



# EFK-nytt

oktober 2023

## Styrelseledamotens ruta

Träning ett nödvändigt ont?

Som nyvald styrelseledamot i våras har jag fått äran att skriva en ruta i en av Sveriges litterära och kulturellt vassaste tidskrifter som får Svd och DN att framstå som söndagsblaskor i jämförelse.

Med stigande ålder har det blivit allt svårare att hitta motivation till träning speciellt nu när den mörka årstiden närmar sig. Efter ett ofrivilligt motionsstopp på 6 veckor i somras och brist på tid och ork under skördemånaderna märks förfallet tydligt i både ben och lungor.

Efter en del tv-tittande på VM och världscupen i kan man inte låta bli att bli imponerad hur mycket tid världseliten måste träna för att vara på topp, som t.ex. Daniel Hubmann som har passerat 40 men ändå hänger med hyfsat, så motivationen måste ha funnits där trots många träningstimmar under åren. Dessutom fick tittarna se vilken tuff sport vi utövar med Kasper Fossers glidackling på Gustav Bergman.

För egen del försöker man få sin träning med flitigt tävlande som är betydligt roligare än bara ut och jogga på vägarna hemma omkring. Kerstin och jag har även kombinerat nytta med nöje och deltagit i tävlingar utomlands gärna på varmare breddgrader bland annat i Portugal i våras och nu för några veckor sedan åkte jag med kort varsel till Grekland och sprang ett femdagars där som PWT ordnade, i inbjudan utlovades orientering i lättlöpta furuskogar, som dock inte stämde helt, dom tre första etapperna var det väldigt kuperat (se kartprov längre fram i tidningen).

På senare år har man blivit väldigt bra på att hitta på ursäkter för att slippa ge sig ut på joggingturer, om det beror på att man har blivit klokare eller bekvämare med åren är frågan, dock ska jag ut på en runda när detta är färdigskrivet, men ser nu att det mulnar på och blir kanske regn dessutom har jag en känning i hälsenan och lite kärv i halsen så vi får väl se....

Träna lagom!

*Bengt Olsson*

(Red. kartprov från Grekland inne i tidningen)

## 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](mailto:stefanad66@gmail.com)

**Kassör:** Göran Frank, [goran.frank@telia.com](mailto:goran.frank@telia.com)

**Sekreterare:** Anne Udd, [anne\\_udd@hotmail.com](mailto:anne_udd@hotmail.com)

**Uttagning:** Bo-Arne Olsson, [baolsson@eon.se](mailto:baolsson@eon.se)

**Ungdomar, kontaktperson:** Anders Jönsson: [anders.s.joensson@gmail.com](mailto:anders.s.joensson@gmail.com)

**Skidor och långlopp:** Thomas Nilsson, [t-nils@hotmail.se](mailto: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](mailto:arne.thell@biol.lu.se), Annika Nilsson, [annika.nilsson.73@gmail.com](mailto:annika.nilsson.73@gmail.com), och Tomas Vensryd, [tomas.vensryd@skanecronan.se](mailto: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.

# Klubbträningar oktober–december 2023

## Aktiviteter/ träningar EFK VT + HT 2023 ver 2023-10-16

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 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 Eslöv (preliminärt)	
Helg 27-29/10		Alla	Bornholm	Tävlingsresa Bornholm Höst-Open
Torsdag 2/11				Höstlov, ingen träning.
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 23/11	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.

## Resultatbörs

27 augusti, Tyringerundan, H12: Oskar Persson 6a, lätt 2,5 km: Emile Lennartsson 1a!, medelsvår 3 km: Kerstin Olsson 10a, medelsvår 5 km: Bengt Olsson 2a, svår 3 km: Hanna Mellby 5a, svår 5 km: Anders Jönsson 9a

29 augusti, OK Kontinent Park Tour, etapp 2, mellan: Nataliya Thell 10a

5 september, OK Kontinent Park Tour, etapp 3, mellan: Nataliya Thell 13e

10 september, Eslövs FK, Snälleredsträffen, medel, 2,5 km lätt: Helmer Erlandsson 1a!

