



EFK-nytt

februari 2023

Styrelseledamotens ruta

Nytt år! Man börjar vänja sig vid att skriva 2023. Årsmötet nyss avklarad, med sedvanlig god smörgåstårta och wienerbröd. Trevlig bildvisning också från Bengt och Kerstins orienteringsresor. Jag får tacka medlemmarna för att ha blivit omvald. Några fler valdes och den nya styrelsen ser ut som följer: ordförande Stefan Adolfsson, vice ordförande Erik Liljenberg, sekreterare Anne Udd, vice sekreterare Bengt Olsson, kassör Göran Frank och suppleanter Sven-Otto Jönsson och Thomas Nilsson. Många fina priser för bedrifter under 2022 delades också ut. Daniel Lindberg tog hem det ärorika Älghornet, Moa Nilsson tog hem Ungdomens vandringspris, Tella Olsson tilldelades Årets lyft och Anders Jönsson Tennfatet. Grattis!

Nyss hemkommen från ungdomsträningen funderar jag lite över vad det är som gör att vi är så många som gör ideella insatser som ledare, funktionärer, styrelseledamöter, med mera inom Eslövs FK. Inte bara inom Eslövs FK förstås. Det tar ju ganska mycket tid. Tid som man kunde sitta i soffan och koppla av på istället. Det finns säkert lika många anledningar som det finns aktiva, men de vanligast är kanske ändå att man får röra på sig, och att man får möjlighet att umgås och träffa trevliga barn, ungdomar och vuxna i olika åldrar samtidigt som man utövar en intressant och spännande idrott. Det ger sammantaget en stor glädje och tillfredsställelse. Kanske också att vi är många som hjälps åt och delar på uppgifterna. Det känns bra att vare en del i en framgångsrik verksamhet.

I detta nummer av EFK-nytt finns träningsprogram med många kommande aktiviteter. I mars arrangerar klubben ett träningsläger för första gången på flera år. Det känns extra spännande och vi hoppas på stort deltagande. Tävlings säsongen i orientering närmar sig också med stormsteg, med traditionell premiär i Åhustrakten 3-5 mars. Samma vecka är det Vasaloppsveckan där också ett gäng EFK:are är med.

Varmt välkommen i vår gemenskap!

Göran Frank

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 2023

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.

Aktiviteter/ träningar EFK VT + HT 2023 ver 2023-02-14

BL = Banläggare

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

SkOF aktivitet	SkOF ungdomsserie	Skånsk orienteringstävling, eget deltagande.
----------------	-------------------	--

För information.

Datum	Tid	Grupp	Samlingsplats och tid	Träningsform, Tränare/ ledare
Torsdag 16/2	17:30 - 18:30	7-10 gruppen 11-14 gruppen	Gya bygdegård, Stehag	Löpning + teori. Göran, Sven-Otto, Anders
Söndag 19/2	10:00	11-14 gruppen	Gyavallen, Stehag	Vintercup, Eslövs FK
Torsdag 23/2				Sportlov, ingen träning
Söndag 26/2	10:00	11-14 gruppen	Röstånga	Vintercup, Rävetofta OK
Torsdag 2/3	17:30 - 18:30	7-10 gruppen 11-14 gruppen	Gya bygdegård, Stehag	Löpning + teori. Göran, Sven-Otto, Anders
Fredag 3/3		Alla	Åhus	Sverigepremiären, natt. OK Pan-Kristianstad
Lördag 4/3		Alla	Åhus	Sverigepremiären, medel. OK Pan-Kristianstad
Söndag 5/3		Alla	Åhus	Sverigepremiären, lång. OK Pan-Kristianstad
Lördag 11/3	10:00	7-10 gruppen 11-14 gruppen 15 och uppåt	Vittseröd	BL: Anders J. TV: Daniel
Helg 18-19/3	Lör 09:00 - sön 15:00 (övernattning)	7-10 gruppen 11-14 gruppen 15 och uppåt	OK Torfinns klubbstuga i Bjärnum	BL1: Göran BL2: Daniel BL3: Anders
Torsdag 23/3	17:30 - 18:30	7-10 gruppen 11-14 gruppen	Gya bygdegård, Stehag	Löpning + teori. Göran, Sven-Otto, Anders
Torsdag 30/3	17:30-19:00	7-10 gruppen 11-14 gruppen 15 och uppåt	Gyavallen, Stehag	Teknik: brunbild/ korridor BL: Göran TV/ Utsättare: Daniel
Helg 31/3-2/4		13-16 (orange)	Karlskrona	SkOF Teknikläger (USM förberedelse)
Torsdag 6/4				Ingen träning, Skärtorsdag + påsklov
Lördag 8/4		Alla	Kristianstad?	Härlövs IF, Långdistans.
Måndag 10/4		Alla	Lärkeröd	HSOK:s påskmedel, Helsingborgs SOK
Lördag 15/4		7-10 gruppen 11-14 gruppen	Sibbhult	SkOF ungdomsserien, FK Göingarna. Medeldistans.
Söndag 16/4		Alla	Sibbhult	Göingefejden, FK Göingarna. Långdistans.
Helg 23-24/4		13-16 (orange)	Eksjö	SSM (SkOF gemensam resa)
Söndag 23/4		Alla	Ballingslöv	Hästveda OK, långdistans
Torsdag 20/4	17:30-19:00	7-10 gruppen 11-14 gruppen 15 och uppåt	Stenskogen/ Backgården Samling på annat ställe?	BL: Daniel TV: Tomas V.
Lördag 29/4		7-10 gruppen 11-14 gruppen	Kolleberga?	SkOF ungdomsserien?, OK Kompassen. Medeldistans.
Söndag 30/4		7-10 gruppen 11-14 gruppen	Skuddarp?	SkOF ungdomsserien?, Ringsjö OK. Långdistans.

