



EFK-nytt

augusti 2026

Vice ordförandens ruta

Jaha, då var de dags för vice ordförande att fylla rutan på EFK-nyttets förstasida igen. De har hänt en hel del sedan den senaste rutan jag hade. Jag har bland annat flyttat till Skånes mitt och Höör, närmare bestämt Fodaröd. Jag har hört någonstans att man delar in människor lite krasst i två kategorier. De människor som söker sig till havet och de som söker sig till skogen. För en orienterare som mig själv är valet enkelt. Skogen ligger ca 750 meter från fastighetsgränsen och ursäkterna för att skipa en löprunda blir bara färre och färre.

I och med detta har även träningsdosen ökat och i våras bestämde jag mig för att anmäla mig till Sälen fjällmaraton. Detta efter att min gamle far anmält sig i samma lopp ett par dagar tidigare. Och när valet var mellan 21 km eller 42 km kan jag inte vara sämre än min far. Där och då tänkte jag själv att de var en otroligt dum idé men jag började lägga upp ett träningsschema. I mitten av juli, veckan innan de bar av till Göteborg och O-ringen, var jag uppe och nosade på 25 km när jag sprang mina långpass och kände att detta kanske kan gå. O-ringen kom och på etapp tre var närmsta vägen till den 10:de kontrollen nedför en brant 1,5 meter ovanför marken. Landningen gjorde att jag stukade min högerfot grovt. Stukningen grusade mina maratonplaner och jag får ägna mig åt kortare sträckor av löpning på plant underlag under en tid framöver. Själva O-ringen-äventyret är sammanfattat av undertecknad lite längre fram i detta nummer.

Sammanfattningsvis blir det ibland inte riktigt som man tänkt sig. Och det är, och ska få vara, en naturlig del av livet. Som tur är finns det idrottsprofiler som inspirerar till att återvända starkare från snörpiga skador. Ta en titt på Andreas Almgren som har drabbats av alla skador som en löpare kan drabbats av under en karriär. Och att han sedan efter allt detta ställer sig på startlinjen på ett 10 000 meter lopp under EM i friidrott och pulvriserar sitt motstånd fullständigt. Det, mina damer och herrar, ger mig hopp om att jag ska kunna få lov att genomföra mitt första maraton någon gång under snar framtid.

Ta hand om er, så väl i löparspåret som i skogen, njut och ta vara på tiden när ni väl är ute! Det fick jag lära mig av en kär EFK-vän att man alltid ska göra!

Erik Liljenberg

Eslövs friluftsklubb

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

Klubblokal: Idrottsplatsen i Stehag

Hemsida: <http://www1.idrottonline.se/EslövsFK>

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: Hanna Mellby: h_mellby@hotmail.com

Teknisk kommitté: Thomas Nilsson, t-nils@hotmail.com

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

IT-kommittén: Erik Liljenberg, fatpipe7@gmail.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 2026

Aktiv

–16 år	250 kr
17–20 år	350 kr
21 år–	600 kr
Familjeavgift	1200 kr

Stödmedlem

Alla åldrar	200 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.

Aktiviteter/ träningar EFK 2026 ver 2026-08-16

BL = Banläggare

TV = Träningsvärd (tanken är att TV tar emot, förklarar, ev. sköter start och mål, ev. skuggar, osv.)

SkOF aktivitet	SkOF ungdomsserie = ALLA DELTAR!	<i>Skånsk orienteringstävling, eget deltagande.</i>
<i>För information.</i>	MTBO (mountainbikeorientering)	

Datum	Träningsform, Tränare/ ledare	Tid	Grupp	Samlingsplats (kan ändras, se kallelse)
torsdag 20/8	Träningsupptakt - Sprint -OL	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Hasslebo förskola, Stehag. OBS se kallelse för exakt plats.
söndag 23/8	Malmösprinten, sprint. Malmö OK	10:00?	Alla	Sege Park, Malmö
torsdag 27/8	KM Fulltofta DH10, DH12, DH14.	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Fulltofta
<i>lördag 29/8</i>	<i>DM, medel. Frosta OK</i>	<i>10:00</i>	<i>Alla</i>	<i>Södra Fulltofta</i>
<i>söndag 30/8</i>	<i>DM, stafett. Stigmännan Karlshamns OK</i>	<i>10:00</i>	<i>Alla</i>	<i>Hokabanan, Karlshamn</i>
tisdag 1/9	Kretsträning OK Kontinent	17:30?	Alla	Vellinge
torsdag 3/9	Orienteringsträning - Kompassgång	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Sporthallen, Stehag
<i>fredag 4/9</i>	<i>DM, natt. FK Boken</i>	<i>20:00</i>	<i>Alla</i>	<i>Perstorp</i>
söndag 6/9	DM, lång. OK Silva/ Rävetofta OK	10:00	Alla	Klåveröd
torsdag 10/9	Orienteringsträning	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Orup, Höör?
helg 11-13/9	USM (SkOF tävlingsresa)		15-16 år (violett)	Enköping
<i>söndag 13/9</i>	<i>Vildmarksfejden, FK Göingarna</i>	<i>09:00</i>	<i>Alla</i>	<i>Breanäs</i>
tisdag 15/9	Kretsträning Lunds OK	17:30?	Alla	?
torsdag 17/9	Orienteringsträning - Minnesorientering	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Sporthallen, Stehag
söndag 20/9	Oppmannamedeln, medel. Härlövs IF	10:00	Alla	Oppmannaberget
onsdag 23/9	Kretsträning Frosta OK	17:30	Alla	?
torsdag 24/9	Orienteringsträning	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Sporthallen, Stehag
<i>söndag 27/9</i>	<i>Fyrklubbs, Hässleholms OK</i>	<i>10:00</i>	<i>Alla</i>	<i>Söder Mölleröds kungsgård</i>
torsdag 1/10	Kretsträning OK Silva (Ingen ordinarie träning detta datum)	17:30-ca 18:45	Grön-vit Gul Orange-violett	?
lördag 3/10	Älgots cup + Hillarpsmedeln. Hjärnarps OL	11:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Hillarp, Munka-Ljungby
söndag 4/10	Ungdomsstafetten. Hjärnarps OL	10:30	Grön-vit Gul Orange-violett	Hillarp, Munka-Ljungby

Fyrklubbs 2026

Hej alla EFK:are

Hoppas ni njuter av sommaren och passar på att ta tillfället att delta i någon av alla sommartävlingar som erbjuds.

Nu är det dags för Fyrklubbs igen! Denna gång är det 27:e september i Hässleholm. Eftersom det gick så bra ifjol så är vi med i den tuffa C-gruppen i år.

Tävlings- och träningskommittén har tagit fram ett förslag på lag, men givetvis får man protestera om man inte är nöjd med det. Om man inte är med på listan så är man MYCKET välkommen ändå, bara anmäl er till en bana som ni tycker verkar lagom.

Var och en anmäler sig till sin bana. Meddela gärna om ni inte kan vara med så kan vi försöka ändra om så att vi får fullt lag.

Hoppas att vi ses där!