12 september, OK Kontinent Park Tour, etapp 4, mellan: Nataliya Thell 9a

17 september, Fyrklubbs, DHL: Thomas Nilsson 5a, DDM: Nataliya Thell 7a, DHM: Anders Jönsson 1a!, Ronny Liljeberg 5a, Jonas Hörström 10a, DDK: Anne Udd 1a!, Anna Mårtensson 5a, DHK: Tomas Vensryd 2a, Bengt Olsson 5a, Arne Thell 7a, Stefan Adolfsson 9a, Tobias Palm 12a, DDKk: Karin Jakobsson 3a, Mycket lätt: Sixten Mellby 2a, Tyr Jeppsson 14e

24 september, DM lång, svår 3 km: Hanna Mellby 7a, Göran Frank 13e, svår 5 km: Bengt Olsson 6a, Anders Jönsson 13e

1 oktober, Hästveda OK, ungdomsstafetten, U 3-manna, Eslövs FK1 (Rasmus Frank, Tyr Jeppsson & Tella Olsson) 6a

14 oktober, Hedjakten, svår 12 km: Thomas Nilsson 1a!

## Snällerdsträffen 10 september

### Tävlingsledarens tack

Snällerdsträffen gick av stapeln den 10 september med nästan för vackert väder och 350 nöjda deltagare. Bo-Arne Olsson hade knåpat samman ett trettiotal banor i terrängen kring samma arena som för två år sedan. I år var starten placerad i nordöstra delen av kartan och banorna gick sedan österut och söderut i skogspartier som vi inte tidigare utnyttjat. Här finns mycket fin terräng bestående bl a av storvuxen granskog och lättlöpta myrar.

Uppbyggnad och förberedelser dagen innan kunde också göras i en fantastiskt sensommarsol. I år valde vi den södra änden av åkern för vår arena och att göra den mer kompakt än förra gången. Detta frigjorde mer plats för parkering så att alla fick nära till TC. Alla berörda fastighetsägare är mycket positiva till oss och vårt arrangemang vilket gör att vi är välkomna igen.

Vi i EFK ska känna oss väldigt nöjda och stolta över ett mycket väl genomfört arrangemang. Som tävlingsledare vill jag framföra ett stort tack till alla funktionärer för gott samarbete och stort engagemang. Ni har gjort ett fantastiskt bra jobb vilket gav det fina arrangemanget som resultat. Tack så mycket.

*Ronny Liljenberg*



Tävlingsledarens välkända lastbil, oftast fylld med OL-materiel. Här pågår inlastning från förrådet där tävlingsledarens bil är helt nödvändig. Direkt efteråt hämtades toaletter och sekretariatsvagn i Klippan.

## **Spontana intryck** – upplevda av Arne Thell

Som kontrollutsättare förutsätts man även samla in kontroller när alla gått imål. Det innebär ett par ganska fria timmar under själva tävlingen. Som EFK-nyttis redaktör tog jag tillfället i akt och besökte sex av tävlingens stationer för att samla spontana intryck. Det visade sig att det presterades långt över förväntan på samtliga ställen.

## **Starten – föredömlig delegering**

Jag bestämde mig för att gå direkt till starten där jag fick uppleva en föredömlig delegering av chefen Hanna Mellby. – Det här flyter ju riktigt bra, konstaterar Hanna samtidigt som hon inleder en givande pratstund med Mia Åberg. Välutbildad personal i form av Tor Udd, Karin Jakobsson, Tomas Persson och Göran Frank med flera sköter rutinarbetet i startfällan på bästa sätt.



Hanna Mellby (längst till vänster) visade prov på föredömlig delegering.

## **Parkeringen – diciplin och tydlighet är hemligheten**

Finns det något vackrare än en äng med perfekt parkerade personbilar? Inte om man får tro Sven-Otto Jönsson med familj. – Disciplin och tydlighet är receptet om det ska bli bra, förklarar han.



Tävlingens vackraste vy? Nästan hela ängen fylldes med perfekt parkerade personbilar i snörräta rader.



Hemligheten är disciplin och tydlighet, avslöjar en nöjd Sven-Otto.

