



EFK-nytt

augusti 2023

Styrelseledamotens ruta

Hej OL-vänner!

Som bekant genomfördes EES i maj med såväl högt deltagarantal som med många glada miner från de tävlande. Detta även fast det hällregnade i under den sista etappen i Löberöd. Etappen i Billinge drog ovanligt många deltagare. Anledningen till detta beror nog på att de var Billinges debut som OL-by i tävlingssammanhang då den kartan som användes på EES endast använts på träning tidigare. Över de hela taget får man nog se årets upplaga av EES som något av en succé.

Nåväl. Vad gäller mitt eget tävlande så sprang jag först Sverigepremiären i Friseboda i slutet på mars. Efter det skulle det bära av till Finland och Jukolakaveln, dock inte under EFK-flagg, men med de beryktade löparna i Ganska OK. Där var jag från början uppsatt som 1a reserv. Men med lite mindre än en vecka kvar fick jag ett mail där det stod att Bengt Olsson tyvärr fick ställa in och att jag tog plats i den ordinarie laguppställningen. Nervös som jag var undrade hur jag skulle kunna fylla de rutinerade skorna. Men med lite finländsk gröt i magen på söndagsmorgonen gick jag i omstart med flera tusen löpare. De var som att släppa kossorna på grönbeta när starten gick och dammet från det torra underlaget skapade rena Lütsemdimman. Jag tog mig i mål och fick även laget i mål på Ganska OKs näst bästa placering i Jukolakaveln nånsin.

Nu ser jag framemot höstkanten och Snällerödsmedeln som jag vet, likt EES, också kommer bli en succé!

Allt gott!

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/EslovsFK>

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: Anders Jönsson: anders.s.joensson@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.

Snällerdsträffen 2023-09-10

Den 10 september ska EFK åter arrangera en skogstävling och vi behöver **din hjälp**.

Nedan finns en personalförteckning som undertecknad i det närmaste enväldigt har satt samman. **Leta upp ditt namn, kontrollera om du kan och meddela detta till din huvufunktionär, markerad med fetstil. Det kan vara så att ditt namn finns på mer än en plats.** Några funktionärer behövs även dagen innan tävlingen d v s den 9 sept. Exakta tider och platser meddelas via massmail när dagen närmar sig.

Vi hoppas på en lyckad tävling - tack på förhand. / Ronny Liljenberg

Tävlingsledning	Ronny L	asa.ronny@liljenbergs.se				
Tävlingsadministration	Thomas N	t-nils@hotmail.se				
Sekretariat	Erik L	Edvin V	Jonas H	Daniel L	Oscar A	
Resultat	Tobias P	Martin O				
Reserver	Jonatan A	Christer J				
Banläggning	Bosse O	baolsson71@gmail.com				
	Anders J	anders.s.joensson@gmail.com				
Utsättning dagen innan	Bengt O	Tomas V	Arne T	Erik L	Edvin V	
Inskolning dagen innan	Göran F					
Kontrollutsättn	Bengt O	Tomas V	Arne T	Erik L	Edvin V	
	Göran F	Olof H				
Miniknat	Marlene B	Jonna K				
Reserver	Tobias P	Martin O				
Arenafunktion	Stefan A	stefanad@telia.com				
Arenabygge dagen innan	Tobias P	Lars A	Sven-Otto J			
Parkering	Sven-Otto J	Anna M	Ingemar M	Rasmus M	Stefan H	
Första hjälpen	Marie-Louise A					
Reserver	Staffan I	Maria I	Åsa H			
Startfunktion	Hanna M	h_mellby@hotmail.com				
Startbygge dagen innan	Hanna M	Mårten M				
Start	Mårten M	Göran F	Tor U	Sandra N		
	Karin J	Mia Å				
Reserver	Thomas P					
Media o marknad	Anne U	anne_udd@hotmail.com				
	Arne T	arne.thell@biol.lu.se				
Plastning av kartor 7 sept	Arne T	Tobias P	Ronny L	Bo-Arne O	Lars A	
Marka	Åsa L	Nataliya T	Kerstin J	Kerstin O	Alice I	
Barnpassning	Elsa E F	Ebba E F	My J			
Prisutdelning	Stefan H	Olof H				
Reserver	Patrik R	Karolina P				

Fyrklubbs 2023

Årets Fyrklubbstävling går av stapeln söndagen den **17 september** och arrangeras av Frosta OK i Hörby-trakten. Mer information kommer på Eventor:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/40487>

Ifjor lyckades vi tyvärr inte att hålla oss kvar i C-gruppen, och tävlar därmed i år i D-gruppen. Vi vädjar till alla som kan att ställa upp så vi får ihop ett starkt lag.

Nytt för i år är att det tillkommit en Herr- och en Dam-bana (kortkort) som har gul svårighetsgrad och är ca 2km. Perfekt för våra ungdomar att också kunna vara med!

