



EFK-nytt

oktober 2022

Styrelseledamotens ruta

Sen årsmötet i våras är jag med i styrelsen i rollen som vice sekreterare. Det är även mig ni ska kontakta om ni är i behov av eller har frågor om våra klubbkläder.

För mig är orientering ett perfekt alibi för att få en runda motion i härliga miljöer. Min "karriär" som orienterare började så sent som hösten 2018. Det var i rollen som förälder som jag kom i kontakt med klubben. Sonen Olof visade sig nämligen ha bra skills i den obligatoriska skolorienteringen och fick Sven-Ottos uppmuntran att ta det vidare i Eslövs FK. Sagt och gjort. Min egen debut däremot var en komplicerad historia. Vid Adventsorienteringen etapp 2 i Furulund tyckte Sven-Otto att även jag kunde springa en klass. Hur svårt kan det vara? Brutalt! På kvällen fick jag ett mail från Sven-Otto: "Strongt att inte ge upp! Nästa gång följer du kanske med när jag skuggar Olof, så att du kommer in i kartläsningens mysterier."

Och på den vägen är det. Att ge upp finns så att säga inte på kartan. Trots alla utmaningar som orienteringen erbjuder så tycker jag att orientering är väldigt skoj! För det är ju trots allt så att oavsett hur långsamt du springer, så vinner du ändå över alla som ligger på soffan. Och i mål kommer du alltid :)

Lycka till därute,

Stefan Hansson

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: Stefan Adolfsson, stefanad66@gmail.com

Kassör: Göran Frank, goran.frank@telia.com

Sekreterare: Anne Udd, anne_udd@hotmail.com

Uttagning: Bo-Arne Olsson, baolsson@eon.se

Ungdomar, kontaktperson: Sven-Otto Jönsson: svenotto.jonsson@gmail.com

Skidor och långlopp: Thomas Nilsson, t-nils@hotmail.se

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 2022

Aktiv

–16 år	200 kr
17–20 år	300 kr
21år–	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.

Klubbträningar oktober–december

Datum	Tid	Grupp	Samlingsplats och tid	Träningsform, Tränare/ledare
Lördag 22/10	10-12	10-13, 14-vuxna	Skrylle, månadens bana,	BL: Tomas V., TV: Daniel L.
Torsdag 27/10	17.30-18.30	7-9, 10-13	Gya bygdegård, Stehag	
Torsdag 10/11	17.30-18.30	7-9, 10-13	Gya bygdegård, Stehag	
Söndag 20/11	Se Eventor	7-9, 10-13, alla	Örkelljunga	Tävling
Torsdag 24/11	17.30-18.30	7-9, 10-13	Gya bygdegård, Stehag	
Söndag 27/11	10.00	alla	Järavallen	Advents-OL
Torsdag 1/12	17.30-18.30	7-9, 10-13	Gya bygdegård, Stehag	
Söndag 4/12	10.00	alla	Se Eventor	Advents-OL
Söndag 11/12	10.00	alla	Se Eventor	Advents-OL
Söndag 18/11	10.00	alla	Se Eventor	Advents-OL

Resultatbörs

27 augusti DM lång, H50: Thomas Nilsson 3a, inskolning Tyr Jeppsson 10a, lätt 2,5 Emile Lennartsson 8a, medelsvår 3 km: Karolina Persson 2a, Kerstin Olsson 9a
30 augusti, OK Kontinent Park Tour, etapp 2, mellan: Nataliya Thell 14e, lång: Bengt Olsson 10a
3 september, DM medel, medelsvår 3 km: Kerstin Olsson 7a
6 september, OK Kontinent Park Tour, etapp 3, mellan: Nataliya Thell 8a
10 september FK Åsen, medel, H50: Thomas Nilsson 2a, medelsvår 3 km: Kerstin Olsson 6a
11 september, Hjärnarps OL, långdistans, svår 3 km: Anne Udd 9a, Erik Liljeberg 10a
13 september, OK Kontinent Park Tour, etapp 4, mellan: Nataliya Thell 18e
18 september, Ringsjö OK, medel, H35: Daniel Lindberg 1a!, H50: Thomas Nilsson 2a, mycket lätt 2 km: Matilda Ipsen 7a, lätt 2,5 km: Emile Lennartsson, Ture Ålenius Jürgensen 7a, Anders Jönsson 8a, medelsvår 3 km: Martin Olsson 5a, svår 3 km: Anders Jönsson 2a, Hanna Mellby 10a
25 september, DM ultralång, H35: Daniel Lindberg 1a! medelsvår 3 km: Kerstin Olsson 3a
1 oktober, Älgots cup, 2.5 km mycket lätt: Oskar Persson 2a, Helmer Erlandsson 5a
2 oktober, Göingetränffen, medel, H50: Thomas Nilsson 2a, D60: Anne Udd 3a, svår 3 km: Hanna Mellby 7a
15 oktober, Lunds OK, Hedjakten, svår 12 km: Daniel Lindberg 1a!