### **Sekretariatet – kraftig smäll inledde dagen**

Jag fortsatte till sekretariatsvagnen. Som chef hade man valt den rutinerade Thomas Nilsson. Han ser tillbaka på en dramatisk morgon. – Jag märkte redan när jag kom att någonting var fel. Lysrören hade minst dubbel styrka och – mycket riktigt – när vi startade maskinparken hördes en kraftig smäll som följdes av några sekunders rökutveckling. Det visade sig att någon hade kopplat en starkströmsledning till vagnen. – Det kunde gått riktigt illa. Normalt sett skulle all utrustning ha slagits ut, erkänner Thomas, men nu var det bara Daniels laddare där flög itu, tack och lov. – Som tur är har vi en elektriker i klubben: Tobias bytte resolut ut den felaktiga ledningen mot godkänd modell. Därefter har allt fungerat perfekt. I den uppsluppna miljön inne i vagnen befann sig vid tidpunkten för mitt besök: Thomas Nilsson, Jonas Hörström, Erik Liljenberg, Daniel Lindberg, Tomas Vensryd samt de två pålitliga resultatordonnanserna Tobias Palm och Oscar Antonsson.



- Här är det liv i luckan, ska du veta! Efter en spänd morgon släpper alla loss, meddelar Daniel och Oscar.



Naturligt upprymda grabbar i datavagnen. Från vänster: Erik Liljenberg, Thomas Nilsson, Jonas Hörström och Daniel Lindberg.

### **Barnpassningen – rena lekstugan**

Jag skyndade vidare till barnpassningen. – Här har det utvecklats till rena lekstugan, berättar ledaren Elsa Ekberg Frank. – Föräldrarna kan tävla i lugn och ro medan vi tar hand om deras telningar, fortsätter Elsa. – Men kan ni verkligen erbjuda meningsfull sysselsättning till alla dessa, undrar jag skeptiskt. – Ja, absolut – rena barnleken, intygar Elsa!



Barnpassningen utvecklade sig så småningom till rena lekstugan enligt Elsa Ekberg Frank.

### **Kiosken – endast fullgoda råvaror**

Jag fortsatte till kiosken där Åsa och damerna hade bullat upp rejält. Försäljningen var redan i full gång. – Nu blir det andra bullar, säger Kerstin när hon anländer med nybakta kanelnäckor. Då är Nataliyas muffins redan på upphällningen. – Jag och mina medarbetare har alltid rent mjöl i påsen när vi bakar, bedyrar Åsa. – Vi använder endast fullgoda råvaror vilket borgar för bästa kvalitet. – Grillade hamburgare och hembakat är förstås särskilt populära produkter, berättar Nataliya och Alice. – Här måste vi lägga på ett extra kol, förklarar Åsa när hon hjälper Kerstin med grillen.



Åsa säljer gottis till de allra yngsta. – Allt går åt som smör, säger hon. I bakgrunden säljer Alice Idéhn och Nataliya Thell hembakat.



Dags att lägga på ett extra kol! Åsa tömmer hela säcken i grillen.

### **Första hjälpen – avslappnad miljö**

Första hjälpen ska det heta – inte sjukvård – fick jag lära mig av Marie-Louise Antonsson, avdelningens föreståndare. Denna sista och sjätte station var tävlingens i särklass lugnaste, precis som vi hoppats. En nästan sömning stämning rådde när jag dök upp. – Inte ens en vrickad fot har jag behövt plåstra om och hjärtstartaren får vi väl lämna tillbaka oanvänd, säger en avslappnad Marie-Louise.



Tävlingens lugnaste avdelning var Första Hjälpen, precis som vi hoppades.



## Övriga ögonblicksbilder



Inlastning av materiel från förrådet i Stehag.



Utsättning av ett 80-tal kontroller. Edvin och Tomas Vensryd, två av flera kontrollutsättare.



Att bygga en trappa av pallar kräver mycket kunskap och noggrannhet, förklarar Stefan, och det är ju egenskaper som klubbens ordförande besitter i stora mängder.



Tor Udd har full koll på läget i startfällan.



Bankkontrollant, markägare, tävlingsledare Ronny Liljenberg och biträdande banläggare Anders Jönsson, alla har de anledning att vara riktigt nöjda med dagen.