Då Fyrklubbs är en lagtävling behöver vi samordna anmälan för att få ihop ett komplett lag. Preliminär lagfördelning finns längre ner. Läs igenom och **gå in och anmäl dig på Eventor i god tid. Sista anmälningdag 10/9.** (OBS! I skrivande stund har inte anmälan öppnats av arrangören).

Lagindelningen är preliminär och omdisponering kan bli nödvändig för att få ihop ett fullt lag. Genom att anmäla dig accepterar du också att ändring kan komma att ske.

Om du är uppsatt på någon bana och har förhinder, vänligen meddela någon i kommittén så snart som möjligt. Är det någon som inte finns med och vill vara med - hör av er så placerar vi in er på lämplig bana.

Har ni frågor eller vill ha hjälp med anmälan så hör av er till någon av oss.

Med vänliga hälsningar

Tränings- & tävlingskommittén

Daniel Lindberg (azog@azog.se)

Thomas Nilsson (t-nils@hotmail.se)

Tomas Vensryd (vensryd@gmail.com)

OBS! Thomas Nilsson meddelar:

Några omflyttningar har redan gjorts! De berörda är informerade!

Laguppställning på nästa sida

Grupp D:							
H-Lång 6km Svart	H-Mellan 4km Violett	H-Kort 3km Orange	H-KortKort 2km Gul	D-Lång 4,5km Svart	D-Mellan 3,5km Violett	D-Kort 2,5km Orange	D-KortKort 2km Gul
Daniel Lindberg	Anders Jönsson	Arne Thell	David Ipsen	Anna Mårtensson	Alice Idéhn	Annika Nilsson	Ebba Ekberg Frank
Erik Liljenberg	Bo-Arne Olsson	Bengt Olsson	Emile Lennartsson	Anne Udd	Maria Ipsen	Karolina Persson	Karin Jakobsson
Thomas Nilsson	Edvin Vensryd	Göran Frank	Helmer Erlandsson	Hanna Mellby	Mia Åberg	Kerstin Olsson	Tella Olsson
Tomas Vensryd	Jonas Hörström	Martin Olsson	Lars Adolfsson		Nataliya Thell	Sandra Nilsson	
	Mårten Mellby	Stefan Adolfsson	Malte Viberg				
	Olof Hansson	Stefan Hansson	Oskar Persson				
	Ronny Liljenberg	Sven-Erik Mellby	Sven-Otto Jönsson				
	Staffan Ipsen	Thomas Persson	Ture Ålenius Jürgensen				
		Tobias Palm					
		Tor Udd					
		Ej DH17-44	Ej DH15-74			Ej D17-44	Ej D15-74
Antal per bana som räknas i lagets sammanlagda tid:							
2	3	4	1	2	2	2	1

Aktiviteter/ träningar EFK VT + HT 2023 ver 2023-08-07

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
Lördag 19/8	10:00-14:00	7-10 gruppen 11-14 gruppen 15 och uppåt	Ringsjö OKs klubbstuga, Orup (gamla kapellet)	Träningsupptakt, träning aktivitet + lunch
Söndag 20/8	10:00	Alla	?	Käglingssprinten, Malmö OK
Torsdag 24/8	17:30-19:00	7-10 gruppen	Gyavallen, Stehag	Göran
Söndag 27/8	10:00	7-10 gruppen 11-14 gruppen	Tyringe	SkOF ungdomsserien, OK Tyringe. Medeldistans.
Torsdag 31/8	17:30-19:00	7-10 gruppen 15 och uppåt	Gyavallen, Stehag Snällerröd	Göran Provlöpning Snällerröd, Thomas/Bo-Arne
Lördag 2/9	10:00	7-10 gruppen 11-14 gruppen	Klåveröd	SkOF ungdomsserien, OK Silva/ Rävetofta OK. DM-medel.
Söndag 3/9	10:00	Alla	Klåveröd	DM-stafett
Torsdag 7/9	17:30-19:00	7-10 gruppen 11-14 gruppen 15 och uppåt	Gyavallen, Stehag Snällerröd	Göran Träning på banor i Snällerröd, Thomas/Bo-Arne
Söndag 10/9	10:00	Alla	Snällerröd	Egen tävling, hjälpa till. Nybörjare kan springa Öppen bana.
Helg 8-10/9		15-16	Karlskrona	USM (SkOF gemensam resa)
Torsdag 14/9	17:30-19:00	7-10 gruppen 11-14 gruppen 15 och uppåt	Gyavallen, Stehag Röstånga, idrottsplatsen?	Göran BL: Anders
Söndag 17/9	10:00	Alla	?	Fyrklubbs, Frosta OK
Torsdag 21/9	17:30-19:00	7-10 gruppen	Gyavallen, Stehag	
Fredag 22/9	21:00	Alla	Tollarp	DM nattorientering, FK Åsen
Söndag 24/9	10:00	7-10 gruppen 11-14 gruppen	Hyltemossa, Perstorp	SkOF ungdomsserien, FK Boken. DM-lång.
Lördag 30/9	10:00	7-10 gruppen 11-14 gruppen	Osby/ Hästveda	SkOF ungdomsserien reserv, Hästveda OK/ OK Gyng. Älgots cup + Ungdomsnatta (övernattning)
Söndag 1/10	10:00	7-10 gruppen 11-14 gruppen	Osby/ Hästveda	Älgots cup stafett

