



EFK-nytt

december 2025

Ordförandens ruta

Då har det blivit dags att summera året som har gått. Ett år som har varit ganska likt de övriga åren. Eslövs FK är en stabil förening med drygt hundra medlemmar, några slutade inför säsongstarten men några nya medlemmar har även tillkommit under året. Vi har många engagerade medlemmar som bidragit på olika sätt i föreningen. Eslövs FK är en förening som är till för alla, vilket också speglar vår medlemsbild med en demografi inom alla åldrar. Det borgar för en fortsatt god återväxt för föreningen.

Glädjande i år för Hittaut var att under den femårsperiod som Hittaut har varit igång registrerades det flest checkpoints under 2025 jämfört med övriga år, drygt 37 000 registreringar. Hittaut gör sin sjätte säsong nästa år, med en förhoppning om att fler registreringar ska göras och att en del av dessa görs av våra EFK medlemmar.

Ett annat återkommande koncept är våra uppskattade EES tävlingar i maj månad, det blir tre etapper även nästa år.

Nu är det snart år 2026. Vi drar igång med vintercupen i Stehag den 18:e januari, hoppas vi ses då.

Ett stort tack till samtliga för era insatser i EFK under det gångna året!

God jul och Gott nytt år!

Thomas Persson

Eslövs friluftsklubb

Adress: Eslövs friluftsklubb c/o Göran Frank, Gruvbacken 2, 241 75 Stehag

Klubblokal: Idrottsplatsen i Stehag

Hemsida: <https://www.eslovsfk.se/>

Styrelse & Funktionärer

Ordförande: Thomas Persson efkordforande@gmail.com

Kassör: Göran Frank, efkkassor@gmail.com

Sekreterare: Anne Udd, efksekreterare@gmail.com

Träning & tävlingskommitté: Daniel Lindberg, azog@azog.se

Ungdomar, kontaktperson: Anders Jönsson: anders.s.joensson@gmail.com

Teknisk kommitté: Ronny Liljenberg, asa.ronny@liljenbergs.se

Kommitté för kommunikation: Anne Udd, efkkassor@gmail.com

IT-kommittén: Thomas Nilsson, t-nils@hotmail.com

Anmälan till tävling: Via Eventor

Drogpolicy: Klubben arbetar förebyggande mot bruk av droger. En uppdaterad drogpolicy finns på vår hemsida.

EFK-Nytt

Vår klubbtidning utkommer med sex nummer om året och är en sammanställning av insänt material från medlemmar. Allt som kan vara av intresse för några eller alla medlemmar är välkommet, helst i elektroniskt format. Skicka det till:

Redaktion: Arne Thell, arne.thell@biol.lu.se, Annika Nilsson, annika.nilsson.73@gmail.com, och Tomas Vensryd, tomas.vensryd@skanecronan.se

I undantagsfall till: Arne Thell, Rapsvägen 3, 241 75 Stehag, 0701429622

Tidningen är först och främst en nättidning men på begäran kan den även distribueras i pappersform. Tidningen utkommer ca en vecka efter utsatt manusstopp.

Medlemsavgifter 2025

Aktiv

–16 år	200 kr
17–20 år	300 kr
21– år	500 kr
Familjeavgift	1000 kr

Stödmedlem

Alla åldrar	100 kr
-------------	--------

Åldern gäller det kalenderår vederbörande fyller angivet antal år. Medlemsavgiften betalas in på vårt **bankgiro 223-7105** eller via Swish: 123 640 52 29.

EFKs Vintercup söndag 18 januari 2026!

Eslövs FK står som värd för tredje etappen av vintercupen 18 januari. Samling och parkering är vid idrottshallen.

Preliminär funktionärsförteckning

Tävlingsledning, banläggning och tryckning av kartor: **Ronny Liljenberg, Arne Thell, Tomas Vensryd, Thomas Nilsson & Gert Nilsson** (Lunds OK).

TC, sekretariat: **Erik Liljenberg** (chef), **Thomas Nilsson** (mentor), **Daniel Lindberg, Alice Idén** (SI, anmälningar, Eventor, hemsida, mål & resultat), **Tomas & Edvin Vensryd**

Start och växling: **Hanna Mellby** (chef), **Mårten Mellby, Tor Udd & Lars Adolfsson, Arne Thell**

Parkering o vägvisning: **Sven-Otto Jönsson** (chef), **familjen Anna Mårtensson,**

Kontrollutsättare: **Tomas Vensryd** (chef), **Anders Jönsson, Ronny Liljenberg, Arne Thell, Bengt Olsson, Bo-Arne Olsson och Anne Udd**

Tack i förväg! Meddela förhinder snarast möjligt – allra viktigast för huvudfunktionärer och kontrollutsättare!

OBS! Alla funktionärer som vill och hinner får också tävla. Alla EFK-are tävlar GRATIS!
Välkomna! Vi brukar låta en del funktionärer vila vid vintercupen – det kommer ju EES och ett nattekrets mästerskap också 2025. De medlemmar som ej finns bland funktionärerna men vill hjälpa till garanteras spännande uppgifter. Hör av er!

Övriga etapper

Vintercupens etapper i tur och ordning: Lunds OK 5 januari, Eslövs FK 12 januari, Rävetofta OK 19 januari, OK Kontinent 26 januari, OK Silva 2 februari, Frosta OK 9 februari, Ringsjö OK 16 februari och Malmö OK 23 februari.

Tävlingsledningen

Succén fortsätter! – julorientering i Gyaskogen!