## Fyrklubbs 17 september

Frosta OK arrangerade årets upplaga av Fyrklubbs strax norr om Hörby och bjöd på solsken och fina banor. Vi deltog i år i D-gruppen efter att ha flyttats ner förra året. Därmed var det lite färre löpare som räknades i laget och lite lättare att få ihop ett konkurrenskraftigt lag. Men i år hade det tillkommit två lätta banor (en dam och en herr) som gjorde det lite klurigare. I kombination med en del återbud och ändrade åldersgränser för de korta banorna var det på håret att vi fick ihop fullt lag. Men det löste sig på bästa sätt. Vi slutade tvåa i gruppen och gick därmed upp i C-gruppen till nästa år.

Några specifika omnämningen:

- Anders Jönsson segrade i Herrar Mellan
- Anne Udd segrade i Damer Kort
- David Ipsen var den ende godkände EFK:aren i Herr KortKort och räddade därmed laget!
- Vi blev bästa klubb i Damer Kort och gjorde mycket starka laginsatser i både Herrar Kort och Herrar Mellan

<b>Grupp D</b>	(2 upp, 2 ner)	Tid	DDL	DHL	DDM	DHM	DDK	DHK	DDKK	DHKK	Bredd
1 Andrarums IF		09:33:49	01:21:40	01:28:14	01:10:38	01:40:24	01:12:52	01:44:36	00:30:35	00:24:50	48
2 Eslövs FK		11:17:25	01:55:32	01:46:07	01:45:23	01:42:58	01:05:43	01:47:38	00:35:32	00:38:32	31
3 FK Åsen		11:38:20	01:54:16	01:51:55	01:19:18	01:51:52	01:06:44	02:29:11	00:34:35	00:30:29	35
4 OK Kompassen		12:46:30	01:53:43	01:31:58	02:03:49	01:49:14	01:43:32	02:28:02	00:38:10	00:38:02	18
5 Tormestorps IF		13:05:35	01:36:38	01:41:42	01:35:26	02:21:57	01:24:39	02:30:40	01:20:38	00:33:55	25
6 IS Kullen		15:39:52	02:33:08	01:57:49	01:50:17	02:56:17	02:01:54	03:01:51	00:40:36	00:38:00	22
OK Torfinn		Ej fullt	Ej fullt	Ej fullt	Ej fullt	Ej fullt	Ej fullt	Ej fullt	Ej fullt	Ej fullt	1

Stort tack till alla som deltog!

Tränings- & Tävlingskommittén via *Thomas Nilsson*



Eslövs FKs starka lag vid Fyrklubbs. En andraplats efter Andrarums IF och avancemang till grupp C blev resultatet.

## Älgots Hälg med Älgots Cup, Älgots Natta och Älgots Ungdomsstafett

En av höstens höjdpunkter är Älgots Hälg, som den kallades i år, en avslutningshelg för och med skånska ungdomar i centrum och som i år arrangerades av Hästveda OK och OK Gyngede. Lördagen började med individuella tävlingen Älgots Cup där 9 st av våra ungdomar sprang i skogarna kring Barnens By strax väster om Hästveda. Alla gjorde jättefina lopp och det är roligt att se den utveckling som våra ungdomar har gjort under året.



Prisutdelning SkOF Ungdomsserien.



Klubbvis inmarsch på arenan.

Efter tävlingen var det dags att åka till Osby för Älgots Ungdomsnatta, där alla klubbar inkvarterades på Hasslarödsskolan för övernattnig i på hårt underlag i klassrum. Så värst mycket nattaktiviteter som namnet Ungdomsnatta antyder blir det inte, men väl lite aktiviteter som innebandy, killeball och labyrintorientering för de som hade mer spring i benen. För andra fanns det möjlighet att pyssla, titta på film, eller hänga i klassrummet och ta det lugnt. Det delades också ut priser för ungdomsserien vid en gemensam prisutdelning med mycket klubbkänsla, hejarop och applåder. Tyvärr räckte våra resultat inte riktigt till för att behålla division 1-platsen under 2024, så vi tar nya tag i division 2, och vi hade heller inga individuella pristagare.



U 3-mannalaget, från vänster: Tyr Jeppson, Tella Olsson, Rasmus Frank.