Aktiviteter/ träningar EFK VT + HT 2023 ver 2023-08-07

BL = Banläggare

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

SkOF aktivitet	SkOF ungdomsserie	<i>Skånsk orienteringstävling, eget deltagande.</i>
<i>För information.</i>		

Datum	Tid	Grupp	Samlingsplats och tid	Träningsform, Tränare/ ledare
Torsdag 5/10	17:30-18:30	7-10 gruppen 11-14 gruppen	Gya bygdegård, Stehag	
<i>Lördag 7/10</i>		<i>Alla</i>		<i>Möllesprinten, IS Kullen</i>
Torsdag 12/10	17:30-18:30	7-10 gruppen 11-14 gruppen	Gya bygdegård, Stehag	
Helg 14-15/10		13-16 (orange)	Falun	Daladubbeln (SkOF resa)
Torsdag 19/10	17:30-18:30	7-10 gruppen 11-14 gruppen	Gya bygdegård, Stehag	
Torsdag 26/10	17:30-18:30	7-10 gruppen 11-14 gruppen	Gya bygdegård, Stehag	
<i>Helg 27-29/10</i>		<i>Alla</i>	<i>Bornholm</i>	<i>Tävlingsresa Bornholm Höst-Open</i>
<i>Torsdag 2/11</i>				<i>Höstlov, ingen träning.</i>
Torsdag 9/11	17:30-18:30	7-10 gruppen 11-14 gruppen	Gya bygdegård, Stehag	
Helg 17-19/11		Alla	Åhus	Vinterträningstur. Orienteringsläger med vår danska vänortsklubb OK Øst Birkerød.
Söndag 19/11	11:00	7-10 gruppen 11-14 gruppen	Örkelljunga	Höstrusket, Örkelljunga FK.
Torsdag 28/11	17:30-18:30	7-10 gruppen 11-14 gruppen	Gya bygdegård, Stehag	
Torsdag 30/11	17:30-18:30	7-10 gruppen 11-14 gruppen	Gya bygdegård, Stehag	Avslutning prisutdelning + fika
Lördag 2/12		7-10 gruppen 11-14 gruppen	Helsingborg	HBG Indoor, Helsingborgs SOK.

EES 2023

Våra tre sprintkvällar i maj, i år i Eslöv, Billinge och Löberöd har verkligen blivit ett etablerat arrangemang, först i raden av enkla sprintarrangemang före Malmös åtta tisdagar och Trelleborgs fyra, totalt femton veckor med spännande sprintlopp således. Jag fick intrycket att Billinge med ny karta var årets höjdpunkt. Ronny gör en jättefin insats som rullande tävlingscentrum och övriga funktionärer likaså. I samband med EES-etapperna fick jag flera intervjuer med sommarens jubilar Hanna Mellby, en av klubbens främsta idrottare genom tiderna, fortfarande förvånansvärt ung och en av dem som ger gott hopp om klubbens framtid. Mer om EES i det avsnittet!

Arne

Indbydelse til efterårs klubtur 17-19 november 2023

Sidste år var vi lidt for sent ud med dato og sted, men vi håber i år at se så mange af jer som muligt på årets efterårs klubtur

Vi skal "hjem" til den skånske østkyst og Åhus, og skal bo på ÅhusGården, <https://www.ahusgarden.se/ahusgarden/extern/>

Vi skal være i F-villan og P-villan, der indeholder 4 pers. værelser(2 køjesenge), og et par få enkeltværelser. Der er også et konference rum og et par små "hyggekrege" hvor vi kan være til snak, hygge og spil...