Daniel Lindberg – skånsk mästare i H35 igen!!

Den här gången på den ultralånga distansen i den tuffa västblekingska terrängen runt Olofström 25 september.
Ytterligare två segrar för Daniel framgår av resultatbörsen, Ringsjö OK 18 september och Hedjakten 15 oktober

Notiser

Familjenytt med Lilian Härwell

Oscar Olsson	14/9	30 år
Berit Olofsson	17/10	85 år

Berit har alltid varit en säker o duktig orienterare, har nästan bättre koll än vad Kjell hade!
Tyvärr har hon i många år haft problem med sina knän.

Löpträning

Premiär för tisdagsträningarna (Gya-gubbar) blir 1 november med start 17.30. Det går bra att ansluta senare. Även bastun sätts igång 17.30. Vi är visserligen mest gubbar men alla är lika välkomna.

Arne

Älgots cup-final, ungdomsnatta och ungdomsstafetten 1-2 oktober

Hässleholms OK arrangerade final i Älgots cup lördag den 1 oktober och ungdomsstafetten söndag den 2 oktober på klassiska Möllerödskartan sydväst om Hässleholm. Tävlingscentrum var på garnisonen (P2:s gamla område). På lördagseftermiddagen och kvällen var det ungdomsnatta med övernattning på Hässleholms Tekniska Skola (HTS). Vi var sex EFK-ungdomar och två ledare som deltog i detta orienteringsläger: Ebba Persson, Rasmus Frank, Tella Olsson, Oskar Persson, Helmer Erlandsson, Ebba Ekberg Frank, Anders Jönsson och Göran Frank. Några fler EFK:are deltog i tävlingarna dagtid.

Lördagen inleddes alltså med Älgots cup-final. Ungdomarna gjorde bra ifrån sig, och det var kul att se att all träning gett resultat. Efter löpning, dusch och fika gav vi oss iväg till HTS för att installera oss. Eslövs FK delade ett klassrum med Falkenbergs OK. Vi var lite över 20 pers. som skulle övernatta där. Det blev lite trångt men fungerade. Efter att ha rullat ut luftmadrasser, liggunderlag, sovsäckar, etc. tog vi det lugnt en stund. Några bekantade sig med skolans utrymmen. Kl. 16 var det middag i skolmatsalen och vi åt med god aptit. Efter maten var energin tillbaka. Ungdomarna körde ett träningspass till och lekte pjätt i skolans korridorer. De sprang nog minst lika långt inne på skolan som ute i skogen tidigare under dagen. Anders deltog i ett möte för ungdomsledare i de skånska OL-klubbarna. Jag promenerade runt i korridorerna och upplevde gamla minnen från när jag gick ett av mina gymnasieår, läsåret 1983/84, på denna skola. Jag kände igen mig en del, men inte så särskilt mycket egentligen. Det var kul att se sin gamla skola igen förstås. Anders gick tre år i gymnasiet på HTS, och hade nog lite fler minnen än jag.

Klockan 18 tågade vi iväg till den runda inomhushallen Qpoolen några minuters gångväg från skolan. Där väntade prisutdelningar. Tella var den första EFK:are som fick gå fram. Tella placerade sig på åttonde plats individuellt i klassen D10 i SKOF:s ungdomsserie 2022, och fick en fin medalj. Grattis! En stund senare fick alla sex EFK-ungdomar tåga fram och hämta ett diplom och en fin plakett för segern i division 2 i klubbtävlingen av SKOF:s ungdomsserie 2022. Alla sex fick plats högst upp på prispallen, och de tog jublande emot priserna. Många fler EFK-ungdomar hjälpte till med att ta hem segern genom sitt deltagande i någon eller några av deltävlingarna under 2022. Stort grattis till er alla!



