



EFK-nytt

mars 2026

Redaktionens ruta

Premiär, premiär och tillbakablickar

Efter en början på 2026 som faktiskt varit vinter i mer traditionell mening, tyckte jag och säkert många med mig att det var skönt att det släppte rejält till Pan premiärtävlingar i de kustnära skogarna söder om Åhus. Snön som så sent som veckan före legat ganska djup var helt borta. Årets orienteringssäsong kunde börja på bästa sätt i idealiskt trevlig terräng. Helgen efter var det återigen premiär, denna gång inte för Sverige såklart, utan för distriktet Halland. Eftersom det dessa två inledande helger i mars inte är tävlingar i övriga Sverige så lockar det dit deltagare från stora delar av landet. Samtliga tävlingar i dagorienteringar lockade en bra bit över 1 000 deltagare med en topp på över 1 600 på Hallands medeldistanstävling.

Intrycket är att Orienteringssverige är välmående och i medvind. Landslagen är fina förebilder och har skördat fina framgångar de senaste åren, vilket också uppmärksammats utanför vår egen idrott. Orienteringen har blivit en TV-sport även utanför de redan inbitna följarna. Vid mästerskapstävlingar och världscup har det skapats dramatik och nästan ikoniska bilder när tävlingarna skulle avgöras. Mästerskapsupplägget har kritiserats men själv tycker jag det är en rolig mix av skog, sprint och stafetter. Precis när jag skriver detta dyker en fråga upp i mina tankar. Varför saknas det ett internationellt mästerskap i nattorientering? Skulle det gynna de nordiska länderna för mycket då vi har många mörka timmar på vinterhalvåret?

Jag själv valde ta till Halland för att springa söndagens långdistanstävling. Alla helgens tävlingar gick i den kustnära och trevliga terrängen mellan Havderdal och Vilshärad, strax norr om Halmstad. Oundvikligen tänkte jag tillbaka på mina två tidigare besök i detta område. Det första var i samband med de fina Oringentävlingarna i Halland 2012, där den tredje etappen avgjordes på samma samlingsplats som denna helg. Vi hyrde då en stuga i just Vilshärad och på morgonen kunde vi tidigt hörs smattret från orienteringsskor på väg till start. Vägen till start gick precis utanför stugan.

Det andra minnet är för exakt 6 år sedan. Återigen var det tävling invid Strandgården i Vilshärad. Jag var ny i H50 och jag kände mig väl förberedd och såg fram emot året. Men säsongen fick efter Hallandspremiären ett abrupt slut och Coronapandemin var ett faktum. Det skulle dröja åtskilliga månader innan det arrangerades en orienteringstävling värd namnet. Jag minns min besvikelse och frustration när tiden bara gick utan att vi fick tävla. Med tiden vande vi oss nog och trodde detta skulle vara det nya normala. Det som möjligen var positivt var att det kändes som man hade väldigt mycket tid till förfogande och hann med mer. Men nu ett antal år efteråt är det inte många rutiner som är kvar och påminner om pandemin.

Ja, man vet aldrig vad som väntar i såväl positiva som negativa avseenden. Det gäller att ta tillfällen i akt och uppskatta även de vardagliga enkla men trevliga sakerna. Med dessa ord vill jag önska alla en fortsatt bra orienteringssäsong, och även hoppas på positiva nyheter i det större perspektivet.

Tomas Vensryd

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 200 kr

17–20 år 300 kr

21 år– 500 kr

Familjeavgift 1000 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.