Vores venskabsklub "Eslöv OK" som vi for en del år siden ofte var afsted sammen med på klubturen, er igen en klub i fremgang/udvikling, og de har henvendt sig til os, og spurgt om de måtte komme med igen, så de er derfor også inviteret med på turen

Turen starter fredag aften, hvor man kan ankomme hen på eftermiddagen(man medbringer selv mad(pakke)) til fredag aften) og slutter efter frokost søndag. Der er således morgenmad, frokost og aftensmad lørdag, samt morgenmad og frokost søndag
Detaljeret tidsplan for weekenden følger i ugen op til afgang

Planen for træninger i weekenden er som følger:

Fredag aften – natløb

Lørdag formiddag – alm. træningsbaner

Lørdag eftermiddag – alternativ træning/aktiv eftermiddag* eller tur til svømmehal i Kristianstad**

Søndag formiddag – alm. træningsbaner

*gåtur langs vandet i Åhus, udendørs styrketræning, spil og leg(f.eks stafet i kryds & bolle) eller ... ?

alle gode ideer er velkommen

**Kristianstad Badriks <https://www.kristianstad.se/sv/uppleva-och-gora/idrott-och-bad/bad-simhallar/kristianstads-badriks> (vær OBS på at det er for egen regning)

Angående træningerne er jeg pt. i kontakt med OK PanKristianstad for hjælp til banelægning og postudsætning, men deres almindelige træningspakket tilbud er slut for sæsonen, så jeg afventer lige pt et tilbud fra dem på om de kan hjælpe. Hvis dette ikke lykkes, må vi alle give en hånd med for at få et par gode træninger, og har du lyst til at lave en træning, så giv gerne besked ved tilmelding

Pris: turen, dvs. overnatning to nætter + mad lørdag og søndag + kort mm, forventes at blive ca 1.000 kr for seniorer (+25 år) og ca. 500 kr for juniorer/børn (5-24år). Børn under 4år er gratis. Eksakt pris kendes først når jeg har styr på træninger, og valutakursen på SEK kan også gå lidt op/ned

Transport: Samkørsel i privatbiler. Skriv ved tilmeldingen om man har ledige pladser i bilen eller om man ønsker transport. Man ordner selv afregning med hinanden i hver bil.

Tilmelding: senest mandag den 9. oktober på mail til Pernille Sommer på pernille.sommer@gmail.com

OBS! Eslövs FK gör en samlad anmälan. Anmäl er till Arne senast 6 oktober så skickar jag anmälingarna vidare till Pernille. OBS, priser i DKK. Vi skickar vidare till styrelsen om eventuell spronsring av barn och ungdomar.

Oplysninger ved tilmelding:

• alder på børn og juniorer (alle der er under 24år)

- vil man deltage i natløb fredag aften: svær, middelsvær eller let bane
- o-løb lørdag formiddag + søndag formiddag: svær, middelsvær eller let bane
- transport: ønsker du transport eller har du plads i bilen ?
- vil du hjælpe med indsamling af poster ?

Vi har 50 sengepladser til rådighed, så hvis vi kommer over 50 tilmeldte, vender jeg hurtigst muligt tilbage med hvilke alternative overnatningsmuligheder vi har!

Vi ses i Åhus

Pernille Sommer (telefon +45 40 777 323)

Resultatbörs

23 april, Hästveda OK, lång, medelsvår 3 km: Kerstin Olsson 6a, medelsvår 5 km: Jonas Hörström 2a, svår 3 km: Hanna Mellby 9a

30 april, Ringsjö OK lång, svår 5 km: Anders Jönsson 5a

9 maj, EES 1, damer lång: Mia Åberg 10a, Hanna Mellby 12a, herrar kort: Oskar Persson 3a, damer kort: Nataliya Thell 4a, prova på: Sixten Mellby 3a

13 maj, DM sprint, Hjärnarp, D60: Anne Udd 2a

16 maj, EES 2, herrar lång: Staffan Ipsen 12a, damer lång: Hanna Mellby 8a, herrar kort: Oskar Persson 1a!, prova på: Rasmus Frank 2a, Tyr Jeppsson 3a

23 maj, EES3, herrar lång: Ronny Liljenberg 11a, Bengt Olsson 19e, Staffan Ipsen 20e, herrar kort: Oskar Persson 1a!, prova på: Malte Wiberg 1a!, Vide Karis 3a

25 maj, öppet KM sprint MOK och OKK, Tomas Vensryd 2a

27 maj LOK, publiktävling sprint, H35: Daniel Lindberg 3a, H50: Tomas Vensryd 2a

1 juni, Lilla 5-dagars, MOK, etapp 1, H45: Tomas Vensryd 4a

8 juni, Lilla 5-dagars, LOK etapp 2, H45: Thomas Nilsson 1a!, Tomas Vensryd 3a, Arne Thell 12a

13 juni, Lilla 5-dagars, OK Silva, etapp 3, H45: Arne Thell 8a, D45: Anne Udd 4a

16 juni, Tre skåningar och en dansk, etapp 1, H50: Tomas Vensryd 2a

17 juni, Tre skåningar och en dansk, etapp 2, H50: Tomas Vensryd 2a, D60: Anne Udd 6a

17 juni, Tre skåningar och en dansk, etapp 3, H50: Tomas Vensryd 3a, D60: Anne Udd 2a, H65: Tor Udd 10a

18 juni, Tre skåningar och en dansk, etapp 4, H50: Tomas Vensryd, 2a, D60: Anne Udd 7a

16–18 juni, Tre skåningar och en dansk, totalt, H50: Tomas Vensryd 1a!, D60: Anne Udd 4a

23 juni, Oddsherred Orienteering Open, holdløb, Herre Senior: Eslövs FK (Nataliya & Arne Thell) 1a!