Traditionen fortsätter: Det blir Julorientering (kontrollplockning) i Gyaskogen även i år. 20 miniskärmar kommer att vara uthängda mellan 22 december – 3 januari. Kartan kommer att skickas ut som massmail för egen utskrift. Ett fåtal kartor kommer att ligga i Lars Adolfssons postlåda på Kärrstorpsvägen 26 (som är nära start/mål).

Hälsningar
Sven-Otto

Julaftonträning!

Även denna gemensamma löprunda sker traditionsenligt. Vi samlas kl 10 på parkeringen vid Gya bygdegård. De som vill kan markera kontrollpunkter till vintercupen 18/1 med pappersrosetter. Vi har inte tillgång till omklädningsrum.

Arne

2025

VINTER-CUP

2026

Vinter-trænings-konkurrence med SPORTident-kontrol

Løbsform

OK ØST Birkerød og Lyngby OK indbyder til stjerneløb med **samlet start for hver klasse**. Gennemgående konkurrence over 5 lørdage. 4 ud af 5 løb er tællende i det samlede resultat. På de svære baner er der præmier til de samlede vindere, der har gennemført mindst 4 løb. **OGSÅ i år: Rabat ved samlet tilmelding til alle 5 løb!**

På Vinter-Cup Light er der lodtrækningspræmie blandt dem, der har gennemført mindst 4 løb (præmier eftersendes ikke). Hvis flere vil følges ad på Light banen, er dette tilladt, men det skal angives for hver løber ved tilmeldingen i O-service, og der betales for hver løber. **OBS Vinter-Cup konto: Reg. nr. 5028 konto nr. 1326764. OBS**

Klasser og banelængder

D-18	ca. 5 km svær	D50	ca. 5 km svær	H19	ca. 10 km svær	H60	ca. 5 km svær
D19	ca. 7 km svær	D60	ca. 3 km svær	H40	ca. 7 km svær	H70	ca. 3 km svær
D35	ca. 5 km svær	H-18	ca. 7 km svær	Vinter-Cup Light	ca. 4 km mellemsvær		

Tid	Skov	Mødested	Hovedarrangør
1. afd. 29/11-2025	Nørreskov, ,	Værløsehallerne, Stiager 8, Værløse,	OK ØST Birkerød
2. afd. 13/12-2025	Geel Skov/Ravneholm,	Vangeboskolen, Vangeboled 9, Holte,	Lyngby OK
3. afd. 10/1-2026	Store Hareskov,	Hareskovhallen, Månedalstien 8-14, Værløse,	OK ØST Birkerød
4. afd. 17/1-2026	Trørød Hegn/Enrum Skov,	Vedbæk skole, Henriksholms Allé 2, Vedbæk,	Lyngby OK
5. afd. 31/1-2026	Rude Skov,	Rude Skov skole, afd. Sjølsø, Ravnsnæsvej 120, Birkerød,	OK ØST Birkerød

Udlevering af SI-lejebrikker fra kl. 11.45 - **samlet afgang til start kl. 12.15 præcis** - starten går ca. 12.30 - 12.34

Tilmelding Betaling via egen klub til Vinter-Cup konto: Reg. nr. 5028 konto nr. 1326764

Tilmelding via **O-Service senest 6 dage (søndag) før løbet** med oplysning om eget **SI-brik-nummer** og **alder**.

Alle, der ikke senest 6 dage før løbet har opgivet SI-nr., får tildelt en SI-lejebrik til 20 kr./løb, som skal betales samtidig med startafgiften. Bortkomne eller ikke afleverede lejebrikker skal erstattes med genanskaffelsesprisen.

Betalingen bliver opkrævet klubvis via klubkassererne efter første løb.

Tilmeldinger er bindende. Yderligere oplysninger hos: Janet Bentzen: 93872216 og Thomas Østergaard: Thomas1955@outlook.dk.

Startafgift og SI-brik-leje

95 kr. (50 kr. til og med 16 år) pr. løb ved tilmelding senest 6 dage (søndag) før løbet. Ved samlet tilmelding og betaling til alle 5 løb: 425 kr. (200 kr. til og med 16 år). SI-brik-leje 20 kr./løb.

Resultater

Resultatlisten kan ses under løbet på <https://liveresultat.orientering.se/> og sidenhen på OK ØST Birkerøds hjemmeside: <http://www.okoest.dk/> og Lyngby OKs hjemmeside: <http://lyngbyok.dk/>



Lyngby OK

Vel mødt i vinterskoven!



OK ØST Birkerød

Kallelse till årsmöte med Eslövs Friluftsklubb

Tidpunkt: fredag 6 februari 2026 kl. 18:00

Lokal: preliminärt på församlingshemmet i Billinge

Program: ärenden enligt stadgarna

Prisutdelningar

Smörgåstårta, kaffe, fika

Underhållning

Förslag till dagordning sänds ut senast tre veckor före mötet.

Övriga årsmöteshandlingar sänds ut senast en vecka före mötet.

Medlem som under 2025 fyller minst 15 år har rösträtt.

Motioner ska enligt stadgarna lämnas senast den 15 december. Prisutdelningar för barn och ungdomar hålls i huvudsak vid avslutningen den 1 december, och de behöver inte välkomnas särskilt till årsmötet. Ungdomens vandringspris delas ut på årsmötet som vanligt.

För att smörgåstårten säkert ska räcka behöver vi anmälan om deltagande senast måndag 2 februari kl. 20.00 till Arne Thell: arne.thell@biol.lu.se, 070-142 96 22.

Välkomna!