Träningar våren-sommaren 2026

torsdag 19/3	Löpning, orienteringsteknik, teori, lek	17:30-ca 18:45	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
söndag 22/3	Torna Hällestadträffen, lång. Lunds OK, U-serien del. 1	10:00	Alla	Torna Hällestad
torsdag 26/3	Löpning, orienteringsteknik, teori, lek	17:30-ca 18:45	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
lördag 28/3	Kretsträning - EFK	10:00	Alla	?
torsdag 2/4	Kretsträning - Malmö OK	17:00	Alla	?
lördag 4/4	Hästveda OK, lång	10:00	Alla	Hästvedatrakten
söndag 5/4	Våryran, medel. FK Boken	10:00	Alla	Ulv/ Örahult
måndag 6/4	Tyringerundan, lång. OK Tyringe, U-serien del. 2	10:00	Alla	Skälsböke
torsdag 9/4	Orienteringsträning	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
lördag 11/4	FK Åsen, medel. U-serien del. 3	10:00	Alla	Tollarpstrakten?
söndag 12/4	Lyckelöpet, medel. OK Kompassen	10:00	Alla	Lyckeområdet
torsdag 16/4	Orienteringsträning	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
helg 18-19/4	SSM (SkOF tävlingsresa)		13-16 år (orange/violett)	Blekinge
torsdag 23/4	Orienteringsträning	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
lördag 25/4	Gränsfejden, medel. Markaryds FK/ Tockarps IK. U-serien del. 4	10:00	Alla	Bölinge
söndag 26/4	Vättefejden, lång. Markaryds FK/ Tockarps IK	10:00	Alla	Bölinge
tisdag 28/4	Kretsträning - Lunds OK	18:00	Alla	?
torsdag 30/4	Orienteringsträning	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
tisdag 5/5	EES - Eslöv Evening Sprint 2026. Etapp 1	18:00	Alla	Harlösa
torsdag 7/5	Kretsträning - OK Silva	18:00	Alla	?
söndag 10/5	Lundasprinten, sprint. Lunds OK	10:00?	Alla	Lund
tisdag 12/5	EES - Eslöv Evening Sprint 2026. Etapp 2	18:00	Alla	Stehag
helg 13-17/5	Tekinkläger (SkOF tävlingsresa)		13-16 år (orange/violett)	Enköping
torsdag 14/5	Kristihimmelfärdsdag ingen träning			
tisdag 19/5	EES - Eslöv Evening Sprint 2026. Etapp 3	18:00	Alla	Eslöv
helg 22-24/5	Unionsmatch (SkOF tävlingsresa)		13-16 år (orange/violett)	Halland
torsdag 28/5	Orienteringsträning	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
söndag 31/5	DM, sprint och DM, sprintstafett. Ringsjö OK	10:00 / 13:30?	Alla	Höör
torsdag 4/6	Orienteringsträning - avslutning	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag

Skidor

Vasaloppets vintervecka 2026

Tre EFK-are fullföljde sina lopp under Vasaloppsveckan. Redaktionen framför härmed varma gratulationer. Maria Ipsen körde Tjejvasan på 2,59,47. – Det gick jättebra! Aldrig mer riktiga Vasaloppet. Skönt att slippa trängseln, säger hon. Mannen Staffan Ipsen körde Öppet spår på 8,04,29 och Mårten Mellby hade 8,20,59 i samma lopp – bra tider! Här berättar de om sina upplevelser i spåret. Först ut är **Mårten Mellby**.

– Efter att Hanna gjort ett starkt Vasalopp 2025 var det i år min tur att lämna familjen hemma för en tur i fäders spår. Körde seedningslopp i Orsa Grönklitt och lyckades för första gången seeda upp mig till led 5. Har tidigare åkt med en vasaloppsresa som Härlövs IF anordnat men den ställdes in då det var för få anmälda. Så det blev att åka med Ski Team Skåne istället. Det var ett trevligt gäng och funkade bra att bo på Mora folkhögskola där det serverades god mat. Träningen hade fungerat som planerat med ganska mycket löpning/orientering. Tänkte köra mer stakning när Vasaloppet närmade sig, men fick ont i handlederna. Troligtvis för att jag ändrade för mycket på hur jag stakar. Råkade dessutom dra på mig en seg förkylning 3 veckor innan. Perfekt att ha något att skylla på om prestationen inte skulle motsvara förväntningarna!

Kollade väderprognoser noga när det började närma sig och vallade glid och grundfäste innan resan upp. Tyvärr smetade jag på klister och väl uppe i Mora började prognosen ändra sig. Då det nu utlovades nysnö och kallare väder runt nollan kändes det inte längre som något lysande drag att ha klistergrund. Efter en lagom dos vallaångest landade jag i beslutet att skrapa bort merparten av klistret och vallade sedan burk.

På natten kom det rikligt med snö. Funktionärerna trampade upp spår i fällorna så att det skulle gå att lägga skidorna i något så när ordnade rader. Efter att ha suttit en vända i bussen gällde det sedan att lyckas hitta skidorna som hunnit bli lagom översnöade. Det gick bra och jag gjorde mig redo. Starten gick bra men framme vid första backen märkte jag att det började klabba under skidorna. Praktisk när man skulle ta sig upp för backen, fast jag ville gärna kunna ha en glidfas också. Så när högsta punkten nåddes tog jag av skidorna och skrapade dem mot varandra. Det blev inte särskilt bra och jag fick upprepa proceduren ett flertal gånger.