U 4-mannalaget, från vänster: Oskar Persson, Helmer Erlandsson, Ture Ålenius Jürgensen, David Ipsen.

På söndagen åkte alla tillbaka till samma arena i Barnens By för Älgots Ungdomsstafett. Vi hade två startande lag, ett U 3-manna som slutade på placering 6 och ett U- 4-manna som slutade på 9-plats. Mycket bra kämpat!

Vi ledare tackar för en härlig helg och ser redan fram emot nästa år!

*Anders, Göran och My*



Forts. från sida 1 (rutan), kartprov, Grekland.

## Prisbelönta ungdomar



Hedjakten 14 oktober. Rasmus Frank och Tyr Jeppsson vann pris för bästa utklädnad. Tyr är utklädd till en monsterclown. Enligt Göran är Rasmus fasttagen av en monsterclown som han samtidigt rider på.

Foton: Till vänster: Sven-Otto, ovan: Göran

### Löpträning

Premiär för tisdagsträningarna (Gya-gubbar) blir tisdag 31 oktober 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*

## Sepsis-stafetten 11 oktober

Nataliyas kollega avled i sepsis, blodförgiftning, bakterier i blodet, en nästan bortglömd sjukdom, men vanlig dödsorsak även bland ganska unga och i övrigt friska personer. En grupp på Socialhögskolan bestämde sig därför att delta i Sepsis-stafetten 8 oktober mellan Helsingborg och Landskrona ToR. Man kunde välja att dela upp den 20 km långa sträckan på 2 eller fyra löpare eller springa hela sträckan själv. Nataliya och Arne valde att dela lika, 10 km vardera. Det var nog den jobbigaste mil vi någonsin sprungit. I mitten fanns Glumslövs backar och Hillehøgs dalar med massor av trappor och branta sluttningar. Deltagaravgiften går till forskning samt spridande av kunskap om sepsis.

*Arne & Nataliya*



Socialhögskolans personal med respektive ser fram emot en fin löptur längs kusten mellan Helsingborg och Landskrona. Nataliya och Arne längst upp till höger.

## Familjenytt

– med Annika Nilsson

Födelsedag:

**Ingvar Nilsson** 70 år 21 november



## Köp byt sälj

På hemsidan har du möjlighet att komplettera din utrustning eller att erbjuda överblivna saker till andra medlemmar.

Läs mer här! <https://www.eslovsfk.se/community/saljes/efk-tavlingstroja-nylon-med-lang-arm-modell-2019/#post-10>



### [EFK tävlingströja, nylon med lång ärm \(modell 2019\)](#)

Storlek S, hel men använd nylon.png

[www.eslovsfk.se](http://www.eslovsfk.se)




### **Skor bortskänkes**

Orienteringsskor Inov, modell OROC 280 unisex, precision fit, med metalldobbar, storlek 38 (24 cm), små i storleken (motsvarar ungefär 36). Färg: black, blue, lime. Helt oanvända. Bortskänkes till aktiv orienterare i EFK. Kontakt: [arne.thell@biol.lu.se](mailto:arne.thell@biol.lu.se), [nataliya.thell@soch.lu.se](mailto:nataliya.thell@soch.lu.se)




### **Byxor bortskänkes**

Orienteringsbyxor, Trimtex, nylon storlek small, samt tights, Trimtex, storlek medium, nästan nyskick. Bortskänkes till aktiv orienterare i EFK. Kontakt: [arne.thell@biol.lu.se](mailto:arne.thell@biol.lu.se), [nataliya.thell@soch.lu.se](mailto:nataliya.thell@soch.lu.se)



# 2023 VINTER-CUP 2024



## 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. 2/12-2023	Ravnsholt skov,	Ravnsholt skolen, Søparken 1, Allerød,	OK ØST Birkerød
2. afd. 16/12-2023	Geel skov/Ravneholm,	Virumhallen, Geels Plads 40, Virum	Lyngby OK
3. afd. 6/1-2024	Store Hareskov,	Hareskovhallen, Månedalstien 8-14, Værløse,	OK ØST Birkerød
4. afd. 20/1-2024	Danstrup Hegn/Krogenberg,	Kvistgård Idrætsanlæg, Reerstrupvej 2, Kvistgård,	Lyngby OK
5. afd. 3/2-2024	Rude skov,	Sjælsøskolen, Ravsnæsvej 120, Birkerød,	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/>