Styrelsen

Redaktionens tack

Redaktionen tackar alla som bidragit till klubbtidningen under det gångna året. Tack även till alla som läst den.

Tack till Tomas Vensryd och Skånekronan redovisning för tryckning och utskick av pappersexemplar av EFK-nytt.

Vi hoppas som vanligt att ännu fler ska medverka under det nya året!

Vi önskar alla EFK-are en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År 2026.

Arne, Annika & Tomas

Tordagsträningar

Torsdagsträningarna (Gya-gubbar) fortsätter helgfria torsdagar till och med 26 mars 2026. Omklädning och bastu är öppet kl 18–19. Träningen startar förslagsvis kl 17.00

Val 2026

Eventuella avsägelser beträffande omval till styrelse, kommittéer och övriga förtroendeuppdrag för 2026 skall vara valberedningen tillhanda senast den 22 december.

Tomas Vensryd, 0733-86 77 53, vensryd@gmail.com

Kerstin Olsson, 070-260 75 89

Träningsstider januari–mars 2026

Vi har bokat Gya bygdegård torsdagar under VT 2026 till träningar för alla åldrar. Vi återkommer med ett mer detaljerat träningsprogram framöver.

Göran & Anders

torsdag 8/1 kl. 18–19: omklädning, dusch, bastu

torsdag 15/1, kl. 17–19: hela bygdegården, samlingssal, omklädning, dusch, bastu

torsdag 22/1, kl. 17–19: hela bygdegården, samlingssal, omklädning, dusch, bastu

torsdag 29/1, kl. 17–19: hela bygdegården, samlingssal, omklädning, dusch, bastu

torsdag 5/2, kl. 17–19: hela bygdegården, samlingssal, omklädning, dusch, bastu

torsdag 12/2, kl. 17–19: hela bygdegården, samlingssal, omklädning, dusch, bastu

torsdag 19/2, kl. 18–19: omklädning, dusch, bastu

torsdag 26/2, kl. 17–19: hela bygdegården, samlingssal, omklädning, dusch, bastu

torsdag 5/3, kl. 17–19: hela bygdegården, samlingssal, omklädning, dusch, bastu

torsdag 12/3, kl. 17–19: hela bygdegården, samlingssal, omklädning, dusch, bastu

torsdag 19/3, kl. 17–19: hela bygdegården, samlingssal, omklädning, dusch, bastu

torsdag 26/3, kl. 17–19: hela bygdegården, samlingssal, omklädning, dusch, bastu



Hittaut Eslöv 2025

2025 blev ett rekordårt år då våra 772 deltagare registrerade över 37 000 checkpoints. Vi har haft 170 checkpoint utplacerade i Eslöv, Harlösa, Flyinge, Stehag, Stockamöllan och på cykelkarta över nästan hela kommunens yta, tillsammans med projektet i Höör–Hörby.

Arbetsgruppen har utvärderat årets projekt och tagit fram en plan för 2026. För att minska kostnaderna har vi bestämt att i första hand dela ut kartan via utlämningsställen i våra olika orter. Preliminärt startar vi i slutet av april med ett släpp i Eslöv, Marieholm, Gyaskogen (Stehag) och ev. Flyinge.

Nyhet 2026

Vi planerar även en intern Hittaut-tävling i klubben, missa inte den!

Arbetsgrupp

Är du intresserad av att vara med i arbetsgruppen för Hittaut Eslöv 2026? Hör av dig! Hör också av dig om du har förslag på partners som vi kan ta kontakt med.

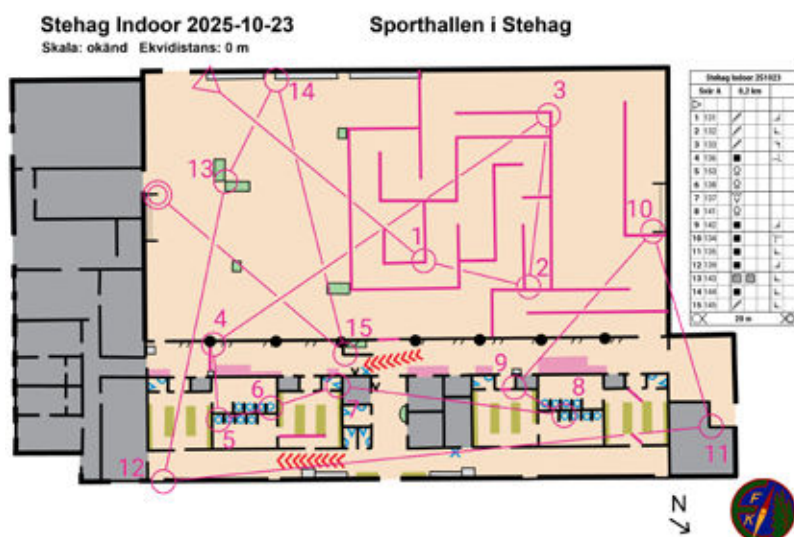
/Anne Udd - på uppdrag av arbetsgruppen för Hittaut Eslöv.

Anne Udd & Daniel Lindberg

Säsongsavslutning!