Det var svårt att känna sig som någon som kan åka skidor. Alla stod extremt brett med skidorna och kastades än hit än dit på det ofta isiga underlaget. Tror de hade gjort spår som frusit och sedan dragit om spår ovanpå. I och med att alla ville stå så brett så blev det gott om spår att välja på och det var en fördel att ha någon framför så man kunde se på dennes skidor om det var ett kast på gång åt något håll. Läste att någon beskrev det som att skidorna gick som flipperkolor i sidled. Jag fick slita då glidet var dåligt och fick ont i fötterna då de behövde spännas hela tiden för att hålla balansen. Hade varit en fördel med stabilare pjäxor.

Nerförsbacken innan Risbergskontrollen överraskade genom att vara ovanligt lätt. Inga spår men en slät fin yta att åka på. Man mötte ofta spårmaskiner och det var skönt att få vila fötterna i nydragna spår. En veteran skrek på mig att där skulle jag inte åka för det var sämre glid, men just då fick fötterna bestämma och de ville gärna ha stabilare spår. Sista 3 milen var det avsevärt enklare spår och till slut nådde jag målet för mitt 14:e Vasalopp. Iris hade instruerat hur jag skulle sträcka fram foten vid målgång, så det försökte jag med. Tiden blev 8:20:59 och räckte till placering 3905. Alltid en härlig känsla att spurta in under målportalen!

Nästa gång det är dags för Vasalopp blir det utan klister under skidorna.

Mårten Mellby

Maria och Staffan Ipsen berättar på följande sidor om sina Vasalopp i ord och bilder:

– Efter förra årets utflykt till Vasaloppet var vi i år tillbaka på vår “vanliga helg”. Dags för årets Tjejvasa och Öppet Spår söndag.

Efter att eliten gett sig iväg på sin resa mot Mora var det dags att gå tillbaka till skidorna som låg och väntade i startfällan. Hamnade långt fram i startfältet och fick en bra resa upp till Oxbergskontrollen så det är nog inte sista gången jag lägger ut skidorna även på Tjejvasan. I backarna ut från Oxberg märker jag direkt att vallaren gjort ett bra jobb med glidet (skinskidor) – får även kommentarer från andra åkare om att mitt glid är bra och det är härligt. Dock räcker inte orken till uppför men det var inte oväntat efter en mindre bra träningsäsong. Målet var att klara 3h och det blev en kamp in på mållinjen men med tiden 2:59:47 var målet uppnått. Tackar vallaren, Staffan, för ett bra jobb – bra information även inför morgondagen. Några grader kallt och spår överallt utom i uppförsbackarna - bortsaxade trots startgrupp 4. Nöjd med att ha klarat målet var det dags att fylla på energi och se prisutdelningen till dagens snabbaste tjejer. Fick även en liten pratstund med dagens snabbaste tjej, Johanna Hagström och Moa Lundgren som blev 4a.



Staffan i mål!



Maria i Oxberg före start!

Söndagen bjöd på en kall start med -20 grader i Berga by. För att inte frysa allt för mycket hade jag, precis som Maria dagen innan, lagt ut skidorna i fällan och kunde därför hålla mig varm till strax innan start. I år var förhållandena mycket bra och resan upp till högsta punkten gick utan missöden. Den nya bansträckningen in mot kontrollen i Smågan följer numera samma väg som cyklingen vilket innebär att lite av naturupplevelsen över myrarna gick förlorad.

Spåren var fina genom hela loppet och glidet på skidorna var inget jag kunde klaga på. På grund av kylan vid starten så hade vätskan i min drickaslang frusit men väl i Evertsberg fick jag hjälp av Maria att få bort slushen och kunde då börja fylla på med välbehövlig energi till resten av loppet.



Maria i mål tillsammans med dagens 1:a Johanna Hagström och 4:a Moa Lundgren!

Inne på Hemusområdet var det också en ny dragning av spåret, samma för alla lopp, vilket vi båda tyckte var trevligt då man nu passerade skidstadion och skidskyttevallen. Kom i mål på drygt 8 timmar vilket jag trots allt var nöjd med då jag, precis som Maria, inte har kunnat få till någon kontinuerlig och regelbunden träning senaste tiden.

Efter målgång blev det till att hoppa in i bilen och påbörja resan tillbaka mot Skåne via övernattningen i Karlstad.

En fin helg med väldigt fina förutsättningar, synd bara att den fysiska formen inte var där man hade önskat. Dags att inleda träningen för nästa års lopp i fäders spår.