24 juni, Oddsherred Orienteering Open, bane 4: Nataliya Thell 9a

25 juni, Oddsherred Orienteering Open, bane 4: Nataliya Thell 6a

27 juni, Malmö park OL, etapp 1, damer: Nataliya Thell 18e, herrar: Tomas Vensryd 17e, D16: Tella Olsson 3a

4 juli, Malmö park OL, etapp 2, damer: Nataliya Thell 15e, H17: Tomas Vensryd 7a, Anders Jönsson 49a

11 juli, Malmö park OL, etapp 3, damer: Karolina Persson 31a, Sandra Nilsson 33a, herrar: Jonatan Axelsson 40e, Anders Jönsson 44a, H16: Oskar Persson 6a

13 juli, Skawdysten, etapp 1, D35B: Nataliya Thell 3a

17 juli, Österlen sommar 3-kvällars, etapp 1, H12: Oskar Persson 6a, H50: Thomas Nilsson 7a, svår 3 km: Hanna Mellby 22a

18 juli, Malmö park OL, etapp 4, damer: Nataliya Thell 13e, herrar: Tomas Vensryd 12a, Arne Thell 21a, Christer Jeppsson 31a

18 juli, Österlen sommar 3-kvällars, etapp 2, H50: Thomas Nilsson 5a, mycket lätt 2 km: Sixten Mellby 5a, medelsvår 5 km: Bengt Olsson 5a, svår 3 km: Hanna Mellby 13e, Stefan Adolfsson 17e, Anne Udd 23a

19 juli, Österlen sommar 3-kvällars, etapp 3, H12: Oskar Persson 5a, H50: Tomas Vensryd 5a, mycket lätt 2 km: Sixten Mellby 8a, svår 3 km: Hanna Mellby 12a

25 juli, Malmö park OL, etapp 5, damer: Nataliya Thell 8a, Sandra Nilsson 18e, herrar: Tomas Vensryd 18e, Christer Jeppsson 24a, Bengt Olsson 30e, Arne Thell 34a

1 augusti, Malmö park OL, etapp 6, damer: Nataliya Thell 9a, herrar: Tomas Vensryd 14e

8 augusti, Malmö park OL, etapp 7, damer: Nataliya Thell 16e, herrar: Thomas Persson 46a, Bengt Olsson 48a, D16: Tella Olsson 3a, H16: Oskar Persson 4a, Helmer Erlandsson 5a

13 augusti, OK Torfinn, medel, H50: Thomas Nilsson 6a, mycket lätt 2 km: Sixten Mellby 1a!, medelsvår 3 km: Kerstin Olsson 9a, medelsvår 5 km: Bengt Olsson 2a, svår 3 km: Hanna Mellby 11a, 15 augusti, Malmö park OL, etapp 8, herrar: Tomas Vensryd 30e, H16: Oskar Persson 12a

Juni-augusti, Malmö park OL, totalresultat 6 av 8 etapper, D16: Tella Olsson 5a, H16: Oskar Persson 6a, Helmer Erlandsson 12a, D17: Nataliya Thell 5a, Sandra Nilsson 34a, My Jeppsson 74a, Kerstin Olsson 83a, H17: Tomas Vensryd 12a, Arne Thell 28a, Martin Olsson 67a, Anders Jönsson 69a, Thomas Persson 81a, Jonatan Axelsson 82a, Christer Jeppsson 99a, Bengt Olsson 105a.

19 augusti, Käglingesprinten, D60: Anne Udd 1a!, H60: Bengt Olsson 1a!, H50: Tomas Vensryd 2a

22 augusti, OK Kontinent parktur, etapp 1, medel: Nataliya Thell 11a



Nataliya lyckades som vanligt bra i Malmö med en total 5e-plats. Här stämplar hon ut vid etapp 4, Lindängelund.

Ny familjeredaktör

Med anledning av Lilian Härwells bortgång har Annika Nilsson tagit över uppgiften som familjeredaktör. Annika behöver inte någon närmare presentation, välkänd i klubben sedan decennier. Hon porträtterades i årets marsnummer av EFK-nytt för den som vill repetera eller läsa mer om denna duktiga idrottskvinna.