## Styrelsemöte

Lokal: Online  
Datum: 2023-10-16  
Tid: 18:30 – 20:00

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

§	Rubrik	Ärende och beslut	Ansvarig	Klart
1	Mötets öppnande	Stefan förklarar mötet öppnat		
2	Godkännande av dagordning	Dagordningen godkänns.		
3	Protokoll från föregående styrelsemöte	Protokollet läggs till handlingarna.		
4	Bordlagda frågor	<p><u>Skötsel och skogsbruk i Gyaskogen</u> Ronny har haft kontakt med Patrik Larsson, mark och exploateringsingenjör Eslövs kommun. Ronny tar en förnyad kontakt för att undersöka hur planerna ser ut för Gyaskogen. Bordläggs.</p> <p><u>Kontakt fritidsförvaltningen och ev. barn- och utbildningsförvaltningen</u> Göran tar kontakt för att diskutera stöd till orienteringssporten och till de skolorienteringar som Eslövs FK stöttar kommunens skolor med. Även tillgång till skogarna tas upp. Vi ordnar ett eget möte först med fokus på det som togs fram i klubbutvecklingen. Detta blir den 27 november kl. 18:30 i Gya. Stefan bjuder in.</p> <p><u>Tu vessons donationsfond</u> Göran har kontaktat Sparbanken Skåne om bättre placering av Tu vesson-pengarna, men ännu inte fått svar. Bordläggs.</p> <p><u>Stadgar för bokslut och revision</u>: Vid årsmötet diskuterades den knappa tidsramen för bokslut och revision. Göran kontakter Tomas Vensryd för att ta fram förslag till justerade stadgar eller arbetsätt. Bordläggs.</p> <p><u>Nycklar till förrådet</u> Daniel har gjort kopior och Göran har gjort en nyckellista.</p>	Ronny  Göran  Stefan Göran  Göran	
	<u>Rapporter</u>			
5	Ekonomi	Resultat från tävlingen är inte helt klart med det ser positivt ut. Bidrag har sökts från EBo (Hittaut Eslöv 2024) 25 000 kr är beviljade. Bidrag har även sökts från Sparbanksstiftelserna (25 000 kr vardera från Finn samt Färs & Frosta). Flera nya ungdomar har blivit medlemmar.		
6	Tekniska kommittén	Snällerrödsmedeln 10 sep har genomförts. Ett uppföljningsmöte med huvudfunktionärer är inplanerat till den 23 oktober. Inte så många klagomål men några hade synpunkter på duschen. Ingen tävling söks 2024. EFK arrangerar även kretsmästerskap dag 2024 förutom EES och vintercupen etapp 2+ (14 januari).		

Eslövs Friluftsklubb org.nr.: 842001-2075

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

Ordf: Stefan Adolfsson [eslovsfk.se](mailto:eslovsfk.se)