Säsongens ungdomsträningar avslutades torsdagen den 27 november med prisutdelning, samarbetsövningar och, så klart, glass och saft! Säsongen har inneburit många orienteringsäventyr som till exempel träningsläger i Brösarp i snöiga backar, Boråsresan och Älgots Hälgl, och vi har kämpat på bra i Ungdomsserien med ett mycket gott resultat även om det inte räckte för att stanna kvar i division 1. Träningarna har varit varierande med finslipning av orienteringstekniken med kompass-OL, kartminne och de som var med den snöiga torsdagen den 20 november fick prova på pulkaintervaller. Snöigt, jobbigt men riktigt roligt för unga som gamla! Tävlingsssäsongen avslutades med Indoor i Helsingborg där vi var ett stort gäng som var med och sprang upp, ner, fram och tillbaka i Rönnowska skolans lokaler, mer om detta i en egen artikel. Lite Indoor-träning fick vi på träningen Stehag Indoor där vår nyritade karta över sporthallen i Stehag gav tillfälle att springa varv på varv. Tack för säsongen 2025 så ses vi på ungdomsträningen igen den 15 januari!

Hälsningar,
Anders



Pristagare: Bakre raden från vänster: Sixten, Nils, Gabriel, Arthur, Oskar, Emile, David, Tella, Matilde. Främre raden från vänster: Rasmus, Vide, Matilda, Iris, Tyr, Mattis, Wilma, Ines.

Helsingborg Indoor, Rönnowska Skolan, 29:e november



Inte helt lätt faktiskt!

Vilken fantastiskt rolig dag vi hade! Det var frustrationer, uppgivna blickar och trötta ben, men också många skratt och fin klubbgemenskap som vanligt!!

Indoor är ju precis som vanlig orientering, man ska springa snabbt och läsa kartan snabbt och göra smarta vägval, och samtidigt så är det ju verkligen inte som vanlig orientering. För det första är det ju inomhus, och jag gissar att alla ungdomar var glada för att för en gång skull vara tillåtna att springa i korridorerna, för det andra springer man en otrolig massa upp och ner i olika trappor, och för det tredje så är det faktiskt betydligt klurigare än en vanlig skogsbana. Här snackar vi alltså i princip tredimensionell orientering och då är det inte alltid så lätt att få med sig både tankarna och benen. Vad gäller just Helsingborg Indoor ska vi ju dessutom inte göra det bara en gång, utan tävlingen består av två etapper. Maxad trötthet fram emot klockan 15 på eftermiddagen!



Vi som var där och kämpade fick med oss en hel del fina resultat. Emile slog till med etappvinst på etapp två i klassen Motion Mellan, det kallar jag revansch efter en lite tuffare första etapp! I totalen kammade Sixten hem en finfin 4:e-plats i H12 och Rasmus var inte långt efter på plats 5. David tog en ärofull 9:e plats i H16 och Tella en lika imponerande 10:e plats i D14. Anders kammade hem en välförtjänt 11:e plats i Veteran Herrar, Staffan var inte långt efter på 15:e plats och Daniel tog sig in på plats 26. I Veteran Damer tog Maria en fin 23:e plats, med Karolina strax bakom på 25:e plats!! I de öppna klasserna kom Iris 4 i Motion Lätt, och Tyr och Christer kom 4 resp 5 i Motion Svår.

Bland övriga ärofyllda omnämmanden finner vi på ungdomssidan Nils som testade på H10 och Mattis som testade Motion Lätt. Ines (D10) tog revansch på etapp 2, efter en kämpig första etapp. På vuxensidan har vi Lisa, Mårten och jag själv (My) som tar med oss många erfarenheter till nästa gång!

Tack alla inblandade för en härlig dag! Undertecknad kommer aldrig mer vilja gå i en trappa, men det är glömt till nästa år förstås!

Text: My Jeppsson

Bilder: Hanna Mellby, Maria Ipsen, My Jeppsson



Ungdomsträning + snö = pulkaintervaller

Torsdagen den 20 november var det som vanligt dags för ungdomsträning. Den här kvällen vräkte snön ner och vad är det enda man vill göra då? – Åka pulka såklart! Så de planerade övningarna strök vi ett streck över och pulkorna plockades fram från vinden.



Pulkaintervaller. Det är Iris i tomteluva och Gabriel som står och hejar på sina lagkompisar. Nere i backen är Sixten på väg upp och vem mer som befinner sig i ett snömoln där nere är tyvärr lite svårt att säga. Foto: Hanna Mellby

Sex tappra ungdomar och tre entusiastiska ledare tog på pannlampor och drog till Marias backe i Stehag. Här delade vi in oss i tre lag; två ungdomar och en ledare per lag och så körde vi stafett. Reglerna var enkla; åk ner och spring upp så fort som möjligt och lämna över till nästa i laget. Kul och pulshöjande!

Det åktes så snön yrde och mjölksyran sprutade. Ett roligt sätt att träna backintervaller och jag tror att vi ledare hade minst lika kul som ungdomarna!

Hoppas på snö snart igen!

Hanna

EFK-nytt ringer upp... Marie-Louise Antonsson

AT Hej Marie-Louise! Hur var det på Bornholm i år?

Vi hade en härlig helg med fina rundor. Jag är inte rätt person att försöka få ner i skrift vem som gjort vad och hur det gick... Tyvärr blev Ronny sjuk och kunde inte delta på söndagen i Dueodde. Vi har haft en härlig semestervecka här på ön. Lugn och ro och lisa för själen...

AT Något du vill lyfta fram särskilt?

Ja, Alice var en stjärna och Oscar kämpade riktigt tappert, trots att han gick bort sig så kämpade han länge men han gav inte upp utan han hittade till slut den trilsande kontrollen och tog sig godkänd i mål! Erik sprang och kämpade tappert i sin klass. Alice var, som sagt, en stjärna som var superduktig. Ronny åkte tyvärr på en förkylning och kunde inte vara med på söndagen. Bengt, Kerstin och Fredrik sprang lysande både fredag och lördag för att åka hemåt redan efter lördagens kamp i skogen i Hasle. Thomas och Bosses båt blev inställd på fredagen så de kom på lördagen och kämpade i Hasle på lördagen och ute vid Dueodde på söndagen. På söndagen blev Bosse "klubbmästare" i sin klass. Bengt hade åkt hem. Ronny var sjuk. Thomas valde att inte målstämpla pga resultat han inte var riktigt nöjd med. Så kvar var endast Bosse!

