



EFK-nytt

december 2023

Ordförandens ruta

Hej EFK!

Då går vi återigen mot Jul och ett avslut på året och 2023 har varit ännu ett aktivt år för EFK. Vintercup, EES, Hittaut och skogstävling i Snällered har arrangerats. Många bra träningar har hållits för både barn och vuxna. Ungdomskommittén fortsätter växa och deltar på läger, träningar och tävlingar. EFKare tävlar både i Sverige och utomlands och i Fyrklubbs gick klubben upp en division och tävlar nästa år i C-gruppen. EFK är en relativt liten klubb med ca 100 medlemmar och man slutar aldrig förvånas över vad vi tillsammans lyckas åstadkomma.

Ändå driver EFK själv 1 av endast 7 Hittaut projekt i Skåne, där förbundet står för det ena. Bara det är ett jättearbete av engagerade medlemmar. Vi lyckas arrangera en stor, uppskattad skogstävling med mycket bra resultat. Ungdomskommittén fortsätter göra ett fantastiskt arbete med många nya ungdomar, bra sammanhållning och mycket duktiga ledare. Till det kommer lite mindre arrangemang som Vintercupen och EES men som kräver mycket förberedelser med kartor, banläggning, utsättning av kontroller mm.

Allt detta går genom att vi tillsammans hjälps åt. Det finns många hjältar i EFK som får detta att gå runt där det läggs ner många ideella timmar på fritiden. Men även hjältar behöver hjälp. Vi behöver bli fler på flera poster för att orka driva verksamheten framåt. Där det är störst behov just nu är att stötta upp våra ungdomsledare, Hittaut kommittén behöver bli fler och det behövs fler banläggare.

Du som känner att du har möjlighet att stötta upp i stort som smått, hör av dig. Det är väldigt givande att delta i klubbarbetet med andra duktiga och engagerade medlemmar. Styrelsen har under året drivit ett projekt med stöd av RF-Sisu för att titta på klubbens framtid. Vad är viktigt och mindre viktigt, vad ska vi och ska vi inte syssla med. Se inlägg på annan plats i tidningen.

Nu laddar vi för ett nytt härligt orienteringsår som börjar redan på Nyårsdagen i Tormestorp.

Vill till sist önska alla en God Jul och ett Gott Nytt År!

Stefan Adolfsson

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: 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 2024

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.

EFKs Vintercup söndag 14 januari 2024

Eslövs FK står som värd för nästsista etappen av vintercupen 20 februari. Samlingen är på Gyavallen och parkering vid skolan.

Preliminär funktionärsförteckning

Tävlingsledning, banläggning och tryckning av kartor: **Arne Thell, Ronny Liljenberg, Tomas Vensryd, Thomas Nilsson & Gert Nilsson** (Lunds OK)

TC, sekretariat: **Erik Liljenberg** (chef?), **Thomas Nilsson** (mentor), **Daniel Lindberg, Alice Idén** (SI, anmälningar, eventor, hemsida, mål & resultat), **Arne Thell, Ronny Liljenberg, Tomas & Edvin Vensryd, Lars Adolfsson, Stefan Adolfsson & Marie-Louise Antonsson** (start, kartlådor).

Parkering o vägvisning: **Sven-Otto Jönsson** (chef), **familjen Anna Mårtensson, Arne Thell** (snitsling från parkering till TC).

Kontrollutsättare: **Anders Jönsson, Ronny Liljenberg, Arne Thell, Bengt Olsson, Bo-Arne Olsson, Stefan Adolfsson, Tomas och Edvin Vensryd**

Tack i förväg! Meddela förhinder snarast möjligt – allra viktigast för huvudfunktionärer och kontrollutsättare!

OBS! Alla funktionärer som vill och hinner får också tävla. Alla EFK-are tävlar GRATIS! Välkomna! Vi brukar spara en del funktionärer vid vintercupen – det kommer ett kretsmästerskap också, De medlemmar som ej finns bland funktionärerna men vill hjälpa till garanteras spännande uppgifter. Hör av er!

Vintercupens etapper i tur och ordning: Lunds OK 7 januari, Eslövs FK 14 januari, OK Kontinent 21 januari, OK Silva 28 januari, Frosta OK 4 februari, Ringsjö OK 11 februari, Malmö OK 18 februari, Rävetofta OK 25 februari.