§	Rubrik	Ärende och beslut	Ansvarig	Klart
		Bra om vi tänker på att hämta hjärtstartaren även till EES och vintercup. En ny skogskarta behövs. Ev. kan anläggningsbidrag sökas från RF-SISU Skåne. Tekniska kommittén ska ha möte inom kort.	Ronny	
7	Träning och tävling	Träning för vuxna har under hösten mest skett på tävling. Fyrklubbs ledde till avancemang i år, så det blir en bra utmaning för klubben till nästa år att få ihop ett fullt lag i grupp C.		
8	Ungdom och rekrytering	Från och med slutet av september flyttar ungdomsträningen till Gya bygdegård för enklare orienteringsövningar och -teori och löpövningar på elljusspåret. 7 - 10 år-gruppen (grön/vit svårighet), många nybörjare med ca 10 till 12 deltagare på varje träning. 11 - 14 år-gruppen (orange/gul) är fortsatt 6 till 8 deltagare. I SkOFs ungdomsserien räckte resultaten inte riktigt till för att behåll division 1-platsen under 2024, så vi tar nya tag i division 2. Inga individuella pristagare under 2023. Älgots hälgan (Älgots cup, Älgotsnatta och Ungdomsstafetten) blev en bra avslutning på höstsäsongen. Vi var ett bra gäng som deltog på i tävlingarna och övernattningen. Två lag deltog på ungdomsstafetten, ett U3-manna som slutade på placering 6 och ett U4-manna som slutade på 9-plats. Säsongen avslutas 30 nov och som sista aktivitet för året åker vi den 2 dec. på Helsingborg Indoor som i års avgörs på Maria Parkskolan. Sven-Otto har genomfört ett antal skolorienteringar under hösten.		
9	IT	Allt funkade bra på tävlingen. Batteri behöver bytas i miniprintern.	Thomas	
10	Kommunikation media	Påminna om möjligheten till klädbyte via hemsidan. EFK-nytt har manusstopp 15 oktober. Bengt skriver rutan.	Bengt	
11	Hittaut Eslöv	Vi medverkade på Eslövs kommuns trafikantdag/Eslöv Pride 16 september tillsammans med Unga hittar ut. Extrasläpp i Flyinge och Gya har genomförts. Anne rapporterar från möte i Mittskåne (Höör, Hörby, Eslöv) angående hur Hittaut kan utvecklas vidare i dessa tre kommuner. Eslövs FK är öppna för att samverka med andra föreningar i detta område. Anne följer upp med Mittskåne.	Anne	
12	Klubbutveckling	Inför mötet 27 november tar alla del av det som arbetats fram hittills länk: <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1BmSqbEMulqcfHz8ndic1JzPv1LPyosMc?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/1BmSqbEMulqcfHz8ndic1JzPv1LPyosMc?usp=sharing</a>		
13	Kretsmöte	Nya batterier ska köpas in till hjärtstartaren. EFK ska arrangera kretsmöte den 6 mars och 9 oktober. Arne erbjuder sig att arrangera mötena men behöver hjälp av en sekreterare och med bokning av lokal. Till mötet 6 mars bör datum för kretsmästerskap dag vara bestämt.	Arne	
14	Klubbkläder	Gällande försäljningen av plagg från Trimtex har det tillkommit ytterligare en återbetalning av subvention med 349 kr för beställning av vuxenstorlek till ungdom. Det innebär en total kostnad för klubben om 1 894 kr för rabatterade barn- och ungdoms tävlingströjor. Jag har inte kontaktat tidigare sponsorer men gör det inom kort för nu får vi anta att samtliga har återkopplat om ev. subvention.		

Eslövs Friluftsklubb. org.nr.: 842001-2075  
Postadress: Eslövs Friluftsklubb, c/o Göran Frank, Gruvbacken 2, 24175 Stehag  
Ordf: Stefan Adolfsson [eslovsfk.se](mailto:eslovsfk.se)

2(3)

§	Rubrik	Ärende och beslut	Ansvarig	Klart
		Gällande teamshoppen med Intersport <a href="https://team.intersport.se/eslovs-fk">https://team.intersport.se/eslovs-fk</a> så är den igång sedan den 13 september. Består av ett bassortiment 16 olika artiklar från varumärket Craft.		
15	Post och inbjudningar	Post har distribuerats till berörda ledare. Kart- och markkonferens på lördag, Stefan är intresserad.	Stefan	
16	Kommande styrelsemöten	20 november kl. 18:30, Gya – Thomas fixar fika 7 januari 2024, kl. 15:00 hos Stefan	Thomas Stefan	
17	Avslutning	Stefan avslutar mötet.		

Stefan Adolfsson, ordf.

Anne Udd, sekr.

## Kretsmötet 11 oktober

Höstens kretsmöte arrangerades av OK Silva i klubblokalen på Kungsgatan i Furulund. Adrian Ulander höll i klubban medan Magnus Turesson höll i pennan.

### Vintercupen 2024 – EFK 14 januari

Vintercupen 2024 arrangeras 8 söndagar i januari–februari med början hos Lunds OK 7 januari. Då Rävetofta OK på grund av jakt inte kan arrangera i januari bytte vi med dem. Vi arrangerar därför redan etapp 2, 14 januari. Besked till Lunds OK om plats och kontaktperson senast 30 november. Detta är ett bra byte då det kommer betydligt fler startande till etapp 2 än till etapp 8, som vi egentligen skulle haft. Den ursprungliga turordningen ändras inte varför vi även 2025 får etapp 2. En preliminär personallista presenteras i EFK-nyttis julnumret, 10 december.