Familjenytt – med Annika Nilsson

Grattis i efterhand

Rasmus Frank 10 år 14 maj

Jonna Karlsson 40 år 28 maj

Hanna Mellby 40 år 3 juni

September

Edvin Vensryd 20 år 9 september

Bengt Olsson 60 år 12 september

Maria Ipsen 40 år 22 september

Ebba Persson 10år 23 september



Annika Nilsson
- ny familjeredaktör

EFK minns Lilian Härwell (1943–2023)

EFK minns Lilian Härwell som lämnat oss i en ålder av 80 år efter att hon drabbats av svår sjukdom. Lilian var aktiv in i det sista. I aprilnumret inkom inget familjenytt i EFK-nytt, en spalt som Lilian innehått i minst 20 år. Nu blir det istället minnesord över Lilian, något vi hoppades skulle dröja många år till. Lilian kommer verkligen att saknas som en central och viktig medlem. Lilian var en äkta eldsjäl och föreningsmänniska. Förutom i EFK var hon aktiv hos Friskis & Sveltis och i bostadsföreningens styrelse.

Orienteringen började hon med 1991 då sonen Magnus drog med henne. Magnus blev en framgångsrik orienterare men tävlar numera för Andrarums IF av geografiska skäl. Ingen av sönerna visste hur illa det var med Lilian.

–Mamma ville inte visa hur dålig hon var, sa Magnus i samband med Sommartrekvällars häromveckan. Under drygt 30 år betydde Lilian enormt mycket för utvecklingen av klubben. Framför allt var hon en typisk eldsjäl som satte klubben högre än sig själv.

–Lilian har gjort väldigt många insatser för klubben, bl.a. som ordförande och ungdomsledare, för att inte tala om den glädjespridare hon var, säger Göran Frank, tidigare ordförande i klubben och numera kassör.

Lilian tog över som ordförande i klubben efter Göran, en position hon hade under sju år. Hon brydde sig inte så mycket om sina egna resultat på tävlingarna. Det var den totala upplevelsen på TC som räknades. Hon brann även för vänortssamarbetet med OK Øst så länge det pågick. Ifjor kom signaler att novemberlägret skulle nystartas. Då var Lilian en av de första som aviserade att hon ville vara med, trots flera sjukdomsperioder bakom sig. Nu blev det inget ifjor på grund av för kort framförhållning men i november i år provar vi igen. Vi kommer att sakna Lilian men det vore trevligt om så många som möjligt vill vara med på lägret i Lilians anda.



Lilian Härwell intervjuas i samband med 70-årsdagen 2013.



Vänortsläger i Furuboda 2004. Längst till höger: Lilian Härwell. Foto: Sven-Otto Jönsson.



Lilian när hon trivdes som allra bäst, bland goda vänner i klubben, här på skogsutflykt på Linderödsåsen: Karin Jakobsson och Kerstin Jönsson. Foto: Sven-Otto Jönsson.

Redaktionens tack

Vi i EFK-nytt-redaktionen är mycket tacksamma för det som Lilian utträttat. Vi ärvde henne som familjeredaktör av den förra redaktionen med Pär Fridsell i spetsen. Än viktigare var emellertid hennes hängivna stöd och uppmuntran i allmänhet. Nästan efter vartenda nummer kom uppmuntrande ord om tidningen just från Lilian.

–Jag minns Lillian som väldigt mån om barnen i klubben, säger redaktionens Annika Nilsson, Lilians efterträdare som familjeredaktör. Lillian var alltid så omtänksam mot vår Moa. Uppmuntrande och noga med priser. Genuint intresserad av hur det gick på träningen/banan samt även Moas största intresse för kanot.

Tomas Vensryd minns Lillian som en sann entusiast som lyckades behålla engagemanget i alla år.

Arne

EFK-profilen Hanna Mellby 40 år

Hanna Mellby har en lång karriär i EFK bakom sig, både som idrottsman och funktionär. Hon var sekreterare i klubben under flera år innan hon flyttade till Jönköping för att studera. Tillsammans med familjen återkom hon till EFK för några år sedan. Karriären tog fart igen. Trots att läkare bedömde att hon inte skulle kunna springa mer kan hon väl närmast beskrivas som elitmotionär där just löpningen är hennes främsta styrka i skogen. Den 3 juni fyllde hon 40 år.



Hanna Mellby passerar startpunkten vid EES2 i Billinge.



Hela familjen Mellby i samband med EES2 i Billinge. Hanna, Siri, Sixten och Märten.



Hanna Mellby och gamle friidrottsvännen Tomas Vensryd. EES1 på Gröningen vid Byavägen.

Idrottandet började med friidrott i EAI redan 1989 som 6-åring. Tidigare än så fick man inte börja, berättar Hanna. – Jag höll på med friidrott tills jag var 11, vilket la grunden till löpstyrkan. 800m var min favoritdistans. Sen tog orienteringen vid. 2009 vann jag Malmö WPT totalt! Även vid Advents-OL brukar Hanna gå bra. Löpvänlig terräng ska det va. Nu är hela familjen aktiv. – I dag (EES-etappen i Billinge) sprang Sixten själv en bana, meddelade Hanna. Även maken Märten är spänstig.