Tävlingsledningen

Julorientering i Gyaskogen

Traditionen fortsätter. Mellan 22/12 och 3/1 kommer det att finnas 20 kontroller utplacerade i Gyaskogen. Endast miniskärm och ingen Sportident. Du besöker kontrollerna i valfri ordning och så många som du känner för. Kartan, efter färdigrekning, kommer att skickas ut med mail till alla klubbmedlemmar för egen utskrift. Kan du inte själv skriva ut, så finns kartor att hämta vid Lars Adolfssons postlåda på Kärrestorpsvägen 26 i Stehag (markerad med miniskärm).

Sven-Otto

Julaftonträning

Även denna gemensamma löprunda sker traditionsenligt, det vill säga kl 10 vid Gya bygdegård.

Tisdagsträningar

Tisdagsträningarna (Gya-gubbar) fortsätter som vanligt helgfria tisdagar 17.30 till och med april månad.

Kallelse till årsmöte med Eslövs Friluftsklubb

Tidpunkt: fredag den 9 februari 2024 kl. 18:00

Lokal: församlingshemmet i Billinge

Program: ärenden enligt stadgarna

Prisutdelningar

Smörgåstårta, kaffe, fika

Underhållning

Förslag till dagordning sänds ut senast tre veckor före mötet.

Övriga årsmöteshandlingar sänds ut senast en vecka före mötet.

Medlem som under 2024 fyller minst 15 år har rösträtt.

Motioner ska enligt stadgarna lämnas senast den 15 december. Prisutdelningar för barn och ungdomar hålls i huvudsak vid avslutningen den 1 december, och de behöver inte välkomnas särskilt till årsmötet. Ungdomens vandringpris delas ut på årsmötet som vanligt.

För att smörgåstårten säkert ska räcka behöver vi anmälan om deltagande senast måndag 5 februari kl. 20.00 till Arne Thell: arne.thell@biol.lu.se, 070-142 96 22.

Välkomna!

Styrelsen

Val 2024

Eventuella avsägelse beträffande omval till styrelse, kommittéer och övriga förtroendeuppdrag för 2023 skall vara valberedningen tillhanda senast den 23 december.

Tomas Vensryd, 0733-86 77 53, vensryd@gmail.com

Kerstin Olsson, 070-260 75 89

Redaktionens tack

Redaktionen tackar alla som bidragit till klubbtidningen under det gångna året. Tack även till alla som läst den.

Tack till Tomas Vensryd och Skånekronan redovisning som tryckning och utskick av pappersexemplar av EFK-nytt.

Vi hoppas som vanligt att ännu fler ska medverka under det nya året!

Vi önskar alla EFK-are en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År 2024.

Arne, Annika & Tomas

Resultatbörs

27 oktober, Bornholm Høst Open, sprint i Rønne, H35: Thomas Nilsson 2a, H50: Ronny Liljenberg 10a
28 oktober, Bornholm Høst Open, etapp 1, Paradisbakkerne, H50: Thomas Nilsson 5a, Ronny Liljenberg 12a, Open 3: Staffan Ipsen 9a, Maria Ipsen 15e
29 oktober, Bornholm Høst Open, etapp 2, Raghammer, H50: Ronny Liljenberg 10a, H50M: Tobias Palm 5a, Open 3: Staffan Ipsen 2a, Maria Ipsen 6a
28–29 oktober, totalresultat, H50: Ronny Liljenberg 10a, Open 3: Staffan Ipsen 4a, Maria Ipsen 10a
5 november, OK Silva, kretsmästerskap dag-OL, D35: Hanna Mellby 2a, H45: Bo-Arne Olsson 2a
26 november, OK Silva, advents-OL, etapp 1, Järavallen, H40: Ronny Liljenberg 4a, barn: Sixten Mellby 1a!
2 december, HBG indoor, etapp 1, H12: Oskar Persson 5a
2 december, HBG indoor, etapp 2, H14: David Ipsen 4a
3 december, OK Silva, advents-OL, etapp 1, Furulund, H40: Ronny Liljenberg 4a



Ronny (närmast) imponerar i resultatlistorna! Övriga EFK-are: Ingela Adolfsson, Thomas Nilsson, Bengt Olsson och Tobias Palm. Den sistnämnde presenterade en populär elfrägesport här på Bornholm.



David Ipsen placerade sig bra i HBG indoors.

Bornholm Höst Open 27-29/10

Vi har sett fram emot denna tävling, sedan vi fick reda på att vi skulle få möjligheten att orientera på Bornholm. Då min (Staffans) mamma är från Bornholm så har denna ö för alltid en mycket speciell plats i mitt hjärta sedan länge och övriga familjen tycker också om att komma dit.