Aktiviteter/ träningar EFK VT + HT 2023 ver 2023-02-14

BL = Banläggare

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

SkOF aktivitet	SkOF ungdomsserie	Skånsk orienteringstävling, eget deltagande.
För information.		

Datum	Tid	Grupp	Samlingsplats och tid	Träningsform, Tränare/ ledare
Torsdag 4/5	17:30-19:00	7-10 gruppen 11-14 gruppen 15 och uppåt	Orup	BL: Sven-Otto TV: Thomas N.
Fredag 5/5		Alla	Markaryd	Gränsfejden/Vättefejden, Markaryds FK/Tockarps IK, sprint.
Lördag 6/5		7-10 gruppen 11-14 gruppen	Markaryd	SkOF ungdomsserien reserv, Markaryds FK/Tockarps IK
Tisdag 9/5		7-10 gruppen 11-14 gruppen	Eslöv V	EES etapp 1
Lördag 13/5		Alla	?	DM-sprint + DM-sprintstafett, Hjärnaps OL
Tisdag 16/5		7-10 gruppen 11-14 gruppen	Billinge	EES etapp 2
Tisdag 23/5		7-10 gruppen 11-14 gruppen	Löberöd	EES etapp 3
Lördag 27/5		7-10 gruppen 11-14 gruppen	Lund	SkOF ungdomsserien, Lunds OK. SM-sprint publiktävling
Torsdag 1/6	17:30-19:00	7-10 gruppen 11-14 gruppen 15 och uppåt	Stockamöllan	BL: Daniel TV: Anne
Helg 2-4/6		13-16 (uttagning)	Norge	Unionsmatch
Torsdag 8/6	17:30-19:00	7-10 gruppen 11-14 gruppen	Gyavallen, Stehag	Terminsavslutning
Fre-sön 16-18/6		11-13 (gul)	Glimåkra	SkOF Lilla sommaläger
Mån-tor 19-22/6		13-16 (orange)	Glimåkra	SkOF Stora sommaläger
Lördag 22/7		13-16 (orange)	Åre	Bagheera stafett (SkOF lag)
Helg 11-13/8		13-16 (orange)	Bohuslän	GM (SkOF gemensam resa)
Lördag 19/8, prel.	10:00	7-10 gruppen 11-14 gruppen 15 och uppåt	Ringsjö OKs klubbstuga?	Träningsupptakt, träning aktivitet + fika/mat?

Hittaut Eslöv 2023

Under 2022 nådde vi 809 unika deltagare, 32111 registrerade checkpoints och vi delade ut ungefär 12000 kartor till hushåll i kommunen. Nu planerar vi för fullt för säsongen 2023.