Maria och Staffan Ipsen

Vårlägret i Halland

Tidigt fredag kväll begav sig ett gäng till Vilshärad för att springa Kattegattnatt. För några av oss var det första nattävlingen och det gav absolut mersmak – får erkänna att jag (Maria) dragit mig för att ge mig ut och springa i skogen i mörkret. För att det ska vara rimligt att springa i mörkret behövs en bra lampa - fråga David hur det är att jaga de sista kontrollerna med endast lampan från mobilen - målfunktionärerna delade ut “kvällens bragdmedalj” till honom när han kom i mål. Efter målgång blev det några besök i markan och kvällens bästsäljare kan ha varit varm choklad med grädde. Efter tävlingen var det dags att bege sig till Hålehallstugan för att “checka in”. En varm dusch satt inte fel, och med tanke på att fredagen slagit över till lördag var det sedan läge att krypa ner i sängarna.

Lördagen bjöd på en relativt lugn och stressfri morgon vilket var skönt efter den sena fredagskvällen. Framåt förmiddagen begav vi oss till Råbocka och Kronoskogen för träning, där också fler lägerdeltagare anslöt. Vi var ett blandat gäng, med ungdomar i alla åldrar och vuxna, så det fanns lite olika banor att välja på. Några av oss (både ungdomar och vuxna) testade på brunbildsorientering - ni vet, när kartan inte innehåller några andra karttecken än höjdkurvor – klurigt men väldigt nyttigt! Efter lite energipåfyllning gav vi oss tillbaka till Hålehall för en sen lunch bestående av den numera traditionella lägerlunchen - spagetti och köttfärssås. Efter lite “fri lek” som huvudsakligen tycktes bestå av kurragömma i den stora stugan, ledde Hanna oss genom ett fyspass - väldigt välbehövligt för oss alla, kanske extra välbehövligt för vissa ;)

För er som undrar; givetvis fortsatte traditionerna, pizza beställdes och serverades på kvällen innan det var dags för Mellofinal - projicerat på ett lakan på väggen. Den diskutabla bildkvaliteten gav många skratt liksom Mårtens ambitiösa försök att hitta någon form av orienteringskoppling i alla låtar. Förvånande nog lyckades han riktigt bra.

Söndagen kom med en tidig morgon för frukost och städning innan avfärd mot Vilshärad och sista delen av Hallandspremiären - långdistans. Lite kyligare denna dag då det blåste och vi befann oss väldigt nära havet (som idag kunde ses från TC och inte bara anas ute i mörkret). Nya fina lopp i Haverdals naturreservat med sin varierande terräng. Barrskog mötte sanddyner och så stranden förstås. Lagom till att de sista i klubben tog sig i mål kom regnet. Efter målgång och energiintag var det också dags att bege sig söderut och säga tack för en härlig helg.

Vid tangentborden *Maria* och *My*.



Taggade ungdomar väntar på Melodifestivalsfinalen.



Ines och Iris med sina pannlampor på fredagens nattorientering.

Målgången på stranden på fredagens Kattegattnatt.



Fyspasset på lördagseftermiddagen. Nyttigt men jobbigt!



Eslövsflaggan och Göran Frank på plats vid upploppet inför långdistansen på söndagen.



Mattis vid upploppet.



En av många kontroller vid stranden under söndagens långdistans.

Kretsträningar i vår och sommar

Lunds OK har tagit initiativ till kretsträningar i vår. Ett bra sätt att komma ut och träna i närområdet och kanske träffa någon ny orienteringskompis från en grannklubb.

Tanken är att det ska finnas banor för alla, men konceptet kan variera lite beroende på klubb.

Utöver det så arrangerar vi ett par träningar i klubbens regi med fokus kring orange nivå.

Mer information kommer i Eventor och på mail, men det preliminära schemat är:

28/3 Kretsträning Eslöv

2/4 Kretsträning Malmö

14/4 Klubbträning

28/4 Kretsträning Lund

7/5 Kretsträning Silva

16/6 Klubbträning

18/8 Kretsträning Rävetofta

Tränings- och tävlingskommittén

Kretsens vårmöte i Hörby onsdag 11 mars

Vid kretsmötet i Hörby var elva personer närvarande. Samtliga kretsklubbar var representerade utom Rävetofta OK som hade förhinder. Glädjande nog hade Rävetofta i förväg aviserat att de åter är beredda att arrangera en etapp av vintercupen, alltså 2027.

På mötet sattes datum för Lilla 5-dagars: 21 maj: OK Silva, 26 maj: OK Kontinent, 28 maj: Rävetofta OK, 2 juni Malmö OK och 4 juni: Lunds OK. Dagkretsen arrangeras av Frosta OK under helgen 1–2 augusti, sprinten arrangeras av OK Kontinent 7 november medan datum för nattkretsen (Rävetofta OK) meddelas senare.