Vi anlände med båten sent på fredag kväll då barnen gick i skolan och vi jobbade under dagen. Det var bara att köra direkt till släktingarnas sommarstuga och packa in, bädda och krypa ner i sängen för att kunna vara pigga och redo till lördagens etapp. Övriga i EFK hade redan tagit sig till ön tidigare under dagen för att kunna vara med på stadssprinten inne i Rønne.

Lördagens etapp gick centralt på ön i en del av Danmarks tredje största skog (!). Starttiderna var väldigt utdragna för klubbens deltagare med nästan två timmar mellan första och sista start. Vädret var mulet och lite småruggigt, vilket det tyvärr brukar vara när vi är på Bornholm trots att ön kallas för "Solskensön".



Borgruinen Hammershus är nog öns främsta sevärdhet men det finns massor av fina ställen.

Terrängen vi sprang i var väldigt varierande med täta skogspartier, hyggen, ljunghedar, branta klippor, kärr och lättsprungen lövskog. För oss som är mindre rutinerade var det gott om bra ledstänger att orientera efter. Det var även en del vilt som sprang runt i skogen och Maria blev skrämmd när ett rådjur plötsligt sprang upp ett par meter framför henne.

Resultatmässigt var familjen Ipsen nöjda förutom kontroll 4 för mig och Maria (samma bana) som var en lurig kontroll nedanför en ravinbrant där vi båda tappade alldeles för mycket tid. David hade några småmissar men var nöjd med helheten. Vi var väldigt nöjda med våra val av banor ur svårighetsgradsperspektiv, där David sprang H14 och jag och Maria sprang "Open 3". Matilda var inte intresserad av att springa men hon satt vid upploppet och hejade på samtliga EFK:are som sprang in till mål.

Söndagens etapp skulle springas på ett militärt skjutfält och David var först ut i H14 för dagen. Regnet började droppa när David var på väg mot starten och ökade successivt till ett konstant ihållande regn med ordentliga vindbyar så det kändes verkligen att det var höst. Jag och Maria startade strax efter David.

Terrängen var mycket snabbblöpt och lättorienterad med öppna fält och tydliga ledstänger. Dock var det ett klurigt vägval i H50 som resulterade i en långlöpning i sand och motvind för de flesta EFK:are i den klassen.



Nere i Raghammer härjade en iskall vind, det ösregnade hela dagen och vi hade inget tält. – Allting blev det så vått, så vått... men "so what", tyckte både Maria Ipsen och Ronny Liljenberg. Vi är precis lika glada ändå! Se kartprov på sista sidan.

Marie-Louise, Stefan, Ronny, Thomas och Bengt. I bakgrunden skymtar även en del av familjen Ipsen. För första året någonsin hade vi klubbflaggan med till Bornholm. Nästa år kompletterar vi nog med ett tält också.

Resultatmässigt var både jag och Maria nöjda med dagens etapp (jag hade näst snabbast tid på etappen och Maria sjätte bästa tid). David hade en större miss och var ganska missnöjd med sitt resultat. Minst nöjd med dagen var dock Matilda som, precis som under lördagens etapp, stod vid upploppet och hejade på alla EFK:are i ihållande regn och vindbyar. Trots regnet på söndagen och det långa startintervallet på lördagen hade vi en bra stämning i gänget.

Då det var höstlov för barnen passade vi på att ta några dagars semester efter helgen och på måndagen kom solen och ön gjorde skäl för sitt smeknamn. Vi fick en fin dag med strandpromenad, sällskapsspel och häng i sommarstugan.

Tankar som slog oss och som vi tar med oss till nästa säsong är att det är en bra idé att ha med sig ett tält till TC så att man kan förvara väskor och utrustning torrt istället för flytande när vädrets makter inte är med oss!

Hälsningar från familjen Ipsen, *Staffan, Maria, David och Matilda.*

Säsongsavslutning

Den 30 november avslutades orienteringssäsongen med avslutning för ungdomarna. Efter en gemensam aktivitet serverades glass och pepparkakor och så hade vi prisutdelning!



Glada ungdomar på säsongsavslutningen. Bakre raden från vänster: Colin, Nils, Sixten. Främre raden från vänster: Tuva, Rasmus, Vide, Emile, Oskar, Helmer, Iris och Rakel.