Det ritas bl.a. en ny karta i Marieholm som kommer att ingå och det blir en hel del andra nyheter. En viktig del i arbetet är att hitta partners. Deras bidrag innebar förra året, förutom värdefulla kontakter, även ett ekonomiskt överskott i projektet. Har du förslag på lämpliga partners som vi kanske missat att höra av oss till, kontakta någon av oss i sponsorgruppen:

Stefan Hansson, strib76@gmail.com tfn. 070-897 99 77

Lilian Härwell, lilian.e.harwell@gmail.com tfn. 070-296 50 72

Åsa Liljenberg, asa.ronny@liljenbergs.se tfn. 070-952 61 51

Anne Udd, anne_udd@hotmail.com tfn. 070 - 835 95 32



Träningsläger 18-19 mars



Helgen 18-19 mars åker vi på ett klubbgemensamt träningsläger, gammal som ung är välkomna (ungdomar 10 år och yngre behöver dock ha en förälder med sig)! Vi har hyrt OK Torfinns klubbstuga utanför Bjärnum (koordinater [56.279731, 13.730306](#)), och i stugan finns förutom samlingslokal och kök även toaletter, dusch och bastu. Det blir övernattnig på hårt underlag och så ordnar vi med gemensam mat.

Program

Lördag 18 mars

- 09:00 Avfärd från Eslöv/ Stehag (kom träningsklädd vid avfärd, vi tränar direkt när vi kommer fram)
- Ca 10:30 Teknikträning 1: BL Göran
- Ca 12:30 Lunch
- Ca 15:00 Teknikträning 2: BL Daniel
Mellanmål
- 18:30 Middag
- Kväll Kvällsfika, gemensamma aktiviteter, spel mm

Söndag 19 mars

- 07:30 Frukost
- 10:00 Teknikträning 3: BL Anders
- Ca 12:30 Lunch, städning och hemfärd
- Ca 15:00 Hemma igen

Kostnad och anmälan

Ungdomar (upp tom 16 år): 100 kr
Vuxna: 250 kr

Det finns möjlighet att vara med på en del av lägret, tex endast under lördagen. Avgift för lördagen blir halva avgiften. Om du inte ska vara med hela lägret behöver vi veta vilka träningar och måltider som du vill vara med på.

Meddela ev allergier vid anmälan.

Sista anmälningsdag lördagen den 11 mars. Anmälan och frågor till Anders Jönsson på anders.s.joensson@gmail.com eller 0703157801.

Varm välkomna!

Hälsningar Ungdoms- och Tränings- och tävlingskommittén

Årsmötet 10 februari

Text: *Anne Udd*, bild: *Arne Thell*

Traditionsenligt arrangerades årsmötet en fredagskväll och även detta år i Billinge Församlingsgård. Förutom de sedvanliga årsmötespunkterna delades olika priser ut (se nedan). Under fikat underhöll Bengt och Kerstin Olsson underhöll med bilder från sina olika orienteringsresor. Nya i styrelsen från 2023 är Bengt Olsson och Erik Liljenberg. Omval blev det för Stefan Adolfsson (ordförande) och Göran Frank. Anne Udd valdes för två år vid årsmötet 2022. Vid det konstituerande styrelsemötet utsågs Göran Frank till kassör och Anne Udd till sekreterare.



Eslövs FKs årsmötet i trivsamma Billinge församlingshem blev en lyckad tillställning. Till vänster **Daniel Lindberg** som senare erhöll Älghornet med den högsta poäng någon haft – någonsin – en bit över 400! Till höger om honom **Tomas Vensryd**, valberedningens mångåriga ordförande som hade en väldigt lyckad kväll – alla vakanser fyllda! Längst till höger syns klubbens uppskattade ledartrio, kassören **Göran Frank**, sekreteraren **Anne Udd** och ordföranden **Stefan Adolfsson**.

De fullständiga tabellerna för Älghorn respektive Ungdomens vandringspris finns i årsmöteshandlingarna.



...som under kvällens lopp kompletterades med två nya, fräscha namn i styresen: **Erik Liljenberg** till vänster och **Bengt Olsson** till höger. Senare visade **Bengt och Kerstin** bilder från sin orienteringsresa till Florida men mer om det senare i tidningen. I mitten Älghornet-vinnaren **Daniel Lindberg**. I bakgrunden skymtar två av klubbens främsta ledare, **Sven-Otto Jönsson** och **Anders Jönsson**.