Tävlings- och träningskommittén genom Daniel

Bana	DL	DM	DK	DKK		HL	HM	HK	HKK
	Hanna Anna A Karolina Alice	Anne Nataliya Maria Lisa	Anna M Kerstin Marie My	Tella Ines		Anders Daniel Mårten Erik	Bengt Ronny Bo-Arne Tomas V Staffan Christer	Thomas N Jonas Arne Tor Oskar Göran David Martin Tomas P	Sixten Sven-Otto Vide Rasmus Lars Tyr
Längd	5	3,5	2,5	2		6,5	4,5	3	2
Svårighet	Svart	Violett	Orange	Gul		Svart	Violett	Orange	Gul
Skala	10	7,5	7,5	7,5		10	7,5	7,5	7,5



FRILUFTSLIV – ett rikare liv ute

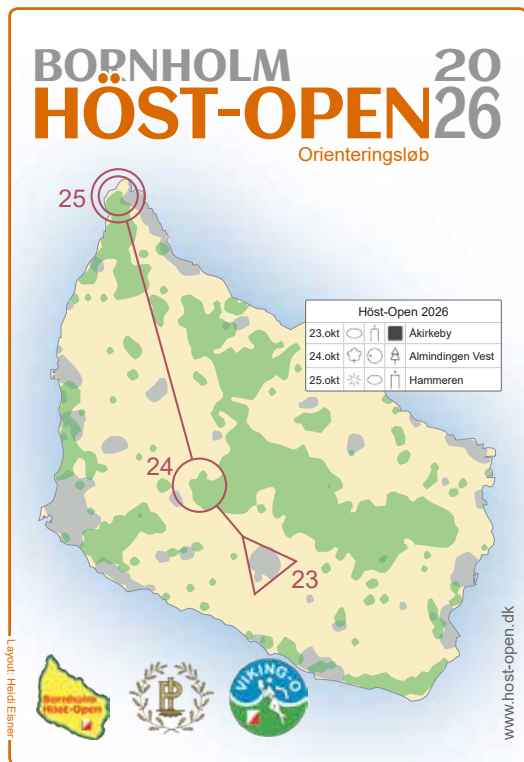
I Eslövs kommun är naturen nära. Men hittar du ut?
Eslövs kommun vill att fler ska komma ut i naturen.
Mellan 27 juni till 15 september kan du hjälpa till
genom att svara på frågor i enkäten.




TILL ENKÄTEN
ESLOV.SE/ENKAT-FRILUFT

Göran tipsade om en kommunal enkät på nätet där man kan fylla i sina önskemål vad gäller friluftslivet.

Snart dags: Bornholm Høst Open



ETAPE 1: Almindingen Vest

Lørdag d. 24. okt. - Første start kl. 11.30

Her er middel til kraftig kupering med mange sten og klipper, og sine steder meget uvejsomt.

Det er en aktivt dyrket skov med stor variation i alder og artssammensætning. Skoven er forholdsvis tør og uden ret mange grøfter.

Til gengæld er der et omfattende og forvirrende stibillede, domineret af skovveje og et mylder af mountainbikespor.

Stævneplads
i Vestermarie Plantage.

Parkering
0-500 m fra stævneplads.

Start
~200 m fra stævneplads.

Kortet er revideret i 2026 efter ISOM 2017-2 kortnorm.
Ækvdistance: 2,5 m. Revident: Lars Wichmann.

Målestok 1:7.500 for Open 1 og 2, D/H45 og ældre,
1:10.000 for øvrige klasser.



SPRINT: Åkirkeby

Fredag d. 23. okt. - Fri start (put 'n run) - Kl. 13.30-15.30



Åkirkeby er øens tredjestørste by. Den ligger på toppen af en bakke med kirken i midten.

Bymidten består fortrinsvis af forretninger, handelsliv og beboelse. De nordlige dele er præget af industri og håndværk. I syd findes store idrætsanlæg, grønne områder og Natur Bornholm.

Byen er generelt letløbet med svag kupering og et enkelt stibillede.

Stævneplads & Parkering
Ved de grønne områder i den sydlige del.

Kort er nytegnet i 2026. Kortnorm ISSPrOM 2019-2.
Ækvdistance: 2,5 m. Kortegner: Anders Marager

Målestok 1:3.000 for D/H40 og ældre samt mellemsvær,
1:4.000 for øvrige klasser



ETAPE 2: Hammeren

Søndag d. 25. okt. - Første start kl. 9.00

Hammeren er både kendt og frygtet blandt O-løbere.

Uvejsomt med kraftig kupering og en overvældende detaljerigdom i både kurvebillede og terrængenstande.

Højlyng, stenbrud, skov, krat, sand og alting derimellem. Det hele er gennemskåret af et omfattende, men diffust stibillede skabt af dyr og turister i uordnet fællesskab.

Overalt er der udsigt til Østersøen.

Parkering
0-500 m fra stævneplads.
Start
ca 1 km fra stævneplads.

Kortet er revideret i 2026 efter ISOM 2017-2 kortnorm.
Ækvdistance: 2,5 m. Kortegner: Hans-Åge Mortensen.

Målestok 1:7.500 for Open 1 og 2, D/H45 og ældre,
1:10.000 for øvrige klasser.