### Lilla 5-dagars 2024 – nyhet: separat ungdomsbana

Etapperna arrangeras 4, 11, 13, 18 och 20 juni. Vi har ingen etapp. Riktig nybörjarbana (gulvit) på Lilla 5-dagars, dock inga fler kontroller än de sedvanliga 20. Nytt: Det blir förändringar (förenklingar) i anmälningssystemet till Lilla 5-dagars (kanske redan till Vintercupen). Två datakillar i Malmö OK jobbar med detta. Samma som tidigare: Anmälan i Eventor senast 20:00 dagen före. Ej start debiteras. Kretsmästerskapen för 2023 återstår ännu, natt 2 november och dag 5 november (se Eventor).

### Hjärtstartaren

Hjärtstartaren behöver nya batterier för ca 3,5 tusen SEK. Det bestämdes därför att alla åtta klubbarna betalar 500 kr till kassan som förvaltas av oss. Fakturan betalas därmed av EFK.

### EFK ordförandeklubb 2024

Nästa år är EFK ordförandeklubb med möten onsdag 6 mars 18.30 och onsdag 9 oktober 18.30. Med ordförandeskapet följer även att EFK arrangerar kretsmästerskapet i dagorientering. Datum är inte klart en men mötet rekommenderade en vardagkväll i andra halvan av augusti.

Avslutningsvis bjöds på en mycket god smörgåstårta från Ica Maxi i Löddeköpinge. För en gångs skull räckte den till att mätta de ganska glupska mötesdeltagarna.

Arne

## EFK-kalendern, oktober–december 2023

oktober	
19 torsdag	Kretsmästerskap i nattorientering, Malmö OK; EFK-träning 7–10, 11–14-grupperna, Gya bygdegård
22 söndag	Danska studenters roklubbs kredsløb, Lillerød
26 torsdag	EFK-träning 7–10-gruppen i Gya bygdegård, 11–14-gruppen preliminärt i Eslöv
27–29 fre–sö	Bornholm Høst Open, sprint i Rønne, 2-dagars i Paradisbakkerne och Raghhammer
31 tisdag	Löpträning Gya från 17:30
november	
2 torsdag	Kretsmästerskap, natt-OL
5 söndag	Kretsmästerskap, dag-OL
7 tisdag	Löpträning Gya från 17:30
9 torsdag	EFK-träning 7–10, 11–14-grupperna, Gya bygdegård
11 lördag	Skaneloppet i Åstorp, motionslopp, löpning
12 söndag	Jættemilen, Store Dyrehave (ultralång)
14 tisdag	Löpträning Gya från 17:30
19 söndag	Höstrusket, medel, Örkelljunga FK
21 tisdag	Löpträning Gya från 17:30
23 torsdag	EFK-träning 7–10, 11–14-grupperna, Gya bygdegård
26 söndag	Advents-OL, etapp 1 på Järvallen
28 tisdag	Löpträning Gya från 17:30
30 torsdag	EFK-träning 7–10, 11–14-grupperna, Gya bygdegård
december	
1 fredag	Helsingborg sprint by night
2 lördag	Helsingborg indoor etapp 1–2; dansk vintercup etapp 1, Ravnholt
4 söndag	Advents-OL etapp 2
6 tisdag	Löpträning Gya från 17:30
10 söndag	Advents-OL, etapp 3
12 tisdag	Löpträning Gya från 17:30
16 lördag	Dansk vintercup etapp 2, Nørreskoven
17 söndag	Advents-OL etapp 4
26 tisdag	Vintercup, Kristianstad

Nästa manusstopp: 10 december

**OBS: Håll koll på Eventor och [www.orientering.dk](http://www.orientering.dk)**

**Dags att anmäla sig: Bornholm Høst Open 27–29 oktober och Jættemilen, ultralång, söndag 12 november i Gribskov!**

**Obs: EFKs vintercup allerede 14 januari – kryss i almanackan!**