Ebba Ekberg Frank erhåller pris för sina insatser under året. Pappa **Göran** delar ut pokalen. Till vänster prisutdelare **Anders Jönsson** som senare själv erhölet et fint pris – Tennfatet – för sina ledarinsatser under året. På mötet saknades **Moa Nilsson** som fick ungdomens vandringspris och **Tella Olsson** som tilldelades årets Lyft.

Orienteringsresa till USA och Mexiko

I november åkte Kerstin och jag med PWT Travel, på resa till USA och Mexiko. Efter flyg och övernattnig i Atlanta var första stoppet Birmingham Alabama där vi sprang i fina och mycket kuperade ekskogar två dagar på en karta som användes på World Games i somras.



Det hela inleddes med en fin, mycket kuperad ekskog.

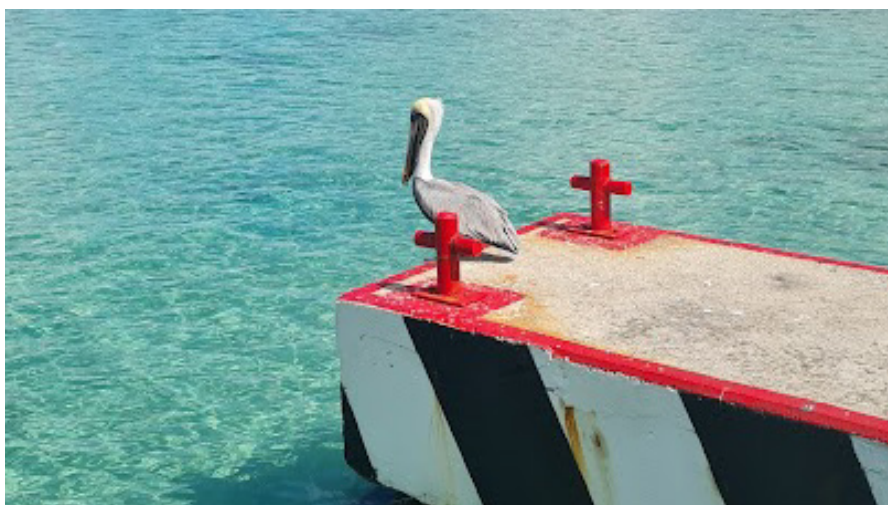


New Orleans stadspark – kunde lika gärna tas för Kungsparken i Malmö.

Efter dagarna i Birmingham begav vi oss med tåg till New Orleans där vi bodde i tre nätter. Där var det parkorientering i New Orleans City park två dagar, jazzkryssning med hjulångare på Mississippi, besök på Bourbon Street där det var livemusik på dom flesta restaurangerna och barena. Sedan var det dags för flyg två timmar söderut till Cancun i Mexiko där vi möttes av sol och 30 gradig värme, där bodde vi två nätter på hotell som var beläget ända ut till Karibiska havet. Där blev det utfärd till Izla Mujeres med en orientering i byn där vi sprang bland restaurangerna och med mål på stranden med efterföljande bad i havet.