Prisutdelning

Efter prisutdelningen vandrade vi tillbaka till HTS. Det fanns lite olika aktiviteter att delta i, bl.a. badminton, innebandy, film, spel och pyssel, med mera. Det fanns också en liten kiosk där lördagsgodis inhandlades. Vi hade missat att man skall boka sig till några av aktiviteterna, så det blev mer pjätt men också lite spel. Vi fick även en kvällsmacka. Framåt 21-tiden började tröttheten krypa på och efter tandborstning och annan kvällstoalett kröp vi ner i våra sovsäckar. Nattsömnen blev väl sådär med 20 sovande i samma rum och en del nattrumlare i korridoren, men det gick hyfsat bra.



Eslövs FK vann således division 2 i Skånes OFs ungdomsserie 2022. De som tog poäng åt EFK i ungdomsserien 2022, och därmed bidragit till förstaplatsen i division 2 i ungdomsserien var Tella Olsson, Elna Olsson, Vilma Olsson, Ebba Ekberg Frank, Moa Nilsson, Ebba Persson, Rasmus Frank, Emile Lennartsson, Helmer Erlandsson, Oskar Persson, Tyr Jeppsson, Iris Mellby, Matilda Ipsen, Sixten Mellby och Ture Ålenius Jürgensen.

På söndagsmorgonen var det väckning strax efter kl. 7, med efterföljande frukost i skolmatsalen. Efter det packade vi ihop och städade. Ungdomarna hann med lite mer pjätt och korridorlöpning innan vi åkte ut till tävlingsplatsen. Dagen inleddes med en inmarsch klubbvis med klubbflaggor i täten och jubelrop. Helt i klass med inmarschen vid OS-invigningar. Därefter tog tävlingen vid. Vi tittade först på starterna av U7-manna och U4-manna. Det var högt tempo som det brukar vid starten. Sedan kom ett riktigt skyfall, men innan nästa start hade det dragit undan. EFK hade två lag i U3-manna. Det var premiär i stafett för alla EFK-ungdomar och det var lite pirrigt och spännande. Oskar och Helmer inledde som förstasträckslöpare. Båda gjorde bra lopp och kom i mål ganska kort efter täten. Rasmus och Ebba P tog var sin andrasträcka, och det gick också fint. På sistasträckorna gav sig Tella och Ebba EF iväg. Tempot var högt och båda gjorde bra lopp. EFK tog 12:e och 13:e platserna av 22 fullföljande lag. Ungdomarna tyckte det var kul med stafett och det gav mersmak.



Diplomet.

Efter dusch, fika och tältrivning gav vi oss iväg hemåt. Söndagen bjöd på en del regn och det var lite blöta och trötta ungdomar och ledare som gav sig iväg söderut. Vi hade alla en härlig orienteringshelg och vi ser fram emot kommande orienteringsäventyr.

Utöver segern i division 2 kom Tella Olsson på åttonde plats individuellt i klassen D10. Tella fick en fin medalj för det.

Deltävlingarna i ungdomsserien 2022 var:

- 2022-03-27 Göingefejden-lång FK Göingarna
- 2022-04-09 Klövadubbeln-medel OK Kompassen
- 2022-04-17 Hästveda-medel Hästveda OK
- 2022-05-15 Palmsprinten OK Kontinent
- 2022-08-28 DM-lång OK Tyringe
- 2022-09-18 Ringsjömedeln Ringsjö OK

Summerat av *Göran Frank*

Träningspremiär i Billinge 25 september

En uppskattad och välbesökt extra klubbträning anordnades på en helt ny sprintkarta i Billinge 25 oktober. Flera olika banor täckte i stort sett den lilla tätorten med den botaniskt intressanta kullen Getabjer intill samlingsplatsen. Toppbetyg för såväl kartan som arrangörerna, Anne och Tor Udd.



Några av deltagarna



Ytterligare några EFK-are lite senare på denna härligt soliga septembersöndag.



Blommande kärrnävor vid ingången till Getabjer.



Erhard Fredriksen

Monument över agronomen Erhard Fredriksen (1843–1903), expert på sockerbetsodling. Foto: Arne Thell, centrala Lolland 10 oktober 2022.