Vi var alla var rörande överens om att Dueodde var en rejäl utmaning! Både vad gäller kartan och miljön med bristande möjlighet att ta riktmärke - tur i alla fall fyren fanns! Och ett riktigt jobbigt underlag. Gräs och ljung omväxlande. Och alla stigar som inte alltid var stigar... och då inte var med på kartan...



Marie-Louise Antonsson, längst till höger, lyfter särskilt fram Alice (2a från vänster) insatser på solskensön. Erik och Ronny Liljenberg gjorde också bra lopp men Ronny missade tyvärr söndagens etapp nere i Dueodde.

AT Hur gick det själv då?

Jag och Ida hade Öppen 3 på sprinten i Hasle på fredagen – sedan blev Ida sjuk och kunde inte följa med på varken lördagen eller söndagen. Jag kämpade på i Öppen 4 på lördagen och söndagen. Men det var tyvärr ganska tråkigt lagda banor... tyckte jag ... Särskilt Dueodde. Det var en runda i sommarstugkvarteren...



Dueodde kan va riktigt fint om man undviker sommarstugekvarteren, tyckte Marie-Louise.



Tacoafon efter sprinten i Hasle: Kerstin, Bengt, Alice, Ronny, Oscar, Ida, Erik och Fredrik. Foto: Marie-Louise Antonsson

AT Hade ni någon EFK-fest?

Visst! På fredagen hade vi den obligatoriska tacoafonen. Det var jag, Ida, Oscar, Ronny, Erik och Alice. Bengt, Kerstin och Fredrik. Tyvärr var det busväder så Thomas och Bosses båt blev inställd så de kom inte förrän lördag morgon.



Sprint handlar ibland om att slå in öppna dörrar.



Veteranerna Thomas och Bo-Arne jämför sina vägval.

A: Årets Bornholmsresa var väl tänkt till minne av Stefan

Ja, jag är så glad att jag vi åkte över detta året också. Det känns så otroligt bra i hjärteroten. Det är en väldigt stor bit av Stefan som finns med oss där. Samtidigt som jag blir så otroligt glad över alla fantastiska människor som bryr sig om oss, och då tänker jag särskilt på er inom EFK som stod Stefan nära, och att jag får vara en del av denna gemenskapen. Det är så skönt att känna denna välkomnande och värme från er när man ses.

...och vi ser också redan fram emot nästa Bornholmssemester 😊 Med tillhörande tacokväll 🌮

Intervjuare: *Arne Thell*

Bornholmsquiz

Som vanligt presentetar vi Bornholmsquizen i julnumret av EFK-nytt. I år avgick Erik med segern med 7 poäng efter en mycket jämn match mot Oscar. Vinsten blev en Toblerone. Det gällde att förklara ord skrivna på lappar som drogs ur en skål. Och förste man som gissade rätt fick en poäng. Rätta svaren finns på sista sidan.

De ord som ingick var följande:

patella	malleol	appendix
skrotum	cor	hallux
os	glabella	cerebellum
os scaphoideum	tappar och stavar	pulm
os naviculare	hjärtöra	trakea
orbita	frontalis	singultis
tibia	palma	supercilium
fibula	femur	plantar
palpera	musculus gluteus	iris
ulna	maximus	

Sprintheleg i Borås 7–9 november

En mörk fredagskväll anlände ett gäng taggade barn, ungdomar och vuxna till Borås för att starta upp sprinthelegan med en Nattsprint. Eslövsflaggan vajade på läktaren när vi efter hand begav oss mot start och tog oss an banorna med pannlamporna redo, mestadels hög fart med lättare orientering med en del klurigheter innan målgången på Borås arena. Ny upplevelse för mig att se så många pannlampor guppa runt, runt omkring mig – väldigt kul upplevelse. Efter målgång var det dags att ta sig till boendet på Sven-Eriksongymnasiet – ett trevligt boende.



Såväl EFK-flaggan som EFK-arna (t h Sixten Mellby) syntes överallt i Borås.

Lördag morgon var vi i stort sett först på frukosten för att vara redo för dagens utmaningar och olika starttider. Åter igen dags att bege oss till Borås arena för att sen bege oss ut på resan uppför berget till start och dagens utmaning: Downhillsprint i skogsterräng med mål på Borås arena. En svår etapp – svårt att hålla koll på höjdkurvor, skalan och kartans färger i förhållande till verkligheten var en utmaning. Inga skador mer än självförtroendet framför allt hos de vuxna... På kvällen blev det pizza i klassrummet för några medan ett annat gäng gav sig ut på stan för att äta sushi. Massa lek och bus på skolan innan vi förvandlade klassrummet till biosalong med veckans avsnitt av Bäst i test.

Söndag morgon var det åter tidig frukost, inte lika ensam denna dag, för att sedan packa ihop och städa av och bege sig mot djurparken. Där stod redan Eslövsflaggan och väntade på oss efter att Daniel varit före alla andra och markerat revir =). Djurparken bjöd på en häftig miljö att springa i men det var lurigt med mycket avspärningar och små passager som syntes dåligt på de mindre kartorna. Några djur visade sig under tävlingen men det var inte så många. Dinosaurierna på slutet hade däremot ingen chans att gömma sig. Upploppet var placerat som en u-sväng runt en damm med alla deltagarna runt svängen så det var högt tryck från publiken när man kom in mot målet.