Resultatbörs

25 april, Markaryds FK & Tockarps IK, Gränsfejden, medel, svart 5,0: Anders Jönsson 8a,
26 april, Tockarps IK & Markaryds FK, Vättefejden, H60: Bengt Olsson 4a
5 maj, EES1, öppen lång: Bengt Olsson 4a, öppen kort: Christer Jeppsson 1a!, Vide Karis 3a,
Tyr Jeppsson 4a, Kerstin Olsson 6a, öppen lätt: Arthur Svensson 1a!
12 maj, EES2, H21: Daniel Lindberg 4a, öppen lång: Bengt Olsson 9a, Oskar Persson 10a,
Thomas Persson 12a, Marie Carlsson 14e
10 maj, Lundasprinten, H35: Daniel Lindberg 2a, gul 1,5 km: Iris Mellby 4a, svart 3,0 km:
Mårten Mellby 6a
19 maj, EES3, H50: Anders Jönsson 2a, Bengt Olsson 3a, öppen kort: Arthur Svensson 6a,
Sven-Otto Jönsson 8a
21 maj, Lilla 5-dagars etapp 1, H45: Bengt Olsson 6a
26 maj, Lilla 5-dagars etapp 2, H17: Daniel Lindberg 3a
28 maj, Lilla 5-dagars etapp 3, H45: Bengt Olsson 4a
31 maj, Sprint DM, Höör, D65: Anne Udd 5a
2 juni, Lilla 5-dagars etapp 4, H45: Tomas Vensryd 3a, Bengt Olsson 6a
4 juni, Lilla 5-dagars etapp 5, D45: Nataliya Thell 6a, H17: Daniel Lindberg 4a, Bengt Olsson
6a
6 juni, klubbmästerskap i Våttseröd, D 21: Hanna Mellby 1a!, H40: Bengt Olsson 1a, D55:
Kerstin Olsson 1a!, H55: Arne Thell 1a!, D65: Anne Udd 1a!, mycket lätt: Iris Mellby 1a!
12 juni, Tre skåningar och en dansk, etapp 1, H55: Tomas Vensryd 3a, H60: Bengt Olsson 3a
13 juni, Tre skåningar och en dansk, etapp 2, H55: Tomas Vensryd 3a, D65: Anne Udd 3a
13 juni, Tre skåningar och en dansk, etapp 3, H55: Tomas Vensryd, 5a, H60: Bengt Olsson 5a
14 juni, Tre skåningar och en dansk, etapp 4, H55: Tomas Vensryd 2a, H60: Bengt Olsson 3a
12–14 juni, Tre skåningar och en dansk, totalt, H55: Tomas Vensryd 2a, H60: Bengt Olsson 5a
23 juni, Malmö park-OL, etapp 1, D17: Hanna Mellby 6a, D45: Karolina Persson 10a, H45:
Bengt Olsson 7a, Anders Jönsson 8a, Mårten Mellby 9a, H16: Sixten Mellby 2a
30 juni, OK Orion, JWOC, etapp 1, sprint, H55: Tomas Vensryd 4a
7 juli, Malmö park-OL, etapp 3, D17: hanna Mellby 6a, D16: Tella Olsson 3a, H16: Sixten
Mellby 5a, Oskar Persson 6a, H45: Tomas Vensryd 5a, Anders Jönsson 8a, Bengt Olsson 25a,
kort: Sven-Otto Jönsson 3a
14 juli, Malmö park-OL, etapp 4, D16: Tella Olsson 3a, D45: Nataliya Thell 6a, H45: Tomas
Vensryd 4a, kort: Sven-Otto Jönsson 6a
14 juli, Andrarums IF sommar 3-kvällars E2, orange 3,0: Sven-Erik Mellby 8a
15 juli, Andrarums IF sommar 3-kvällars E3, H60: Bengt Olsson 9a, vit 2,0: Iris Mellby 13e
21 juli, Malmö park-OL, etapp 5, D45: Nataliya Thell 9a, Kerstin Olsson 13e, H45: Arne Thell
17e, kort: Sven-Otto Jönsson 6a
28 juli, Malmö park-OL, etapp 6, H45: Bengt Olsson 16e, kort: Sven-Otto Jönsson 7a
4 augusti, Malmö park-OL, etapp 7, D45: Nataliya Thell 11a, H45: Bengt Olsson 10a, Arne
Thell 27a, kort: Sven-Otto Jönsson 6a
11 augusti, Malmö park-OL, etapp 7, D17: Hanna Mellby 7a, H16: Sixten Mellby 5a, D45:
Nataliya Thell 14e, H45: Bengt Olsson 7a, Mårten Mellby 15e
18 augusti, OK Kontinent park-OL, etapp 1, lång: Bengt Olsson 11a, mellan: Arne Thell 7a,
Nataliya Thell 11a, Kerstin Olsson 21a
Malmö park-OL totalresultat, D16: Tella Olsson 2a, H16: Sixten Mellby 10a, D17: Hanna
Mellby 32a, D45: Nataliya Thell 27a, Kerstin Olsson 38a, H45: Bengt Olsson 7a, Arne Thell
28a, Martin Olsson 34a

Klubbmästerskap i Våttseröd för Lunds OK och Eslövs FK

Ett 80-tal deltagare fanns på plats nationaldagen 6 juni i Våttseröd för att kämpa om klubbmästerskapstitlar. Det blev en härlig lördagförmiddag med perfekt löpväder. Många kämpade i den tuffa stenbrottsterrängen och det blev överlag rättså långa kilometertider. Alla fick ett bra träningspass och var överens om att det var ett väldigt bra arrangemang. Skogen bjöd på massor av klurig orientering och bitvis fin, ganska lättlöpt äldre granskog.



Göran försöker jaga ikapp Nataliya i spurten.



Rapporter

Ungdomarnas orienteringssommar

EFK:s ungdomar har orienterat flitigt i sommar! Sommarlovet inleddes med läger i Glimåkra innan midsommar. Nils, Rasmus, Vide och Sixten deltog i SKOF:s sommarläger tillsammans med cirka 35 andra ungdomar från hela Skåne. Vad jag har förstått så bjöd lägret på både orientering, bad och en hel del bus och skoj. Så som ett läger ska vara!



Vide, Rasmus, Nils och Sixten deltog i SKOF:s sommarläger.

I månadsskiftet juni/juli var Sixten och Iris i Karlskronatrakten och sprang publiktävlingar i samband med att Junior-VM avgjordes här. Det bjöds på riktigt klurig orientering och både sprint, medel- och långdistans. Dessutom väldigt fina bad, Sixten och Iris rekommenderar de badsugna att åka till Petersviks badplats i Torhamn. Kanske inte att man alltid har samma tur med badtemperaturen dock.



Iris och Sixten i Karlskrona.

I juli avgjordes O-ringen och EFK representerades av 7 ungdomar som tog sig an Göteborgsterrängen. Klurigt men roligt! O-ringen innebär även kul häng på campingen med kompisarna. Dessutom många besök på O-ringentorget, men trots många försök var det aldrig någon som vann en Kungsängenkudde, men väl ett oändligt antal vattenflaskor. Säg till om ni behöver en! De flesta tog också en tur till Liseberg. Några åkte de läskigaste karusellerna och någon (läs Hanna) blev yr efter bara något varv i kaffekoppen. Tacka vet jag Farfars bilar!

Några ungdomar har också sprungit Malmös parkorienteringar. Flitigast var Tella som fick en fin totalplacering i D16.

Nu drar höstsäsongen igång och den inleds med en deltävling i ungdomsserien i Malmö på söndag. Då lär våra ungdomar flyga fram i Beijers park och på gatorna däromkring!

Hanna



EFKare på femdagars i Göteborg.

Hittaut Eslöv

Säsongen rullar på och deltagarantalet ser ganska bra ut. Två checkpointsläpp till ska göras inom kort, det blir på Allarps bjär (ny karta nära Hallaröd) och Harlösa. Vår vandrande checkpoint 100 kommer att finnas tillgänglig på Familjedagen i Eslöv mellan kl. 11–17, den 29 augusti på Husarängen. Vi är där tillsammans med många andra föreningar och vi arrangerar en orienteringsaktivitet för att visa upp vår idrott.

Vänliga hälsningar *Anne*
070 - 835 95 32

EES 2026 – bästa hittills!

EES inledde med underbart väder, deltagarrekorde och ny karta i Harlösa. Många fick upp ögonen för Harlösa, hur fint det ligger på slutningen mot Kävlingeån med en fantastisk utsikt mot Romeleklint och Vombsjön. – Vi hade så fullt upp att vi inte såg den fantastiska utsikten förrän vi började packa ihop, säger kvällens banläggare **Thomas Nilsson**. – Vi hade inte en chans att lyfta blicken, säger medhjälparen **Erik Liljenberg**. Banorna bjöd på spännande vägval där man fick väga in såväl kortast sträcka som höjdkurvor. Thomas hade verkligen fått till banläggningen och det blev idel lovord. Den enda fadäsen var ett byggstängsel som omringade kontroll 139 och inte gick att passera. Helt otroligt, sa Thomas. Jag var här och rekade nyligen och då fanns inget stängsel. Detta sänkte dock inte betyget för denna rekordkväll där alla deltagare vände hemåt nöjda och glada med en nyfunnen pärla i färskt minne: Harlösa!