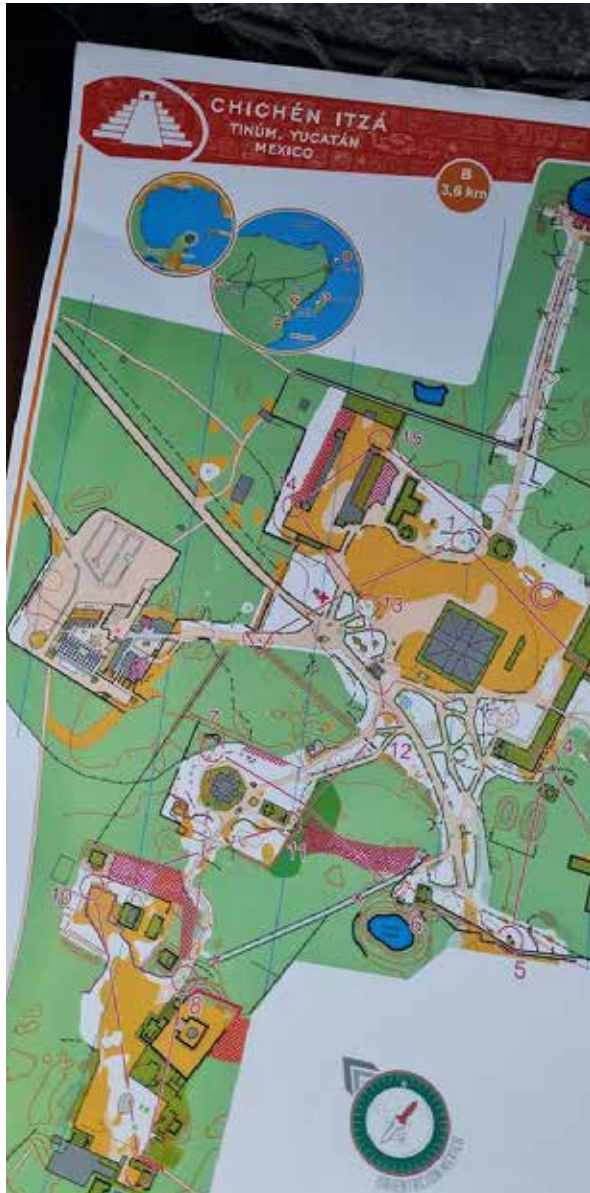


Till vänster: desto enklare kartbild blev det vid nästa etapp, i Izla Mujeres.



Ovan: en pelikan funderar på att ta ett dopp.

Dagen efter begav vi oss med buss inåt land där det bland annat blev stopp för bad i Cenotes och övernattnig i bungalows i djungeln. Tidigt nästa dag åkte vi till Chichen-Itza som var Mayaindianernas heliga plats mellan år 500–1400 e.f.kr. Där blev det kartpromenad och guidad tur bland ruinerna. Efter Chichen-Itza blev det åter färd mot kusten till Akumal där vi bodde dom fem sista nätterna. Dagen efter blev det orientering på hotellområdet, inte speciellt svårt om man hade koll på var man var, men tappade man bort sig var det svårt att läsa in sig för alla husen såg likadana ut.



Chichen Itzá.



Kerstin & Bengt i Mayaindianernas gamla rike.

Nästa dag åkte vi in till Tulum för en sprint inne i byn därefter var det besök i en gammal mayastad i närheten. Sista dagen tog vi färjan ut till Cozumel där vi hade stadsorientering och båtture med snorkling i det klara vattnet. Vi var ca 25 st på USA-delen, mest norska herrar o damer en del som hade sprungit i landslaget för Norge på 70-talet och en av dom var gammal världsmästare i början på 70 talet. I Mexiko anslöt 20 st till, några finnar två svenskar och lite fler norrmän.

Bengt Olsson

Danska vintercupen 2022–2023

Orientering – natur – kultur

I år deltog jag i samtliga fem etapper i danska vintercupen, december–februari. På etapp fyra fick jag dessutom sällskap av danmarksvännen Lars Adolfsson och gamle EFK-aren Pär Fridsell. Nataliyas far Sergey var med på samtliga fem etapper för att samla lavar. Den intressantaste miljön för lavsamling i Danmark verkar vara kyrkogårdar med de gamla murar och jätteträd som ofta förekommer. Jag tänkte summera de fem etapperna och kort berätta om terrängen och den natur och kultur vi upplevde under fem vintriga lördagar.

Etapp 1: Lystrup Skov (norr om Slangerup)

Det hela började i Lystrup skov norr om Slangerup på västra Norsdsjælland. Terrängen bestod mest av lövskog, höglänt och torr. Samlingsplatsen var Erik Ejegods spejderhytte (scoutstuga). Erik Ejegod var en av Sven Estridssons många oäkta söner som blev kung i Danmark. Med drottning Bodil Erik Ejegod bara en son, Knut Lavard, han som gav oss 20e dag Knut. Denne hertig blev dock aldrig kung i Danmark. Hans kusin Magnus tog livet av honom redan 1131. Magnus fick dock sitt straff senare vid slaget vid Foteviken. Erik Ejegod själv dog på Cypern 47 år gammal under en pilgrimsresa till Jerusalem. Han begrovs på Cypern och blev därmed den kung som fick sin grav längst biort från Danmark. Drottning Bodil nådde visserligen fram till Jerusalem men dog där, på Oljeberget.