Sixten trivdes på natten.



Det här gör vi om säger Rasmus, Sixten, Mårten, Iris, David, Maria, Staffan, Lisa och Christer. Nedre raden: Göran, Marie, Tella, Tuva, Mattis, Tyr och Ines. Övriga från klubben i Borås Daniel, Martin, Vilka och Elna.

Denna dag var det lite ruggigare väder så det gällde att komma till duschen snabbt och få på torra och varma kläder. Trötta men nöjda deltagare från EFK. Bra arrangemang om än att de äldre deltagarna önskade större kartor med samma skala som barnen. Efter avslutad tävling fick man lov att besöka djurparken vilket några valde att göra och hälsa på bland annat giraffer, röd panda, bongo, lejon, zebbor och apor. Den generella inställningen hos alla EFK-deltagare var: Det här gör vi gärna om.

Maria Ipsen

Barbados Maraton 2025

Har väl tänkt ett tag att jag någon gång skulle genomföra ett maraton innan benen blir för skruttiga, och varför inte göra det på Barbados.

Det slumpade sig så att Kerstin och jag deltog i en orienteringskryssning i Karibien anordnad av PWT resor, med start 29 november på Antigua och efter en veckas kryssning till olika öar i Karibien avslutades kryssningen den 6 december på Barbados. Just denna helgen var det löparfestival på ön och på söndagen gick hel och halvmaraton av stapeln, så i ett svagt ögonblick av övermod anmälde jag mej till maran. Loppet gick på gator längs kusten i huvudstaden Bridgetown och en runda var drygt 21 km, där var några svaga backar på ett par ställen men för övrigt ganska flackt. Ca 400 startade och ca 300 av dom nöjde sig med halvmaran. Förberedelserna för min del var väl inte optimala, dom tänkta långpassen tidigare på hösten hade inte blivit av, så det längsta var 12 km på Jättemilen en månad tidigare. Under kryssningen var det orientering varje dag så det var uppladdningen inför loppet.



Medaljen hade ett lite annorlunda utseende.



Bengt Olsson efter sitt livs första och troligen sista maratonlopp

På grund av värmen ca 30gr var starten redan 05.00 på morgonen så efter en något orolig nattsömn fick man gå upp redan kl 03 för att försöka äta frukost, vi var 6st från vår resa som skulle springa men bara jag som skulle ta två rundor. Hade ingen målsättning på någon speciell tid, utan bara ta mig runt utan bestående men siktade på att starta i 6 min/km men efter varvning var man rätt så sliten så andra rundan blev det omväxlande sakta löpning och ibland promenad, men jag tog mig till slut i mål. Tiden 4,42 var kanske ingen höjdare och placerade mig på klar 3:e plats i interna brödrakampen, dock var bröderna bara hälften så gamla när dom gjorde sina lopp, dessutom visade löparklockan att loppet var 42,8 km.

Detta var mitt första och troligtvis sista maraton för jag har ännu inte förstått tjusningen med att springa 4–5 timmar i sträck.

Bengt Olsson

Månadens EFK-are: Anna Mårtensson

En av klubbens mest mångåriga profiler, Anna Mårtensson, har just firat sin 50-årsdag. Hennes EFK-perspektiv sträcker sig över mer än tre decennier. Här ställer hon upp på en unik intervju för tidningen EFK-nytt.

AT När och hur började du i EFK?

Jag hade börjat att bli nyfiken på orientering och pappa Sven-Otto anmälde oss till en teoretisk nybörjarkurs som hölls i den gamla klubblokalen på Vångavägen i Eslöv med Arne Anderson som lärare. Jag tror jag sprang min första tävling 1992 och det var klassen D17N (Damer, vuxna nybörjare) som gällde till en början. Jag började när många andra ungdomar slutade, det är lite speciellt att börja när man nästan är vuxen.

AT Vilken är skillnaden med EFK då och nu, tycker du?

Det har hänt en hel del med tekniken från stiftklämmor till Sport-Ident. Banpåtrycket är också enklare när man bara skriver ut och inte behöver kladda med Mulle-tryck och bli alldeles cerisfärgad. Att flytta föreningens bas till Stehag från Eslöv var bra, nu har vi nära tillgång till en skog vi får vara i till skillnad från Snärjet; dock har jag betydligt längre resväg. Den goda kamratandan finns kvar.



Orienteraren Anna på 5-dagars.

AT Vad tror du om klubbens framtid?

Min bild av EFK är att det alltid bedrivits verksamhet av hög kvalitet och jag tycker det är roligt att det lossnat och att vi fått många nya medlemmar och har en fin ungdomsverksamhet, jag tror på en ljus framtid för EFK.

AT Har du något orienterings- eller skidminne som gjort särskilt intryck?

Jag har många fina minnen av arrangemang och orienteringsmänniskor: Nattorientering och dess mystik och ibland ensamhet man kan uppleva och lättnaden att komma i mål.

Vasaloppet/Öppet Spår, året jag åkte var väldigt kallt med -26 när vi startade, -31 på myrarna och -11 på dagen. När jag kom i mål var det återigen kallare. Det var ett lopp som gav rimfrosten ett nytt ansikte, många fina skägg. Mina ögonfransar rimfrostate ihop, när solen kom upp töade den sidan som var mot solen och jag kunde öppna det ögat helt. Det är inte utan risk när det är så kallt, jag anpassade min klädsel under loppet men näsan tog stryk trots att jag hade balaclava.