Arne & Ronny

EES, etapp 1: Harlösa



EES1 i Harlösa. Vackraste utsikten hittills i EES historia. I bakgrunden syns mäktiga Romeleklint, 175 meter över havet. Även en del av Vombsjön syntes från tävlingsplatsen.

EES 2, Stehag

Stehag är ett beprövat kort. Här finns skog, park, klurig bebyggelse och massor av höjdkurvor. Precis som Thomas i Harlösa hade **Anne Udd** satsat på luriga vägvalsalternativ. – Vi hade behövt ännu fler kartor, sa Anne men det löste sig rätt bra ändå genom att vi samlade in kartor vid mål för att ge till nya startande! – Våldigt trevliga banor, tyckte nog alla. Återigen deltagarrekorde med 170 löpare i resultatlistan! och massor av EFK-are både som funktionärer och tävlande.



Det vimlade av EFK-are både som funktionärer och tävlande.



Den fina startplatsen vid Skytteskogen med startpersonal Hanna & Mårten Mellby. De väntar på Tor Udd som snitslar till start.



Göran når målet...

...och även Nataliya.

EES3, Eslöv



Två stötspelare under hela EES. Erik Liljenberg och Daniel Lindberg var naturligt glada och berättigat nöjda när även den 3e etappen gått som smort. Daniel var dessutom lovprisad banläggare vid tredje etappen. Deltaarrekord under samtliga etapper och perfekt väder!

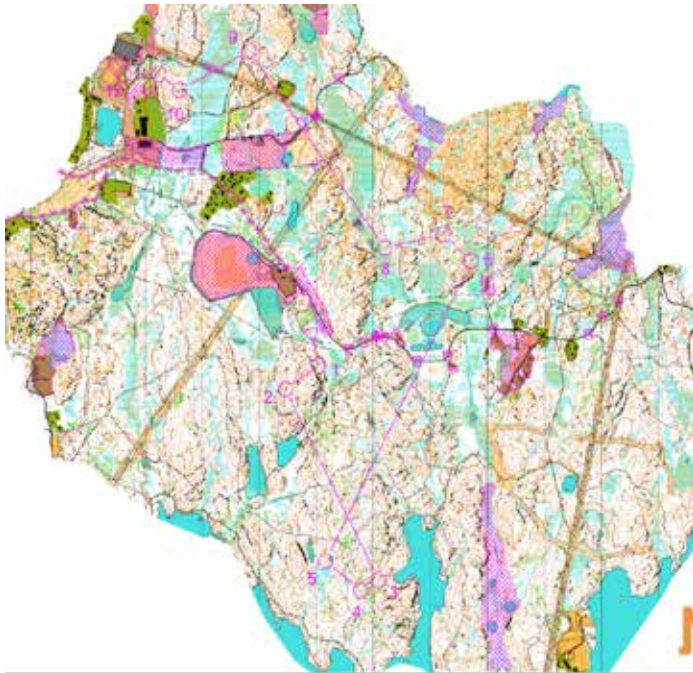


Den här fina kontrollpunkten hade många som sin första.



Den lika vackra sistakontrollen var en gammal ek som troligen ingått i Tåbelund, ett 50 hektar stort skogsområde som sträckte sig från Odengatan till Sallerupsvägen. Det mesta fanns kvar en bit in på 1900-talet men fick sen ge vika för bostäder. Trollsjön var förresten en mosse innan den grävdes ut till en sjö.

O-ringen i Göteborg



Senast jag deltog i O-ringen var i Uppsala 2022. Därefter har jag stått över Åre och de dubbla smålandstävlingarna. Men 2026 skulle den största orienteringstävlingen i världen gå av stapeln i Göteborg. Varför just detta var lockande beror främst på att Alice, min bättre hälft, härstammar från just Göteborg, eller som hon kallar det, Sveriges framsida.

Diskussionen om vad som är Sveriges fram och baksida kommer jag inte att ge mig in i detta inlägg utan ska ägna mig helt åt något mycket viktigare, nämligen orientering.

H21-kortbanan. 6,0 km

C-orten för årets arrangemang var belagt ute på Stora Holm trafikövningsplats på Hissingen. Där hade man byggt upp en temporär O-ringstad med allt som brukar finnas på en C-ort. Jag själv var inte där så mycket under tävlingen då jag hade ordnat med logi på annat håll. Men jag fick uppfattningen av de som bodde där tyckte de var helt ok.

Jag kommer nu att redogöra för var och en av etapperna i tur och ordning. Fokus kommer ligga på hur jag upplevde terrängen och inte så mycket på min egen orientering. För min egen orientering lämnar mer att önska i många hänseende. Urklipp från vardera kartor kommer efter respektive stycke. Avslutningsvis kommer det en kort sammanfattning.

Etapp 1 – Aleetappen – Jennylund del 1 – Långdistans

Jennylund är ett välbesökt friluftsområde som delvis ligger inom naturreservat på en bergsplata. Området innehåller en del stigar och vandringsleder. Men framförallt bjuds de in till tuff orientering där man stöter på detaljrika höjder med god sikt, kraftig kupering, blåbärsris och de klassiska Göteborgska tuvmossorna. Framförallt de sistnämnda tuvmossorna skulle visa sig vara mycket besvärliga att få ett löpmässigt flyt igenom. De längsta av banorna gick över ett stort kalhygge. Nu var inte jag anmäld i några av de klasserna med de banorna, men jag tycker ändå att de ska nämnas för helheten. Som ni kanske förstår utlovade banläggaren långa kilometertider för etappen. Denne hade inte fel. Stundtals bjöd området på en kupering likt Balder på Liseberg vilket gjorde att man lite längre fram i loppet insåg att snabbaste vägen inte alltid var rakt på. De var dock en utmaning att hitta andra vägval då avsaknaden av stigar var stor och torvmossorna ännu större. Detta i kombination med att man var tvungen att orientera hela vägen in till skärmen gjorde att man redan under etapp 1 var tvungen att lufta alla sina orienteringsverktyg som man har i lådan för att hålla ihop det någorlunda. Och som alltid när de är O-ringen, dubbelkolla kodsiffran, för de var tätt mellan kontrollerna.