Vad tror du om framtiden? Vilken är din högsta önskan inför 40-årsdagen? Svaret kom utan tvekan (och det är lätt att hålla med) – att slippa skador! Hanna drabbades av svår artros häromåret och opererades. Brosket kommer aldrig tillbaka men man hoppades att det skulle utvecklas en sorts bomull istället. Läkaren trodde dock inte att jag skulle kunna springa mer men som tur var fick han väldigt fel. I Jönköping utbildade sig Hanna lämpligt nog till fysioterapeut. Hon vet således hur man håller kroppen i ordning.



EES3 i Löberöd: Sonen Sixten, klubbkompisen Tobias Palm, maken Märten och dottern Siri.

Förutom orienteringen blir det en del långlopp, till exempel Yddingeloppet. Humlestafetten var en trevlig upplevelse, en 8-mannastafett där familjen Mellby hade eget lag. Där mötte familjen Mellby under flera år ett avdankat lag med gamla EFK-herrar och EAI-löpare.

Familjeredaktionen har haft ett uppehåll på grund av Lilians bortgång. Vi har därför missat en hel del som borde uppmärksammas. Hanna vill lyfta fram ytterligare en medlem som 40-årsjubilerar – **Maria Ipsen**.

Vi jobbar ihop och hon och familjen började orientera i EFK för ett par år sen. En intressant person och trevligt tillskott i klubben.

Arne

Orienterare släkt med Gustav Vasa!

Eriksson Vasa Gustav 1496-1560	
Gustafsson Vasa Erik 1512-1577	
Stenbockerna Vira 1512-1513	
Hend Erikshult 1596-1651	
Cyrenaelius Beata 1608	
Fröberg Marna 1648-1720	
Hilmarsson Rasmussen Clara 1677-1750	
Henderson Skotte Carl 1712-1778	
Carlsson Anna 1724-1792	
Henning Fredrik 1778-1848	Henning Åke 1781-1850
Prentner Anna 1818-1886	Åkesson Magnus 1805-1876
Pålsson Agnes 1812-1827	Magnusson Åke 1817-1868
Nilsson Erika 1828-1908	Åkesson Marna 1875-1905
Nilsson Erika 1919-2003	Nilsson Sven 1906-1976
Nilsson Gert 1926	Håkansson Arne 1929-2020
	Hall Arne 1966



Katarina av Sachsen-Lauenburg (1513–1535)

Gorm den gamle (ca 908–958)
Harald Blåtand
Sven Tveskägg

Katarina av Sachsen-Lauenburg – Gustav Vasa

Agda Persdotter – Erik XIV

7 generationer

5 generationer
Gert Nilsson

6 generationer
Håkan och Arne Thell



Gustav Vasa (1496–1560)

Att hämta kartor hos Gert Nilsson brukar va ett trevligt men ganska kort rutinuppdrag. Senast jag var där visade han emellertid släktforskningspapper där det framgick att vi båda är släkt med Gustav Vasa i rakt nedstigande led, något vi visserligen lär vi dela med bortåt en halv miljon andra. Det är dock inte lika många som har papper på det. –Jag undersökte sidolinjer för att se om jag hittade någon jag kände och då dök du upp, berättade Gert. Våra släktled, som skiljs åt vid halva vägen, går tillbaka till Gustav Vasas son Erik XIV och hans förhållande med Agda Persdotter före äktenskapet med Karin Månsdotter. Erik XIV föddes i sin tur i Gustav Vasas första äktenskap med Katarina av Sachsen-Lauenburg. Därmed är vi även släkt med de flesta europeiska kungahus, inte minst det danska, vilket jag förstås är särskilt nöjd med.

Arne

Utflyktstips: Filip Orlik, Kristianstad (och Vä)

En trevlig dagsutflykt till Kristianstad kan varmt rekommenderas. Skånes fjärde stad till storleken grundades av Christian IV 1614 och är starkt präglad av den byggnadsstil som gällde i Danmark på den tiden. Viktigast är den imponerande Trefaldighetskyrkan. Jag vill dock lyfta fram en annan sevärdhet som många missar – monumentet över Filip Orlik, ukrainsk statschef, Karl XII:s vän och allierade, som skrev Europas första demokratiska konstitution.

Hur kan det komma sig att Filip Orlik (1672–1742) har fått ett monument i Kristianstad? Jo, efter slaget i Poltava där Karl XII och kosackerna blev besegrade av Ryssland flyttade svenskarnas läger till Bender. Efter kalabaliken där blev 40 kosacker så småningom inbjudna att bosätta sig i Sverige. De blev de första ukrainska flyktingarna i Sverige. Orlik bosatte sig i Kristianstad 1716–1720. Han blev jagad av ryssarna även där och spred därför ut sin familj över Europa för att minimera riskerna. Således har inte mycket ändrats sedan dess. Huset där Filip Orlik bodde finns kvar om än i ändrat skick.