För andra året i rad avslutades säsongen för ungdomarna på HBG Indoor lördagen den 2/12. Denna gång avgjordes tävlingen på Maria Park i norra Helsingborg med två etapper. Det var start både i källaren och på vinden och banorna drogs både med utomhuspassager och kartbyten efter passage i en kulvert mellan olika byggnader. Ungdomarna klarade de kluriga banorna bra, medan de vuxna sprang banorna med varierande framgång.

Anders Jönsson

Fortsättning på nästa sida



Halva Herrar-banan på E1.

HBG indoor

Lördagen den 2 december var det dags för HBG Indoor, en inomhusorienteringstävling i en skola i Helsingborg. Ett gäng från EFK var där och irrade rundor. Det var ner i källaren, upp på vinden, in i discorummet, enkelriktat och avspärrat. Allt för att göra det svårt för oss! Själv sprang jag Inskolning med Iris och det var minsann klurigt även det!

Tävlingen bestod av två etapper – en på förmiddagen och en på eftermiddagen. Däremellan var det fika, kartgenomgångar och det lektes kurragömma i bl.a. skolans bibliotek och några klassrum.

Till den andra etappen bestämde sig Rasmus, Tyr och Sixten för att springa Motion lätt tillsammans. Tre taggade grabbar gav sig av i skolans korridorer och löste det riktigt bra!

Det var en väldigt annorlunda tävling, snarare knep och knåp än ”vanlig” orientering, men riktigt kul! Väl värt att testa!

Hanna Mellby



Siri Mellby, Tyr Jeppsson, Sixten Mellby och Rasmus Frank trivdes inomhus.

Klubbens framtid

Styrelsen har tillsammans med sammankallande i respektive kommittéer under året jobbat med klubbens framtid och hur vi ska kunna växa och blir fler, samtidigt som vi tar tillvara på nuvarande medlemmars önskemål och förväntningar. Vi har även haft hjälp av RF Sisu i denna processen.

Några huvudpunkter:

- Vi har varit lyckosamma att rekrytera nya medlemmar tack vare en strukturerad och välplanerad ungdoms- och nybörjarverksamhet de senaste åren, som vi tänker fortsätta att utveckla. Ledarförsörjning är en viktig punkt.
- Vi saknar en naturlig samlingspunkt eftersom vi inte har någon klubblokal eller klubbstuga. Med tanke på att vi är ganska få medlemmar vill vi inte dra på oss en massa extraarbete med en klubbstuga, men vi undersöker alternativ, tex att permanent kunna nyttja delar av Gya bygdegård.
- Vilken verksamhet ska finnas i klubben? Enligt våra stadgar ska klubben bedriva verksamhet i orientering, löpning och längdskidor. I dagsläget bedriver vi bara organiserad verksamhet i orientering.

Rörande den sista punkten är det viktigt att få in synpunkter från er medlemmar.

Är det någon mening att ha verksamhetsgrenar där det inte bedrivs någon verksamhet? Ska vi utveckla eller avveckla löpning och längdskidor?

Finns det någon som är intresserad av att jobba med att utveckla av dessa verksamhetsgrenar? Vv. återkom med synpunkter eller förslag till styrelsen senast den 31 december.

Detta kommer att tas upp som en specifik diskussionspunkt på årsmötet.

//Styrelsen

eslovsfk@gmail.com

Hanna Mellby kandiderar till sekreterare i kretsen

Hanna Mellby kandiderar till posten som protokollsekreterare i kretsen 2024. EFK är ordförandeklubb och ska även arrangera kretsmästerskap i dag-OL under nästa år, troligen en lördag i november.

Hanna behöver ingen närmare presentation vad gäller idrottsmeriterna men det är kanske inte alla som vet att hon var sekreterare i EFK under flera år i början av 2000-talet. Nu känner hon sig beredd att ta ett steg uppåt i karriären – till paraplyorganisationen Sydvästra Skånes Idrottskrets.

Arne T

El-jul-quiz

MED TOBIAS PALM



Tobias Palm - lärare i elkunskap vid ...



Kretsens hjärtstartare
- ett exempel på bra elanvändning!

Visst är det viktigt med detaljkunskaper om medeltida danska kungar men i år kan jag göra en el-quiz, sa Tobias inför Bornholmsresan. Det har redan blivit tradition att presentera en quiz på Bornholm som sedermera dyker upp i i EFK-nyttets julnummer!