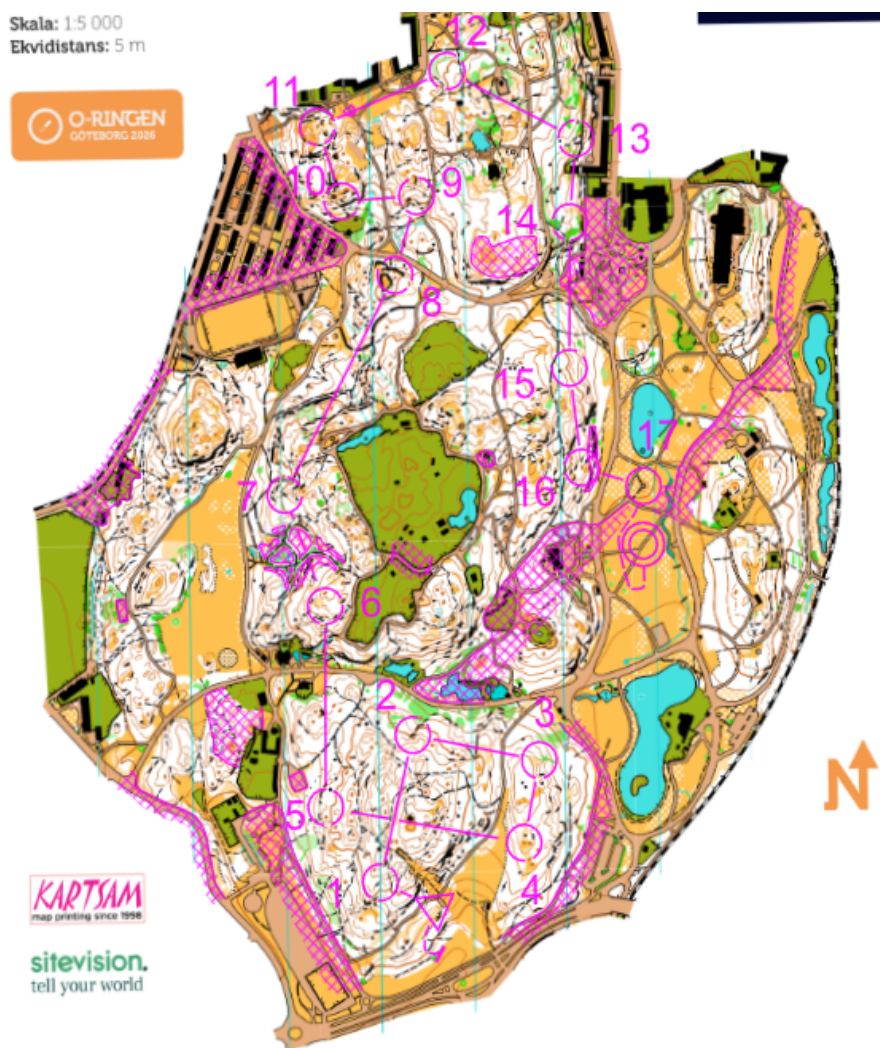
Undertecknad sprang H21-kort. Detta innebar att jag på alla långdistanserna sprang på 1:15 000 skala. När kartan blir så detaljrik som den var och man samtidigt ska (försöka) att springa och läsa kartan samtidigt gör skalan att ett syntest hos en optiker bleknar i jämförelse. Ni EFK-are

H21-kortbanan 5,8 km

När vi anlände till arenan för tävlingsdag 2 hörde jag via speakern ledaren i H16 som precis hade gått i mål och blev intervjuad om huruvida terrängen var där ute. Han svarade att i och med den tidiga starten var där inte sparat vilket gjorde att terrängen upplevdes betydligt brötigare än gårdagen. Han hade inte fel. Sällan har jag upplevt löpare som snubblar framför mig på väg till startpunkten. Men de gjorde jag denna tisdag. Del 2 av Jennylunds fritidsområde bjöd på färre stigar, en mer

16

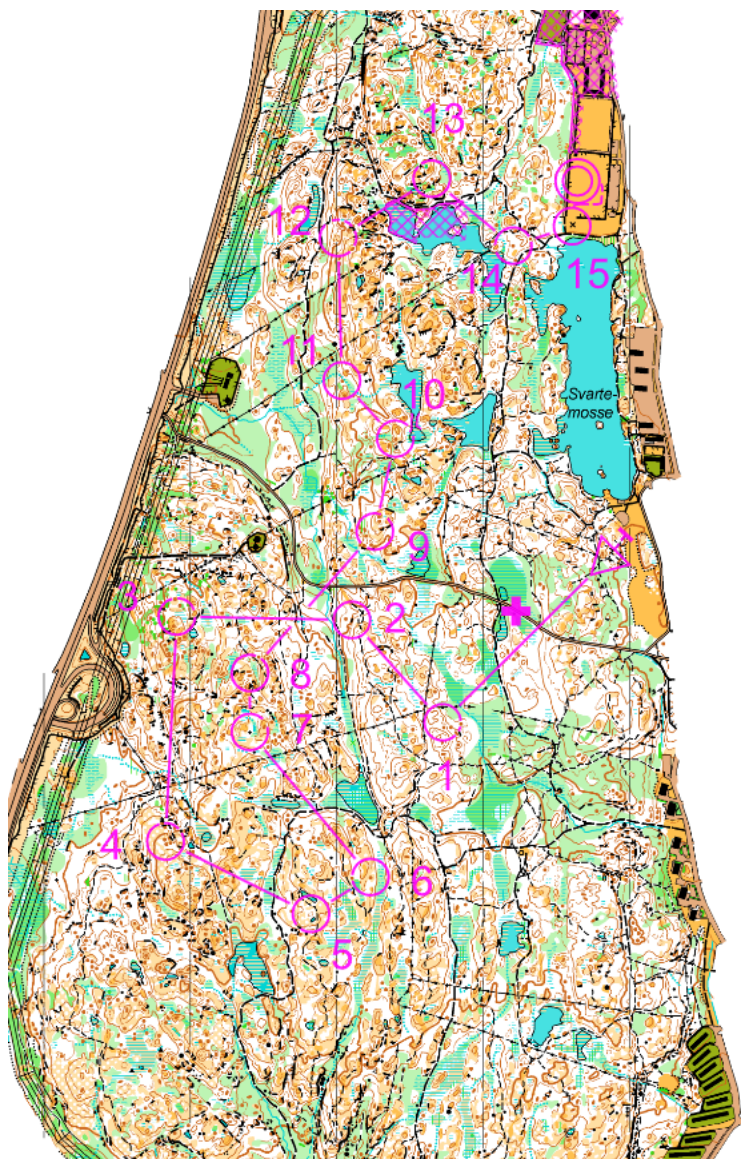
Etapp 3 – Kungssängen-etappen– Slottsskogen – Förkortad medeldistans



H21-kortbanan, 3,6 km

Slottsskogen är känd för att husera den stora musikfestivalen Way Out West i augusti varje år. Men istället för flera tusen festivaldeltagare skulle nu flera tusen orienterare inta denna skogsplätt mitt i hjärtat av Göteborg. En förkortad medeldistans skulle genomföras i ett område som präglas av så mycket stigar att banritaren var tvungna att utelämna bitar av stignätet för att läsbarheten i kartan skulle bli så optimal som möjligt. Här samsas kala berghällar, stenbundna sluttningar, löv- och tallskog med djurpark och turister. En intensiv upplevelse blev det minst sagt. Äntligen fick man sträcka på benen och springa lite. Kontrollerna satt, självförtroende växte fram och flytet infann sig. Dock lämnade jag Slottsskogen med en bitter eftersmak då jag lyckades stuka foten när jag hoppade ned för en brant mellan kontroll 8 och 9. Men vad gör man inte för sporten. De var ju den närmsta vägen. Bortsett från detta var det väldigt spännande att springa i Slottsskogen där runtvägval allt som ofta lönade sig då hela skogen i det stora hela är en stor höjd. Till undertecknads glädje blev de även vila för ögonen då jag denna torsdag sprang på skalan 1:5000.