Skidåkaren Anna.



Tjoget är ett fantastiskt roligt arrangemang som jag har många minnen från. Furubodaläget med vår danska vänklubb, träning i klurig terräng, innebandy och bad. Bornholm Höst-open kommer jag ihåg som mycket trevligt. 4-dams (7-manna) var ganska svårt och långt, jag sprang en lång sistasträcka och de hade börjat riva när jag kom i mål som förmodligen sista godkända lag. O-ringen, både som funktionär två gånger och deltagare.

AT Finns det något av klubben egna arrangemang som du minns särskilt?

Familjeutflykterna i [pappa] Sven-Ottos skog på Linderödsåsen med trevligt sällskap, tipspromenad och den prestigefyllda? tävlingen "Måsarännnet". Det var också en härlig känsla att få beröm för banläggningen till en nationell tävling i det nästintill hopplösa Snärjet. Vandringar med övernattning på Skåneleden. Telefonkatalogsutdelning, man lastade bilen full och i alla fall jag körde på vägar på landsbygden jag inte kört på förut. Innebandyträning och konditionsträning i Byskolans idrottshall.

AT Vilka är dina egna mål framöver?

Jag har många järn i elden och tiden ska räcka till många olika engagemang och intressen, det hade varit roligt att hinna med / prioritera mer orientering. Jag prioriterar 4-klubbs, så en tävling per år blir det i alla fall.

AT Har du några ideer om vad klubben borde satsa på?

Jag tänker på kartprojekt med mera. Inget jag spontant kommer på.

AT Förresten, är [sonen] Rasmus med ännu? Jag har själv inte varit särskilt aktiv de två senaste säsongerna p.g.a. skador så jag har dålig koll.

Rasmus är också medlem, men det har blivit lite si och så med orienterandet de senaste åren. Han är väldigt aktiv i Scouterna och är med på väldigt många hajker. Orienteringen i skolan har gått bra.

AT Är det något jag glömt att fråga?

För de som inte varit med så länge kan jag fylla i att jag var ungdomsledare och banläggare under ett antal år och ingick i styrelsen under 28 år tror jag det blev.

Intervjuare: *Arne Thell*

Familjenytt

– med *Annika Nilsson*

Födelsedagar:

Januari

Tor Udd 70år 5 januari

Ronny Liljenberg 60år 25 januari



God Jul
på er alla.



Julintervjun: Hanna Mellby och hunden Abbe

Hej Hanna och Abbe!

H: Hej

A: Voff!

Vad har ni hittat på i helgen [18–19 oktober]?

H: Igår var ju vi i Friseboda på Åhus Trail Run och Abbe, vår hund, älskade att gräva i sanden där. När vi kom hem luktade han sand och mossor. Iris kände det även idag och sa ”Han luktar Åhus trailrun-mossa”. Känner du till den mossan?

Tack för intressant fråga! Det som ger Åhusskogarna sin karakteristiska doft är renlavarna, 4–5 arter som dominerar på marken. Vanligast är gulvit renlav, grå renlav och hedrenlav. Det finns nog även en del fönsterlav som felaktigt saluförs som ”vitmossa” till jul. Renlavar och mossor tillhör olika riken. Lavar hör till svamparna medan mossor är gröna växter. När jag öppnar ett konvolut med renlavar som samlats för flera decennier sen så luktar / doftar de fortfarande karakteristiskt. Så det är inte konstigt att Abbe doftade Åhus på kvällen samma dag! Jag tycker det luktar ganska gott, de luktar skog så man förknippar det med något som vi orienterare tycker om – skog!

Riktiga vitmossor är gröna i toppen, ibland lite rödaktiga. Längre ner, där de är döende, är de vita och ännu längre ner bruna då de bildar de torv. De växer nästan bara på mossor och i kärr.



Nobelmat!

Den uppmärksamme EFK-aren noterade säkert att fönsterlav ingick i menyn vid årets nobelbankett. Huvudrätten – piggvar färserad med pilgrimsmussla och sockertång, rostad rotselleri glaserad med libbsticka, smörkokt potatis och silverlök smaksatt med muskot – var inte bara dekorerad med fönsterlav. Meningen var att den även skulle ätas. Den smakar ganska gott om den är rätt tillagad och blir krispig. Fönsterlav ingick även i 2016 års meny.

Fönsterlav, *Cladonia stellaris*, är den mest dekorativa av renlavarna. Den saluförs felaktigt som ”vitmossa” till jul. Den är vanligare norrut men finns även i tallskogarna söder som Åhus. Bild från nätet.

H: Vet du vad! Det doftar inte bara ganska gott. Det doftar ljuvligt! För – precis som du säger – man förknippar det med Åhusskog – alltså något trevligt! Så Abbe får gärna lukta Åhus ett tag till... måste se till att han undviker bad de närmsta dagarna...

Det vore ju trevligt att behålla doften ett tag till men vad säger Abbe om att inte få tvätta sig den närmaste tiden?

A: Whaoo! Whoff!

Tack för intervjun!

H: Tack själv

A: Whaff! Poff!

Intervjuare: Arne Thell



Sixten, Abbe och Iris



Hunden Abbe gräver hålor i skogarna söder om Åhus.
Samtidigt fastnar massor av renlavsfragment i pälsen.