PROTOKOLL

2022-10-17

Styrelsemöte

Lokal: Online
Datum: 2022-10-17
Tid: 18:30 – 21:00

Närvarande: Stefan Adolfsson, Anne Udd, Stefan Hansson, Thomas Nilsson, Sven-Otto Jönsson
Ej närvarande: Göran Frank (har rapporterat skriftligt), Ronny Liljenberg, Anders Jönsson (har rapporterat skriftligt) och Daniel Lindberg (har rapporterat skriftligt)

§	Rubrik	Ärende och beslut	Ansvarig	Klart
1	Mötets öppnande	Stefan A förklarar mötet öppnat		
2	Godkännande av dagordning	Dagordningen godkänns.		
3	Protokoll från föregående styrelsemöte	Protokollet läggs till handlingarna.		
4	Bordlagda frågor	-		
	<u>Rapporter</u>			
5	Ekonomi:	Göran har lämnat en skriftlig rapport som skickats till styrelsen tillsammans med övriga handlingar inom ekonomin. Posten anslag bör nu vara klar. Inga fler anslag förväntas komma in under 2022. Sista utbetalningen på 37 500 kr från RF SISU Skåne har kommit in. Resultatet är något över budget. För posten reklamplatser/sponsorer tillkommer sponsring av Hittaut, ca 15 000 kr. Fakturor är ännu inte utskickade. Det kommer att bli bättre än budget. Utgifter Hittaut bör vara klar. Inga fler utgifter förväntas komma in under året. För Hittaut bör det bli ett överskott på strax över 20 000 kr. Vi har 97 betalande medlemmar just nu.		
6	Tekniska kommittén	Tävling 2023 den 8 okt vilket kolliderar med 25-manna. Vi undersöker vilka alternativ som finns. Ronny får i uppdrag att kontakta bl.a. kommunen om de delar av Gyaskogen som har mängder av vindfällan. Daniel tillfrågas om han kan delta på SkOFs kart- och markkonferens den 29 okt i Andrarums klubbstuga.	Ronny Ronny Stefan	
7	Träning och tävling	Nu är det bara en gång kvar av höstens träningar, Skrylle den 22 oktober. Generellt har träningarna varit hyfsat välbesökta. Undantaget de två tillfällena längst bort (och med Hittaut-kontroller) som blivit inställda på grund av få anmälda. Något att ta med i utvärdering och planering inför våren. Sven-Otto arrangerar den traditionella julorienteringen i Gya.	Sven-Otto	
8	Ungdom och rekrytering	Ungdomsträningarna har nu uppehåll med längre träningar på torsdagar. 22/9 hade vi en sista träning i Gya med korvgrillning för både 7-9 årsgruppen och 10-13 årsgruppen. Träning har även skett i Stenskogen och på orienteringstävlingar.		

Eslövs Friluftsklubb org. nr. org.nr.: 842001-2075

Postadress: Eslövs Friluftsklubb, c/o Göran Frank, Gruvbacken 2, 24175 Stehag

Presidium: Stefan Adolfsson (ordf) och Emma Lindberg (vice ordf) <https://idrottonline.se/EslövsFK>