Etapp 4 – Coopetappen– Länsmansgården del 1 – Medeldistans

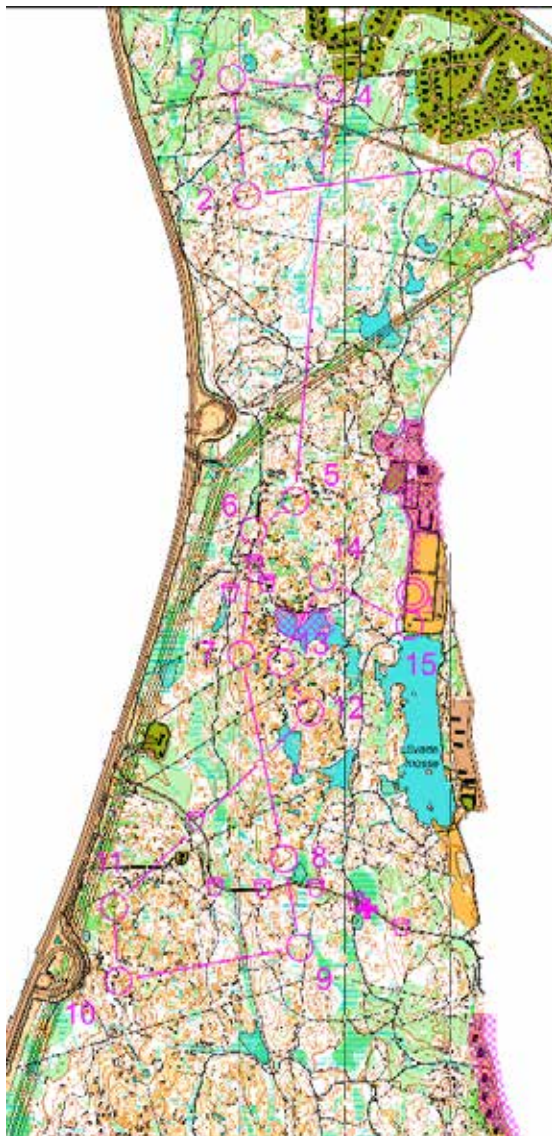


H21-kortbanan, 4,4 km.

Etapp 4 utspelade sig på Hissningen och rekreationsområdet svarte mosse. Med sina 4 kilometer i nordsydlig riktning och endast 500 meter på sitt smalaste ställe i östvästlig riktning undrade undertecknad hur man skulle kunna få plats att anordna de två avslutande etapperna här. Lite småtrångt kan man tycka. Mitt i kartan fanns tydligen en stenmur som under många hundra år utgjorde länsgränsen mellan Sverige och Norge. Intressant för en lantmätare, kanske inte för någon annan. Etapp 4 hade sitt fokus i de mellersta och södra partierna av svarte mosse. Mittenpartiet är en mycket detaljerat och svagt kuperat område. Skogsbrand har tidigare härjat i området och här var då kalt. Numera finns det återupp vuxen björkskog med inslag av tallar och berghällar. Sikten var måttlig och lika så framkomligheten.

Södra delen av området var en blandning av berghällar, låg skog och några tuvmossar. Här blir framkomligheten lite svårare, lika så sikten. Men äntligen kunde man ta ut ett löpsteg i en riktig skog i alla fall. Ja, ni läste rätt. För trots den stukade foten tejpede jag mig alá Daniel Lindberg, stoppade i mig två Ipren (finns även andra smärtstillande tabletter) och begav mig till start. Inte enligt en eventuell läkares ordination kanske, men suget var för stort. Att få springa på 1:10 000 skala var förlösande. Jag gör ett ok lopp, dock med en rejäl bom mitt i loppet där jag har svårt att läsa in mig i ett större kalt område. Trots allt var jag bara otroligt glad över att jag inte hade för ont i min fot och hade som mål att genomföra etappen.

Etapp 5 – Göteborgsetappen– Länsmansgården del 2 – Långdistans



Etapp 5 och äntligen dags för jaktstart. Inte för att jag själv hade något med tätstriden att göra överhuvudtaget är de ändå en speciell känsla att ställa sig på startlinjen för sista gången under O-ringen veckan. Då långdistans stod på schemat nyttjades hela svarte mosse. Därmed lades det norra området till tävlingen. Den norra delen bestod av svagt kuperad skogsterräng med mossor och grästuvor blandat med mindre berghällarna. Framkomligheten var god förutom i mossarna. Runtvägval var ofta motiverat och viktigt att ha i åtanke. Och de är inte förrän nu, under den sista etappen, som jag känner att jag genomför en väldigt bra etapp orienteringsmässigt. Bra framförhållning i kombination med runtvägvalsmentaliteten levererade Herr Liljenberg spik efter spik. De blir ett riktningsfel på väg till 10an samt en liten krok precis intill 11an som blir dagens plumpar. Kännes väldigt fint att avsluta på topp. Även om toppen snarare liknade grusvägsbacken hemma på Rosenhill i Billinge.

H21-kortbanan, 6,5 km

Sammanfattning

Sammanfattningsvis: O-Ringen är otroligt roligt att springa. Även om jag tycker att Uppsalas terräng 2022 slår lite högre gillar jag Göteborgs arrangemang. Ljusglimtar som jag tar med mig från veckan är framförallt sista etappen. Dels mitt etappresultat som jag är nöjd med sett till resterande vecka. Men även att få se Daniel Lindberg stå kvar bland väskorna på TC-och gratulera mig till fyra plockade placeringar efter att ha kommit i mål på etappen. Ska även nämnas att jag i totalen efter varje etapp plockade placeringar. Sen att de allt som oftast berodde på att andra löpare stämplade fel behöver vi inte fördjupa oss i. Ett sista tillägg är att den orienterare som gick segrande ur min klass var ingen mindre än Søren Thrane Ødum. Med andra ord, en riktig prisjägare!

Tack för detta året O-ringen! Vi kanske ses i Stockholm nästa år, om jag vill, orkar och kan!

Erik Liljenberg

Vikingedysten och Læsø 3-dagars 2026

Två av sommarens höjdpunkter för Danmarksvänner är Vikingedysten (Syddjylland) och Læsø tredagars. Medan Vikingedysten är årlig första helgen i juli arrangeras Læsø tredagars vartannat år sista helgen i juli. Båda tävlingarna avgjordes i fin terräng, mest tallskog på torr, sandig mark. Rent idrottsligt blev det medelmåttiga resultat, mittplaceringar i kortklasserna. På Læsø slarvade vi bort var sin etappseger genom stora bommar.

I samband med Vikingedysten bodde vi i Skibelund krat, en ekkrattskog av nästan 500 dokumenterade, oftast små fragment av en landskapstyp som anses vara ursprunglig i Danmark. Undersökningar tyder på att inte ens de jylländska ljunghedarna är naturligt skoglösa utan skapade av människan och dess husdjur. Den ursprungliga och naturliga vegetationen är ekskog. Denna ekskog har dock pinats av vind, frost och, inte minst, hårdhänt mänsklig verksamhet då de avverkats med jämna mellanrum och använts till bränne och stängsel. De avhuggna stubbarna har sen slagit nya skott som sen avverkats igen, vart 30e–70e år lär det ha varit – i årtusenden. Det innebär att de ekar som växer i ekkratten idag mycket väl kan va flera tusen år. Tyvärr sköts inte detta så kallade skottskogsbruk lika intensivt längre. De flesta ekar i Skibelund krat tillåts växa och bli gamla. Gamla ekar som avverkar slår oftast inte stubbskott och därmed missas chansen till förnygring. Nysådda ekar var också sällsynta eftersom marken numera täcks av en kompakt matta av björnbär. Just igenväxning är ett ständigt naturvårdsproblem överallt.