Etapp 2: Nørreskoven (väster om Furesø)

En skog det sällan löps i men har använts till danska mästerskapen i medeldistans. Här är mest lövskog på slänterna ner mot Furesø, lite tätt på sina ställen men klart godkänt.



Skottskogen i Boserup Skov. De flesta träd och buskar avverkas med 20 års intervall. Riset används till staket. Även björnbär och gräs tas bort. Alla rekommenderas ett besök i maj för att se blomprakten!

Etapp 3: Boserup skov (norr om Roskilde)

Rätt lik Lystryp skov (se etapp 1). Mest lövskog. Här finns en del områden som lämnats till fri utveckling men också några hektar intensivt skött skottskog, en människoskapad naturtyp som var mycket vanlig fram till enskiftet. Det huvudsakliga syftet var att skapa virke till stängsel och bränne till eldstaden. Skottskog kan ha flera tusen års kontinuitet och träden som växer där kan va tusentals år. De huggs ner med jämna mellanrum, oftast vart 6e–12e år, i Boserup dock endast vart 20e. Solljus når marken några år efter avverkningen, därefter följer ett antal års mörker tills det hela börjar om igen. Denna brukningsform var mycket artrik när det gällde t.ex. blomväxter och fjärilar. Efteråt besökte domkyrkan i Roskilde med mer än tusen år av kunglig historia. Drottning Margrethe IIs sarkofag fanns redan på plats, designad av henne själv.

Etapp 4: Jonstrup Vang (norr om Ballerup)

Ett ofta använt område som är den västligaste delen av Hareskoven. Såväl danmarksvännen Lars Adolfsson som förre medlemmen Pär Fridsell följde med. Efteråt besökte vi Madsebacke, en del av skogen, där det växte lindar som lär kunna vara flera tusen år. Anledningen finns att läsa under etapp 3. Här har tidigare bedrivits skottskogsbruk. Lindar passar väldigt bra till denna brukningsform. De slår nya skott omedelbart efter avverkning, något som verkar kunna ske hur många gånger som helst. Därför kan de bli så gamla. Detta gäller även hassel som annars vissnar och dör i 60–70-årsåldern. De senaste århundradena har skogen fått utvecklas till högskog något som faktiskt hotar de gamla lindarna. Boken tar över allt mer och tar mycket ljus. I skottskogen var boken svagast då den inte tål nedhuggning särskilt bra. Här får man välja naturvårdsstrategi. Avverkning och återgång till skottskog vore nog bäst då sådana är mycket ovanligt. I Skåne finns ingenting kvar trots att denna landskapstyp täckte stora ytor norr och öster om Eslöv. Platsnamn som Snärjet, Skrubbarp (engelska scrub – buskskog) och Stavröd (röjning av stavar / pålar till stängsel) berättar att här funnits skottskogsbruk i stor omfattning. Skottskogar var mycket artrika miljöer, endast slätterängar kommer i närheten. Några arter var till och med helt anpassade att växa i skottskog, till exempel Eslövs kommuns ansvarsart humlesugan.



Madsebakke i Jonstrup Vang med, troligen, flera tusen år gamla lindar. Den stora linden i mitten har karakteristiska stubbkott runt stammen. Nu hotas de av konkurrerande bokskog.

Ettapp 5: Farum Lillevang

En riktigt tuff terräng med många branter och kullar. Mest lövskog men ett och annat granbestånd finns också kvar här. Kyrkan i Farum är ovanligt gammal – de äldsta delarna (koret och absiden) från 1130. Nära kyrkan fanns ett monument över Peter Lassen, dittills helt okänd för mig. Det visade sig dock att denne Lassen var en av fyra bäst kända danskar i U.S.A., berättat av Bill Clinton för drottning Margrethe II vid ett statsbesök i Danmark 1997. De andra tre är skåningen Tycho Brahe, H. C. Andersen, och Niels Bohr, nobelpristagare i fysik 1922. Lassen blev ranchägare och guldgrävare. Hans död blev omgärdad av mystik. Han stod på god fot med indianstammarna i trakten så det är väl troligare att han dog i en uppgörelse mellan konkurrenter. Efter Lassens död blev en rad platser uppkallade efter honom: Lassen County är landskapet i norra Kalifornien där han dog. Lassen Volcanic Park är en av 58 nationalparker i USA och i denna finns Mount Lassen, 3189 m högt. Monumentet i Farum restes 1942.

