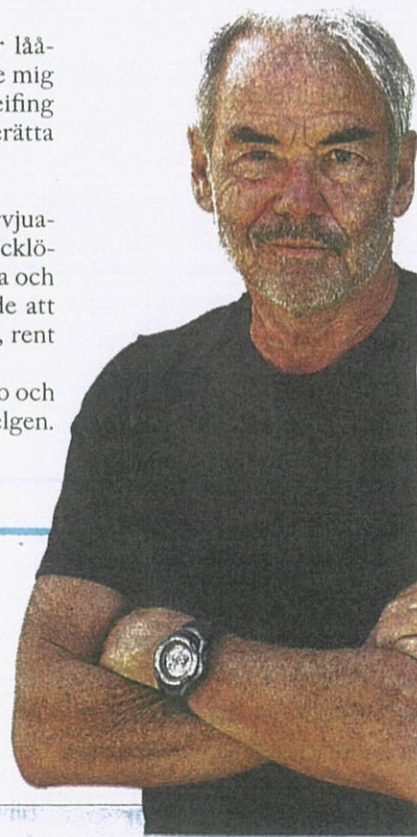
Nu har jag fyllt 65 och Janne Schaffer 80 och vi vet båda vad vi gör i motionsspåret i helgen.

Skyndar långsamt, alltså. ■

"Vi blev goda vänner efter den där lååångsamma rundan i skogen."



BRA TEMPO. Snigelfart är den n- modellen.



Alltid på jakt efter spännande berättelser

Namn: Petter Karlsson.

Ålder: 65 år.

Bor: I Sickla öster om Stockholm och i Ydre i Östergötland.

Dialekt: Ydremål.

Jobbar med: Författare, frilans-

journalist, skribent i Land.

Gör: Väcker sommartorpet i Ydre.

Hör gärna av dig:

Mejla till red@land.se med tankar och idéer.

Leif Nilsson eller "Joggarleif" var idrottslärare på Vägga gymnaieskola.