Vikingedysten, tävlingscentrum, etapp 1



Arne på Vikingedysten



Sprintprolog i Ribe, domkyrkan i mitten



Skibelund krat

På Læsø finns två stora turistattraktioner: saltframställningen enligt munkarnas metod från 1500-talet och de traditionella husen med tak av bandtång eller ålgräs om det ibland kallas. Denna växt finns vid havsstränder och är inte tång utan en blomväxt som liknar gräs. Takläggningen är mer komplicerad än hos halmtak och mängden material ännu mer imponerande. Taket på kulturarvet Hedvigs hus väger 60 ton!

Arne & Nataliya



Produktion av læsøsalt

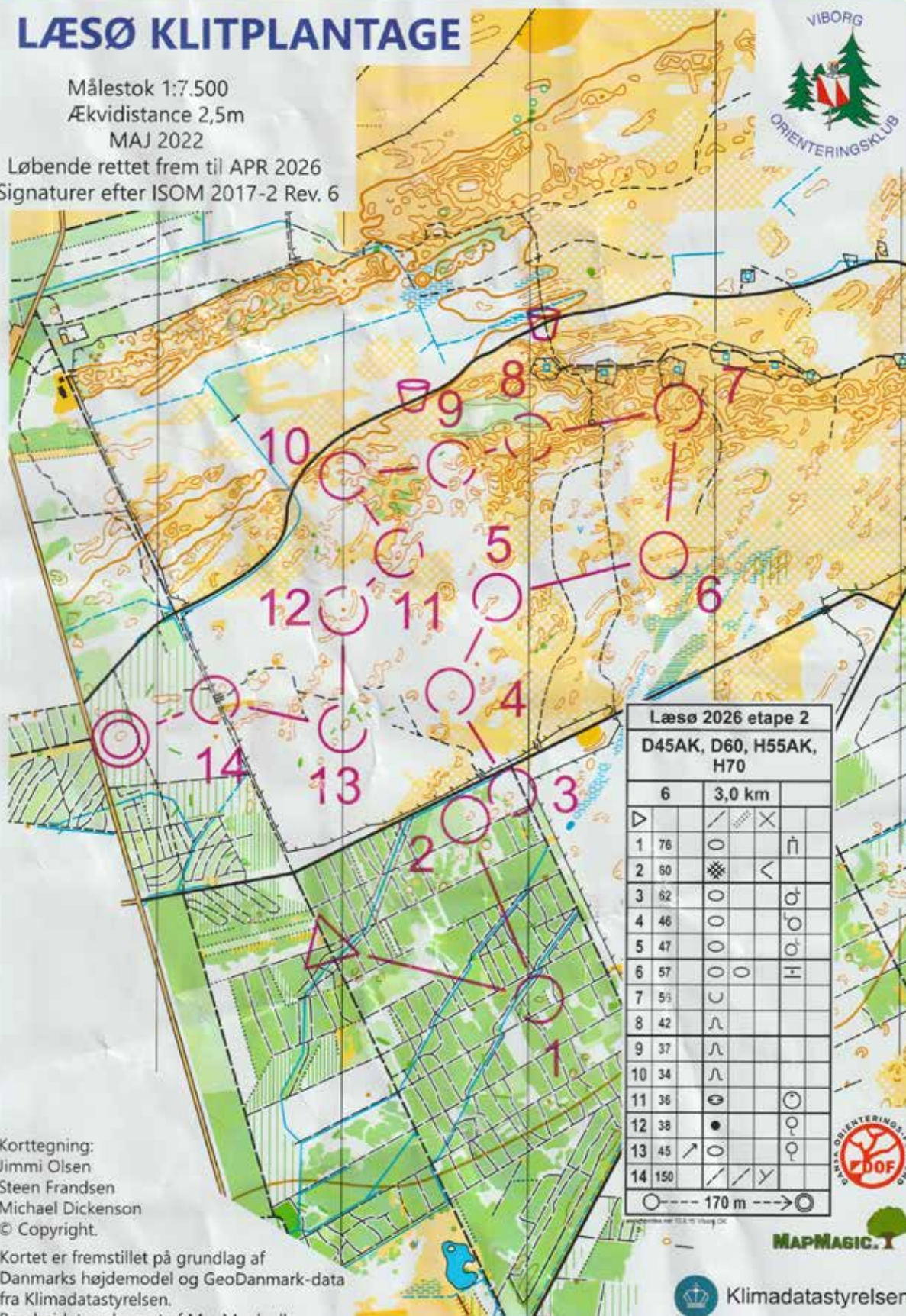


Hedvigs hus är numera museum

LÆSØ KLITPLANTAGE

Målestok 1:7.500
Ækvidistance 2,5m
MAJ 2022

Løbende rettet frem til APR 2026
Signaturer efter ISOM 2017-2 Rev. 6



Læsø 2026 etape 2				
D45AK, D60, H55AK, H70				
	6	3,0 km		
1	76	○		∩
2	60	⊗	<	
3	62	○		♂
4	46	○		♂
5	47	○		♂
6	57	○	○	∩
7	51	∩		
8	42	∩		
9	37	∩		
10	34	∩		
11	36	⊗		○
12	38	●		○
13	45	∩		○
14	150	∩	∩	∩

Korttegning:
Jimmi Olsen
Steen Frandsen
Michael Dickenson
© Copyright.

Kortet er fremstillet på grundlag af
Danmarks højdemodel og GeoDanmark-data
fra Klimadatastyrelsen.
Bearbejdet og leveret af MapMagic.dk