Av de kretstävlingar som arrangeras av klubbarna är EES först ut tisdagarna 5e 12e och 19e maj, Malmö park-OL på tisdagar 23 juni–11 augusti och därefter OK Kontinents parktur tre tisdagar 18 och 25 augusti samt 1 september.

Kretskassan ska ha fyllts på med 8 x 500 kr så att vi nu kan köpa in fler plaketter till kretsmästerskapen.

Ett förslag från långväga OK Kontinent var att höstmötena skulle bli digitala. Det antogs. Höstmötet blir 7 oktober. Var och en får då köpa egen smörgåstårta. Kvällens smörgåstårta var inköpt hos ICA i Hörby av Nils-Erik Bondesson. Den var väldigt god. Lars och jag återvände till Stehag nöjda och mätta.

Arne & Lars



Den 15 portioner stora smörgåstårten var väldigt fin när den ställdes på bordet men blev rejält tilltufsad när de 11 kretsdelegaterna attackerade den nästan samtidigt från alla håll. Tårtan var inköpt på ICA i Hörby av Nils-Erik Bondesson.

Resultatbörs

15 februari, vintercup etapp 6, Ringsjö OK, D16: Iris Mellby 1a!

22 februari, vintercup etapp 7, Frosta OK, H45: Ronny Liljenberg 1a!, D17: Hanna Mellby 1a!, H17: Daniel Lindberg 2a

27 februari, OK Pan, Sverigepremiären, natt, H60: Ronny Liljenberg 3a

28 februari, OK Pan, Sverigepremiären, medel, H60: Bengt Olsson 9a

1 mars, OK Pan, Sverigepremiären, lång, Tomas Vensryd 8a

6 mars, Kattegattnatt, orange 3 km: Staffan Ipsen 16e

7 mars, Hallandspremiären, medel, H60: Bengt Olsson 9a

8 mars, Hallandspremiären, lång, H12: Sixten Mellby 4a, H55: Tomas Vensryd 11a, vit 2 km: Iris Mellby 11a, orange 3 km: Marie Carlsson 17e



Ronny är betydligt stabilare som idrottsman än som kaffekokare.

Familjenytt

– med Annika Nilsson

Födelsedagar:

25 mars: Moa Nilsson 20 år



Moa Nilsson 20 år
25 mars! Grattis!
Foto: Annika Nilsson

EFK-kalendern, mars–april 2025

Datum/Tid	Arrangör, händelse	Plats, tid m.m.
MARS		
Tor 19/3	EFK-träningar	Gya 17.30
Sön 22/3	Lunds OK Torna Hällestadsträffen, lång	
Tor 26/3	EFK-träningar	Gya 17.30
Fre 27/3	Søllerød OK, Danish Spring, sprint	Hørsholm
Lör 28/3	Kretsträning, Eslövs FK; Danish Spring, lång	10.00; Stenholt Vang
Sön 29/3	Danish Spring, medel	Grønholt Hegn
APRIL		
Tor 2/4	Malmö OK, kretsträning; paaskeløb etapp 1	17.00
Fre 3/4	Paaskeløb etapp 2	
Lör 4/4	Hästveda OK lång; paaskeløb etapp 3	Hästveda
Sön 5/4	FK Boken, Våryran, medel	Perstorp
Mån 6/4	OK Tyringe, Tyringerundan, lång	
Tor 9/4	EFK-träning	Gya 17.30
Lör 11/4	FK Åsen, medel	Tollarp
Sön 12/4	OK Kompassen, Lyckelöpet	Klippan
Tor 16/4	EFK-träning	Gya 17.30
Lör 18/4	SkOF tävlingsresa	Blekinge
Sön 19/4	SkOF tävlingsresa; 80e stifinderløb, lång	Blekinge; Aggerbo-Græsted Hegn
Tor 23/4	EFK-träning	Gya 17.30
Lör 25/4	Markaryd / Tockarp, medel Gränsfejden	Bölinge
Sön 26/4	Markaryd / Tockarp, lång, Gränsfejden	Bölinge
Tis 28/4	Lunds OK, kretsträning	18.00
Tor 30/4	EFK-träning	Gya 17.30
Lör 2/5	Sjællandssprinten etapp 1–2	Bolholte & Hastrup
Sön 3/5	Sjællandssprinten etapp 3	Ringsted
Tis 5/5	EES1	Harlösa

Nästa manusstopp 20/4