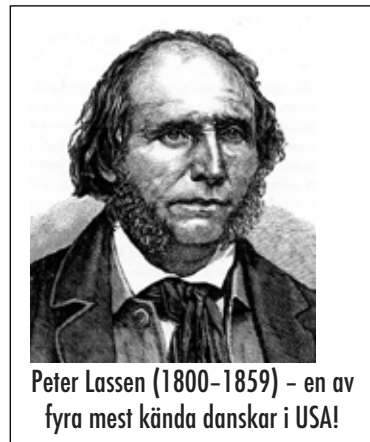
Arne



Farum kyrka med de äldsta delarna hitåt - koret och absiden från 1130, i förgrunden.



Monumentet i Farum över Peter Lassen.



Peter Lassen (1800-1859) – en av fyra mest kända danskar i USA!



Farum Lillevang bjöd på tuff terräng.

EFK-kalendern, februari–mars 2023

Datum/Tid	Händelse	Arrangör, plats, tid m.m.
FEBRUARI		
Sön 19/2	Vintercup E7	Eslövs FK, Stehag
Tis 21/2	Löpträning	Gya 17.30
Sön 26/2	Vintercup E8	Rävetofta OK
Tis 28/2	Löpträning gubbar	
MARS		
Tor 2/3	EFK-träning	Gya 17.30
Fre 3/3	Sverigepremiären, natt	OK Pan, Kristianstadtrakten
Lör 4/2	Sverigepremiären, medel	OK Pan, Kristianstadtrakten
Sönd5/3	Vasaloppet; Sverigepremiären, lång	Mora; OK Pan, Kristianstadtrakten
Tis 7/3	Löpträning gubbar	Gya 17.30
Ons 8/3	Kretsmöte	OK Silva, Furulund
Fre 10/3	Kattegatnatt; nordjysk 2-dages, nattprolog	Halmstad / Laholm; Ålborg OL i Blokhus
Lör 11/3	EFK-träning Vittseröd; Hallandspremiären, medel; nordjysk 2-dages, lang	Vittseröd 11.00; Halmstad / Laholm; Ålborg OK i Svinkløv
Sön 12/3	Hallandspremiären, lång; nordjysk 2-dages, lang	Halmstad / Laholm; Kirkemilen; Ålborg OK i Svinkløv
Tis 14/3	Löpträning gubbar	Gya 17.30
Lör–sön 18–19	Träningsläger ungdomar	Bjärnum
Tis 21/3	Löpträning gubbar	Gya 17.30
Tor 23/3	EFK-träning	Gya 17.30
Fre 24/3	Danish Spring, sprint	Frederikssund city
Lör 25/3	Danish Spring, lång	Tisvilde Hegn
Sön 26/3	Danish Spring, lång	Tisvilde Hegn
Tis 28/3	Löpträning gubbar	Gya 17.30
Tor 30/3	EFK-träning	Gya 17.30

Danmarkskalender 2023

10–13/3: Nordjysk 2-dages, inkl. prolog
 24–26/3: Danish Spring, Frederikssund och Tisvilde Hegn
 6–8 april: Påskeløb, Viborg
 3 april: 77e stifinderløb, Klosterris Hegn
 15 maj: Jubileumsloppm OK Øst, Birkerød
 20–21 maj: Sjællandssprinten
 27–28 maj: Fynsk sprintcup
 10–11/ juni: FIF sommerweekend, Gribskov
 23–35 juni: Odsherred orienteering open (Nordsjælland)
 30 juni–2 juli: Vikingedysten (Sønderjylland: Haderslev, Hytterkobbel och Stursbøl
 12–15 juli: Skaw-dysten, 4 etapper

För fler tips, läs gärna på www.orientering.dk och vänortsklubben OK Østs nyhetsbrev.



Nästa manusstopp: 15 mars