MAPMAGIC.dk



Klimadatastyrelsen

LÆSØ KLITPLANTAGE

Målestok 1:7.500
Ækvadistance 2,5m
MAJ 2022

Løbende rettet frem til APR 2026
Signaturer efter ISOM 2017-2 Rev. 6

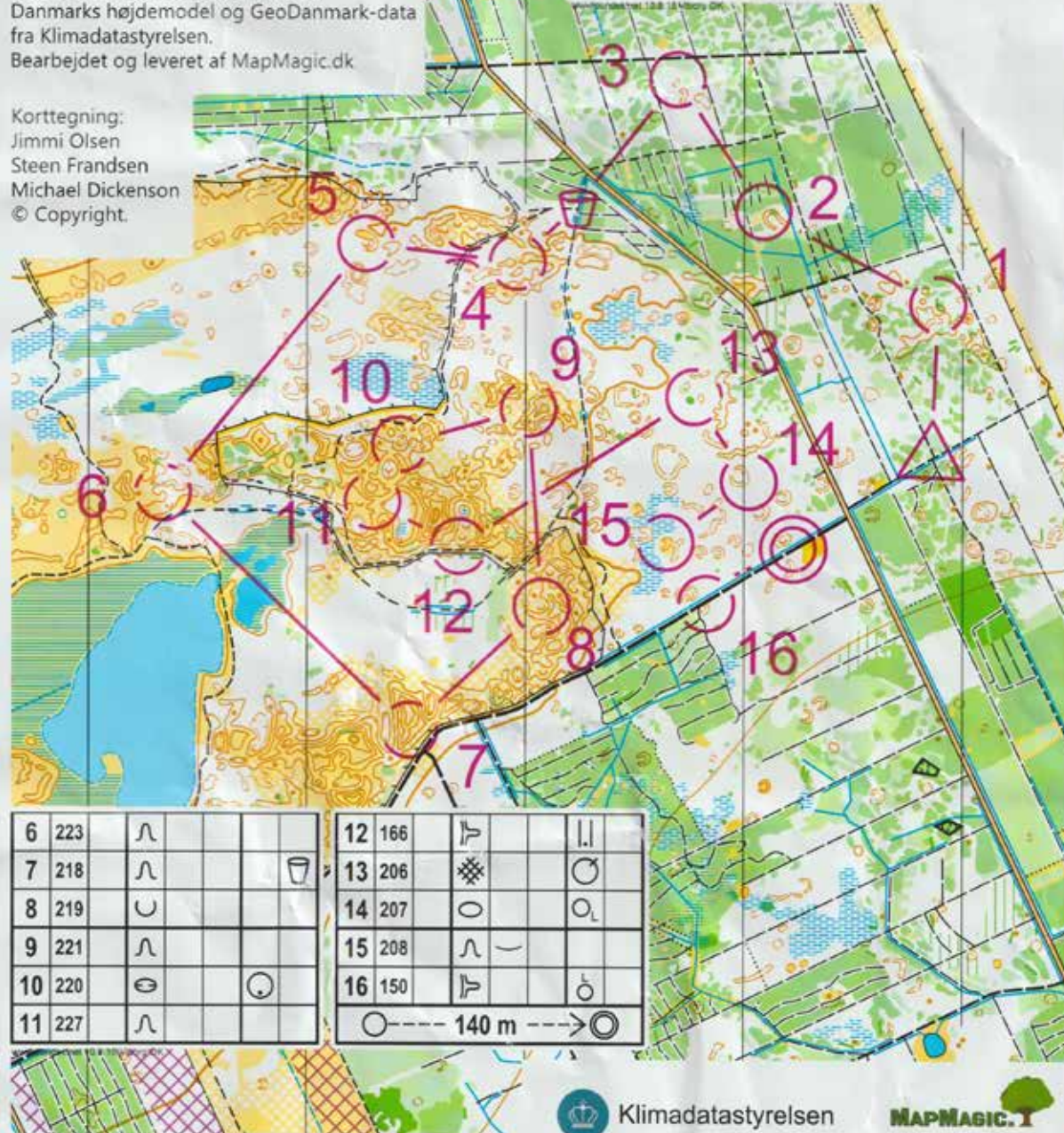
Kortet er fremstillet på grundlag af
Danmarks højdemodel og GeoDanmark-data
fra Klimadatastyrelsen.
Bearbejdet og leveret af MapMagic.dk

Korttegning:
Jimmi Olsen
Steen Frandsen
Michael Dickenson
© Copyright.

Læsø 2026 etape 3

D45AK, D60, H55AK,
H70

	6	4,0 km	
1	175	○	○
2	202	◇	○
3	203	↑	○
4	204	○	○
5	231	U	



6	223	∩		
7	218	∩		☐
8	219	U		
9	221	∩		
10	220	○		○
11	227	∩		

12	166	∩		
13	206	⊗		○
14	207	○		○
15	208	∩	—	
16	150	∩		○

○ — 140 m —> ○



Klimadatastyrelsen



Familjenytt

– med Annika Nilsson

Födelsedagar:

Viggo Carlsson 10 år 3 september

Sven-Otto Jönsson 80 år 9 september

Sven-Otto jubilerar

Det känns märkligt att det är tio år sedan som vi intervjuade Sven-Otto i samband med 70-årsdagen. Samtidigt är det glädjande att se att Sven-Otto är precis lika pigg, positiv och aktiv vid 80, ledarinsatserna fortsätter, både i klubben och i skolorna. Den aktiva karriären fortsätter och vad vi kan bedöma är han om möjligt ännu starkare som 80-åring. Det framgår tydligt i resultatbörsen. Att ingenting ändrats håller han dock inte själv med om:

–Jag avregistrerade min firma häromdan. Inkomsterna var noll men jag var tydligen tvungen att redovisa momsens ändå och åkte på böter för försening, säger han.

Nu får han istället tid att bli ännu mer aktiv i klubben. En god vän och stor förebild är han i allt vad han gör för klubben.

Grattis på födelsedagen, klubbens ungdomligaste 80-åring!

Arne & Nataliya



Så här naturskönt kan det vara i Malmös parker. Här ser vi jubilerande Sven-Otto Jönsson och Lars Adolfsson i en glänta i Gyllins trädgård, etapp 5 i Malmö park-OL. Foto: Arne Thell 4 augusti

EFK-kalendern, augusti–oktober 2026

Augusti	
23 söndag	Malmö OK, sprint, Sege Park
25 tisdag	OK Kontinent Park Tour, etapp 2
27 torsdag	KM Fulltofta DH10–14
29 lördag	DM medel, Frosta OK
30 söndag	DM stafett, Stigmännen
September	
1 tisdag	OK Kontinent Park Tour, etapp 3
3 torsdag	EFK-träning, Sporthallen, Stehag
4 fredag	DM natt, FK Boken
6 söndag	DM lång, OK Silva / Rävetofta OK; SM lang, Tisvilde Hegn
8 tisdag	Kontinent Park Tour, etapp 4
10 torsdag	EFK-träning, S
11–13	SkOFs tävlingsresa till USM
12 lördag	SM lång, FK Göingarna
13 söndag	SM lång och Vildmarksfejden, FK Göingarna
15 tisdag	Kretsträning Lunds OK
17 torsdag	EFK-träning, Sporthallen, Stehag
20 söndag	Opmannamedeln, Härlövs IF
23 onsdag	Kretsträning, Frosta OK
24 torsdag	EFK-träning, Sporthallen, Stehag
27 söndag	Fyrklubbs, Hässleholms OK
Oktober	
1 torsdag	Kretsträning OK Silva; Gyagubbar
3 lördag	Älgots Cup, Hjärnarps OL
4 söndag	Ungdomsstafetten, Hjärnarps OL≈
7 onsdag	Sydvästra Skånes Idrottskrets höstmöte, Frosta OK (digitalt)
8 torsdag	EFK-träning inklusive Gyagubbar
11 söndag	OK Skærmén, Efterårsløbet, Lille Hareskov & Jonstrup Vang
15 torsdag	EFK-träning, Sporthallen, Stehag inklusive Gyagubbar
16 fredag	Revinge by night, Lunds OK
17 lördag	Hedjakten, Lunds OK
18 söndag	Danske studenters ro-klub, Efterårskredsløb fra Gåsehuset (Allerød)
22 torsdag	EFK-träning inklusive Gyagubbar
24 fredag	Bornholm Høst Open, sprint, Aakirkeby
25 lördag	Bornholm Høst Open, etapp 1, Alindingen vest
26 söndag	Bornholm Høst Open, etapp 2, Hammeren
November	
5 torsdag	EFK-träning inklusive Gyagubbar

Nästa manusstopp: 15 oktober