Alldeles intill Orliks hus finns en restaurang som serverar underbara smørrebrød, alltihop inom ett par minuters gångväg från stationen.



Filip Orliks plats vid torget i Kristianstad



Plakett på huset där Filip Orlik bodde 1716-1719.



Kristianstad var vid grundandet helt omgiven av grunda sjöar. Även om mycket är utdikad idag finns en hel del kvar. Vid naturum, nära stationen, finns Europas största bestånd av den sällsynta växten gullstånds. De som väljer att komma med bil kan även besöka Kristianstads föregångare Vä, där det finns betydligt äldre byggnader såsom 1100-talskyrkan och Sankta Gertruds kyrkoruin.



Vä - sevärd, gammal stad som fick ge vika för Kristianstad på 1600-talet.



Sankta Gertruds kyrkoruin

Sommar i Danmark

Ingen sommar utan några OL-besök i Danmark, tycker jag. Fynsk sprintcup avgjordes i år i slutet av maj på idylliska Ærø, en liten ö söder om Fyn och därmed en av rikets sydligaste öar. Fyra lopp på två dagar i de två största orterna Marstal och Ærøskøbing. Ön har länge haft runt 6000 invånare med liten in- och utflyttning. Fynsk sprintcup kan varmt rekommenderas. Den arrangeras årligen i slutet av maj på Fyn eller någon av öarna söderut.



Den idylliska startplatsen i Marstal, Ærø.

Vid midsommar (Sankt Hans) deltog vi i ett tredagarsarrangemang i Oddsherred, nordvästra Sjælland. Stafett i frodig lövskog på fredagen Rena, fina strandskogar under helgen och bad i Kattegatt i denna sällan besökta del av Danmark som emellertid nås på 1 tim. 45 minuter från Stehag, ungefär samma tid det tar att köra till norra Skåne eller till södra Småland.



Målstämpling efter en etapp i den härliga strandskogen vid Rørvig.

Vikingedysten i södra Jylland har arrangerats varje år sedan 1977 av Maja Alms klubb OK HTF i Haderslev. I år hade man inte valt bästa terrängen och de återkommande skyfallen kunde vi varit utan, men roligt ändå förstås.

Skawdysten i Skagen var i år förstärkt med tre sprintlopp. Därmed erbjöds fem lopp under fyra dagar i väldigt olika terräng. Jag trivdes bäst i den kluriga Kirkemilen (se karta) medan Nataliya föredrog de smala gränderna i Nordjyllands största stad Hjörning.



Kirkemilen vid Skagen.

Glöm inte komplettera med de danska arrangemangen. I höst kommer en ny chans när Bornholm Høst Open arrangeras för, tror jag, 34e gången! Här har EFK starka traditioner att försvara – tveka inte att följa med!

Arne

EFK-kalendern, augusti–oktober 2023

Augusti	
22 tisdag	Kontinent Park Tour, etapp 1, Falsterbokanalen
24 torsdag	EFK-träning
26 lördag	Ljungdalasprinten, Hässleholms OK & Tormestorps IF
29 tisdag	Kontinent Park Tour, etapp 2, Albäck
September	
2 lördag	DM medel, OK Silva & Rävetofta OK
3 söndag	DM stafett, OK Silva & Rävetofta OK
5 tisdag	Kontinent Park Tour, etapp 3, Fagerängen
7 torsdag	EFK-träningar
9 lördag	Förberedelser i Snällered
10 söndag	OL-tävling i Snällered, Eslövs FK
12 tisdag	Kontinent Park Tour, etapp 4, Trelleborg
14 torsdag	EFK-träningar
17 söndag	Fyrklubbs, Frosta OK
24 söndag	DM lång, FK Boken
Oktober	
5 torsdag	EFK-träningar
7 lördag	Möllesprinten, Helsingborgs SOK & IS Kullen
12 torsdag	EFK-träningar
13 fredag	Revinge by night, Lunds OK
14 lördag	Hedjakten, Lunds OK
15 söndag	Efterårsløb i Lille Hareskov
19 torsdag	EFK-träningar
22 söndag	Kredsløb i Ravnsholt Skov
26 torsdag	EFK-träningar
27 fredag	Bornholm Høst Open, sprint i Galløkken / Rønne syd
28 lördag	Bornholm Høst Open, etapp 1, Paradisbakkerne
29 söndag	Bornholm Høst Open, etapp 2, Raghammer
31 tisdag	Gyagubbar 17.30 – premiär!

Nästa manusstopp: 15 oktober

Mer detaljer om EFK-träningarna finns i separat program

OBS: Håll koll på Eventor och www.orientering.dk

Boka redan nu in: Bornholm Høst Open 27–29 oktober och Jættemilen, ultralång, söndag 12 november i Store Dyrehave!