§	Rubrik	Ärende och beslut	Ansvarig	Klart
		Träningar fortsätter på torsdagar till början av december för båda grupperna. Vi håller till i Gya bygdegård och varvar praktiska och teoretiska övningar. Eslövs FK tog hem segern i ungdomsserien div 2 och deltar därmed i div 1 under 2023. Segern premierades med ett diplom och 1000 kr i premie! Individuellt placerade sig Tella Olsson på en strålande 8-plats i D10. 6 ungdomar deltog på Ungdomsnatta i samband med Älgots cupfinalen, klubben subventionerade avgiften för deltagande ungdomar. Ungdomsnatta innebar bla prisutdelning för ungdomsserien, aktiviteter och övernattning i skolsal. På Älgots cupfinalen deltog 7 ungdomar på lördagens individuella tävling, och på söndagen stafett hade vi två lag i U 3-manna och två individuella starter. Sammanfattningsvis en uppskattad och lärorik helg! Helgen 10-11 september anordnades en nybörjarkurs för vuxna. Deltagarantalet var lågt, endast två deltog. Sven-Otto har stöttat med skolorienteringar runt om i kommunen (åk 5 och 6). Sven-Otto föreslår en kampanj inför kommande säsong med inbjudan till vår verksamhet. Även SkOFs projekt Unga hittar ut kan tillfrågas om aktivitet under våren 2023.		
9	IT	Thomas ska se över alla SI-enheter. Anne och Thomas deltog i SOFTs webinarium om OCAD som även är inspelad och tillgänglig via denna länk: https://orienteringse-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/soft-externt_orientering_se/Ekc75ivr4s1Gvkv2n6zmKJMBpw5bjlvlopr6pK34IEi0A?e=evztqQ	Thomas	
10	Kommunikation media	Den nya sidan är publik. Arbetsgruppen träffas så snart SOFTs och SkOFs nya sidor är klara. Då fördelas också arbetsuppgifter. EFK-nytt har nästa manusstopp 10 december.		
11	Övriga rapporter	-		
12	Hittaut Eslöv	Extrasläpp Gya och Stockamöllan genomförda. Daniel föreslår en annan placering inför nästa års Stehagsdag. 779 deltagare hittills och över 30 000 registreringar. Avslutas den 6 november. EBo är med även 2023 som Silversponsor.		
13	Träningsläger för styrelsen	Vi har missat anmälningstiden. Ett annat alternativ är att arrangera en egen utvecklingsdag med Marina Karlsson.	Stefan	
15	Post och inbjudningar	Anne har vidarebefordrat relevant post till ansvariga. Resultatet av enkät om Fyrklubbs har redovisats från SkOF.		
16	Övriga frågor	Emma Hammarstrand har flyttat och valt att avgå ur styrelsen. Fram till nästa årsmöte träder någon av suppleanterna in.		
17	Kommande möten	21 nov kl. 18:30 Gya, Anne fixar fika 8 jan 2023 kl. start kl. 15:00.	Anne	
18	Avslutning	Stefan A avslutar mötet.		

Stefan Adolfsson
Ordf

Anne Udd
Skr

Eslövs Friluftsklubb org. nr. org.nr.: 842001-2075

Postadress: Eslövs Friluftsklubb, c/o Göran Frank, Gruvbacken 2, 24175 Stehag

Presidium: Stefan Adolfsson (ordf) och Emma Lindberg (vice ordf) <https://idrottonline.se/EslövsFK>

Kretsmöte i Svalöv 12 oktober

Undertecknad representerade EFK vid kretsmötet i Rävetofta OKs klubblokal i centrala Svalöv 12 oktober 18.30. Vid kretsmötet hos Rävetofta OK i Svalöv fanns representanter från alla klubbar utom Frosta OK, som hade förhinder, och Ringsjö OK, som har styrelsebeslut på att de inte ska delta i kretsmöten framöver. Däremot kommer de att arrangera de tävlingar de blir tilldelade. Ordförande för kvällen var Ingemar Tykesson, som vikarierade för Sten Segerslätt som inte hade hunnit hem från Tyskland

Kretsmästerskap i nattorientering 2022

Närmast bland kretsarrangemang är kretsmästerskapet i nattorientering som arrangeras av Frosta OK vid Fulltofta naturcentrum.

Advents-OL 2022

Den traditionstyngda klassikern Advents-OL arrangeras i år exakt på adventssöndagarna med början 1 advent 27 november på Järavallen.

Nattcup 2022

Lunds OK gjorde reklam för sin nattcup där deltagare från andra kretsklubbar också hälsas välkomna. Håll utkik på Eventor.

27/11 Järavallen

Vintercupen 2023

Nästa kretstävling blir Vintercupen 2023, i tur och ordning: Lunds OK 8 januari, OK Kontinent 15 januari, OK Silva 22 januari, Frosta OK 29 januari, Ringsjö OK 5 februari, Malmö OK 12 februari, **Eslövs FK 19 februari** och Rävetofta OK 26 februari.

I år kommer vintercupen återgå till traditionen med masstart kl 10. Dock finns möjlighet att startstämpla om man inte trivs med masstarten eller kommer för sent.

Klubbanslutna **ska** anmäla sig via Eventor fram till dagen före. Klubbarna faktureras. PM ska finnas på plats ca två veckor före. Kontaktperson inklusive e-post och telefonnummer och tävlingsplats ska anmälas till Lund senast 30 november. Jag kan vara kontaktperson även i år om styrelsen tycker så. Vi behöver även en OCAD-kunnig banläggare samt en SI-ansvarig. Jag gissar att vi använder den nya, fina Gyakartan? Styrelsen kan kanske diskutera detta vid nästa möte?