Resultatbörs

24 oktober, Bornholm Høst Open, sprint i Hasle, H50: Ronny Liljenberg 7a, open 3: Oscar Antonsson 3a

25 oktober, Bornholm Høst Open, etapp 1, H50: Thomas Nilsson 4a, Ronny Liljenberg 8a

26 oktober, Bornholm Høst Open, etapp 2, H50: Bo-Arne Olsson 8a

4 november, Lunds OK nattcup, etapp 1, herrar mellan: Anders Jönsson 8a

7 november, Borås GIF, Sprint by Night, H40: Daniel Lindberg 15e

8 november, Hestra IF, Downhill Sprint, svart (svår): Mårten Mellby 24a

8 november, Skanneloppet, motion 3,9 km: Nataliya Thell 18e

9 november, IK Ymer, Zoorientering, H12: Sixten Mellby 34a, H40: Daniel Lindberg 20e, orange (medelsvår): Marie Carlsson 56a, svart: Christer Jeppsson 66a, Mårten Mellby 67a

11 november, Lunds OK nattcup, etapp 2, herrar mellan: Anders Jönsson 4a

16 november, Malmö OK, kretsmästerskap i dag-OL, H12: Sixten Mellby 1a!, H45: Mårten Mellby 4a, H55: Bengt Olsson 1a!

18 november, Lunds OK nattcup, etapp 3, herrar mellan: Anders Jönsson 7a

25 november, Lunds OK nattcup, etapp 4, herrar lätt: Rasmus Frank & Sixten Mellby 1a!

29 november, HBG indoors, etapp 1, H12: Sixten Mellby 5a, Rasmus Frank 6a, veteran, herrar: Staffan Ipsen 16e, motion lätt: Iris Mellby 12a, motion svår: Tyr Jeppsson & Christer Jeppsson 7a

29 november, HBG indoors, etapp 2, veteran, herrar: Anders Jönsson 8a, motion lätt: Iris Mellby 6a, motion mellan: Emile Lennartsson 1a!

29 november, HBG indoors, totalt, H12: Sixten Mellby 4a, Rasmus Frank 5a, veteran, herrar: Anders Jönsson 11a, Staffan Ipsen 15e, motion lätt: Iris Mellby 4a, motion svår: Tyr Jeppsson 4a, Christer Jeppsson 5a

29 november, OK Øst, vintercup light: Arne Thell 4a

30 november, OK Silva, advents-OL, etapp 1, H40: Thomas Nilsson 2a, Ronny Liljenberg 7a, lätt 3 km: Gun Ericsson 1a!

7 december, OK Silva, advents-OL, etapp 2, H13: Sixten Mellby 2a, H40: Ronny Liljenberg 6a

EFK-kalendern, december 2025 – februari 2026

Datum	Aktivitet	Plats
14/12	Advents-OL, etapp 4	Häljarp
18/12	höst avslutning Gyagubbar 17.00	Gya, Stehag
22/12–3/1	Julorientering med Sven-Otto	Gya, Stehag
24/12	Julaftonträning 10.00	Gya, Stehag
1/1	Nyårs-OL	Tormestorp
4/1	Vintercupen etapp 1 Lunds OK	Dalby
8/1	EFK-träning: gyagubbar 17.00	Gya Bygdegård, Stehag
10/1	Dansk Vintercup, etapp 3	Store Hareskov
11/1	Vintercup, etapp 2	
15/1	EFK-träningar 17.00	Gya, Stehag
17/1	Dansk Vintercup, etapp 4	Trørød Hegn & Enrum Skov
18/1	Vintercup, etapp 3	Eslövs FK
22/1	EFK-träningar 17.00	Gya, Stehag
25/1	Vintercup, etapp 4	
29/1	EFK-träningar 17.00	Gya, Stehag
31/1	Dansk vintercup, etapp 5	Rude Skov
1/2	Vintercup, etapp 5	
2/2	Anmälan årsmöte senast	Billinge
5/2	EFK-träningar 17.00	Gya, Stehag
6/2	Årsmöte 18.00	Billinge församlingshem
8/2	Vintercup, etapp 6	
12/2	EFK-träningar 17.00	Gya, Stehag
15/2	Vintercup, etapp 7	
19/2	EFK-träning: gyagubbar 17.00	Gya, Stehag
26/2	EFK-träningar 17.00	Gya, Stehag
27/2	Sverigepremiären, OK Pan, natt	Åhustrakten
28/2	Sverigepremiären, OK Pan, medel	Åhustrakten
1/3	Sverigepremiären, OK Pan, lång; Vasaloppet	Åhustrakten; Mora
4/3	Kretsmöte	Frosta OK
5/3	EFK-träningar 17.00	Gya, Stehag

Nästa nummer utkommer i mitten av februari 2026. Manuskript oss tillhanda senast 10 februari.

hjärtöra - öronliknande fickbildning i hjärtats förmak
frontalis - muskel i pannan
palma - handflata
femur - lårben
musculus gluteus maximus - stora sätesmuskeln, är kroppen
största muskel
appendix - bilhang, blindtarmen
hallux - stortå
cerebellum - lillehjärnan
pulm - lunga
trakea - luftrör
singultus - hicka
supercilium - ögonbryn
plantar - fotula
iris - regnbågshinna

Svar till Bornholmssquizen
Patella - knäskål
skrotum - pung
os - ben (skelettben) eller mun/öppning
os scaphoideum - båtbenet hand
os naviculare - båtben fot
orbita - ögonhåla
tibia - skenben
fibula - vadben
palpera - käna
ulna - armbågsben
malloleol - knölar vid fotleden på båda sidorna om fotleden
cor - hjärta
glabella - mellanrum mellan ögonbrynen, "brynnersynkor"
tappar och stavar - finns i ögat