Lilla 5-dagars 2023

Dagar och arrangörer till Lilla 5-dagars 2023 bestämdes:

1/6 Malmö OK, 8/6 Lunds OK, 13/6 Ringsjö OK, 15/6 OK Kontinent, 20/6 Rävetofta OK

EES, Malmö och Trelleborgs parkturer 2023

I maj blir det vårt eget EES, i juni-september Malmös och Trelleborgs parktävlingar, sammanlagt 15 tisdagar med härliga utmaningar hela sommaren!

Vårens kretsmöte

Nästa kretsmöte blir 8 mars hos OK Silva i Furulund

Övrigt

2024 är Eslövs FK ordförandeklubb med två möten och kretsmästerskap i dag-OL.

2025 arrangerar vi nattmästerskapet men den tiden den sorgen...

En smörgåstårta med lax och räkor från Ica i Svalöv fick högt betyg vilket även gällde det glutenfria alternativ som en intolerant mötesdeltagare erhöll.

Arne T

2022

2023

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. 3/12-2022	Lystrup Skov,	Erik Ejegods spejderhytte, Lystrupvej 20-22, Slangerup	OK ØST Birkerød
2. afd. 17/12-2022	Nørreskoven,	?? Annonceres senere ??	Lyngby OK
3. afd. 7/1-2023	Boserup Skov,	Boserup Skolerne, Boserupvej 100, Roskilde,	OK ØST Birkerød
4. afd. 21/1-2023	Jonstrup Vang/Ll. Hareskov,	Hareskovhallen, Månedalstien 8-14, Værløse,	Lyngby OK
5. afd. 4/2-2023	Farum Lillevang/Nyvang,	Farum OK klubhus, Ryttergårdsvej 104, Farum,	OK ØST Birkerød

Udlevering af SI-lejebrikker fra kl. 12.45 - **samlet afgang til start kl. 13.15 præcis** - starten går ca. 13.30 - 13.34

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 15 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

80 kr. (40 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: 350 kr. (160 kr. til og med 16 år). SI-brik-leje 15 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

EFK-kalendern, oktober–december 2022

oktober	
20 torsdag	Kretsmästerskap i nattorientering, Frosta OK
22 lördag	Träning i Skrylle: månadens bana
23 söndag	Danska studenters roklubbs sedvanliga kreditsløb, Lillerød
27 torsdag	Träning Gya Bygdegård, 7–13 år
28–30 fre–sö	Bornholm Høst Open, sprint i Nexø, 2-dagars i Varperne (klassisk dansk produktionsskog) och Rutsker Højlyng og Plantage
november	
1 tisdag	Löpträning Gya från 17:30
4 fredag	Österlen lyser, natt-OL, Simrishamns OK
5 lördag	Kretsmästerskap, dag-OL, Lunds OK
8 tisdag	Löpträning Gya från 17:30
10 torsdag	Träning Gya Bygdegård, 7–13 år
12 lördag	Skaneloppet i Åstorp, motionslopp, löpning
13 söndag	Jættemilen, Søskoven, Gribskov (ultralång)
15 tisdag	Löpträning Gya från 17:30
18–20	Eventuellt läger med OK Øst i Skåne
20 söndag	Höstrusket, medel, Örkelljunga FK
22 tisdag	Löpträning Gya från 17:30
24 torsdag	Träning Gya Bygdegård, 7–13 år
27 söndag	Advents-OL, etapp 1 på Järavallen
29 tisdag	Löpträning Gya från 17:30
december	
1 torsdag	Träning Gya Bygdegård, 7–13 år
3 lördag	Dansk vintercup etapp 1, Lystrup
4 söndag	Advents-OL, etapp 2
6 tisdag	Löpträning Gya från 17:30
11 söndag	Advents-OL, etapp 3
13 tisdag	Löpträning Gya från 17:30
17 lördag	Dansk vintercup etapp 2, Nørreskov
18 söndag	Advents-OL etapp 4

Nästa manusstopp: 10 december

OBS: Håll koll på Eventor och www.orientering.dk
Dags att anmäla sig: Bornholm Høst Open 28–30 oktober och
Jættemilen, ultralång, söndag 13 november i Gribskov!