Här följer en modifierad version för EFK-nytt. Svaren på de åtta frågorna finns på sista sidan):

1

Uppfinnarens arbete innebar att man slutgiltigt kunde slå fast lagen om energins oförstörbarhet. Man hade redan på Newtons tid insett att då en boll rullar uppför en sluttning, omvandlas rörelseenergin till lägesenergi. Men den energi som tidigare tycktes gå till spillo kunde nu förklaras med friktionsvärme. Vem är uppfinnaren?

1 James Prescott Joule X Christopher Polhem 2 Jürgen Wullenwever

2

Uppfinnaren var en av pionjärerna när det gällde att skilja mellan arbete och effekt. Han införde enheten HorsePower (H.P.) för effekt. En engelsk H.P. motsvarar 745,5 W. Genom en felöversättning av det engelska ordet "Power" kom enheten på svenska att kallas hästkraft, trots att det inte är fråga om någon kraft. Den svenska hästkraften var ett metriskt mått, lika med 75 kpm per sekund (735,75 W). För att hedra uppfinnaren har SI-enheten för effekt uppkallats efter honom. Vem är uppfinnaren?

1 Henrik Harpestreng X James Watt 2 Christiern Pedersen

3

Den 3 december 1879 visade uppfinnaren för första gången upp en funktionell glödlampa för en grupp finansärer som ville utveckla hans uppfinning. Den 31 december samma år visades den för allmänheten. Det tog honom omkring 2 000 försök för att lyckas skapa en fungerande glödlampa. När andra människor påstod att han hade misslyckats svarade han: "Nej, jag har inte misslyckats. Jag har kommit på tvåtusen sätt att inte göra en glödlampa. Vem är uppfinnaren?"

1 Thomas A. Edison X Nicola Tesla 2 Benjamin Franklin

4

De båda strömsslagen, likström och växelström, hade olika fördelar: likström kunde driva motorer, medan växelström kunde transformeras från lågspänning till högspänning för att möjliggöra eltransport över längre sträckor. Men växelström kunde inte driva motorer. Lösningen på detta problem kom att formuleras nästan samtidigt 1890 av denne uppfinnare och ingenjören Michail Dolivo-Dobrovolskij. Det innebar att man med tre växelströmsmatade ledningar i stället för två kunde skapa ett roterande magnetflöde i en elmotor och därmed en rotationsrörelse. I Sverige tillämpades principen första gången 1893 vid en energiöverföring från Hällsjön till Grängesberg. Samma år avled den svenska uppfinnaren, 38 år gammal. Vem är uppfinnaren?

1 Gustaf de Laval X Baltzar von Platen 2 Jonas Wenström

5

Hur många volt har vi i vägguttaget?

1 110V X 180V 2 230

6

Vilken frekvens har vi på spänningen i Sverige?

1 50Hz X 220Hz 2 800Hz

7

Med hur stor effekt kan du belasta ett vägguttag säkrat 10A?

1 220W X 2300W 2 3400W

8

Hur många vattenkraftverk har vi i Sverige

1 ca 550 X ca 1250 2 ca 2000

Familjenytt

– med Annika Nilsson

Födelsedag: Alice Idéhn 30 år 15 januari!

Hej! Här kommer lite reklam om vår klubbshop som vi har med Intersport i Eslöv:



KLUBBSHOPEN

<https://team.intersport.se/eslovs-fk>

- prova och se sortimentet i butik
- beställ året runt, när det passar
- fri frakt till butik
- personliga tryckmöjligheter
- bonus till Eslövs FK

Som medlem i Eslövs FK får du dessutom alltid 10 % rabatt på allt som du handlar hos Intersport i Eslöv, säg bara till i kassan att du är medlem i Eslövs FK! Genom att dessutom bli medlem i Club Intersport kan du välja att stödja Eslövs FK som då får 3 % i bonus på allt du handlar för hos Intersport utan att din egen bonus påverkas.

Välkommen till din sportaffär i Eslöv
INTERSPORT
Stora Torg 5a, Eslöv

<https://team.intersport.se/eslovs-fk>

Detta innebär möjlighet att få:

- prova och se sortimentet i butik
- beställa året runt, när det passar
- fri frakt till butik
- personliga tryck med namn
- bonus till Eslövs FK

Som medlem i Eslövs FK får du dessutom alltid 10 % rabatt på allt som du handlar hos Intersport i Eslöv, säg bara till i kassan att du är medlem i Eslövs FK!

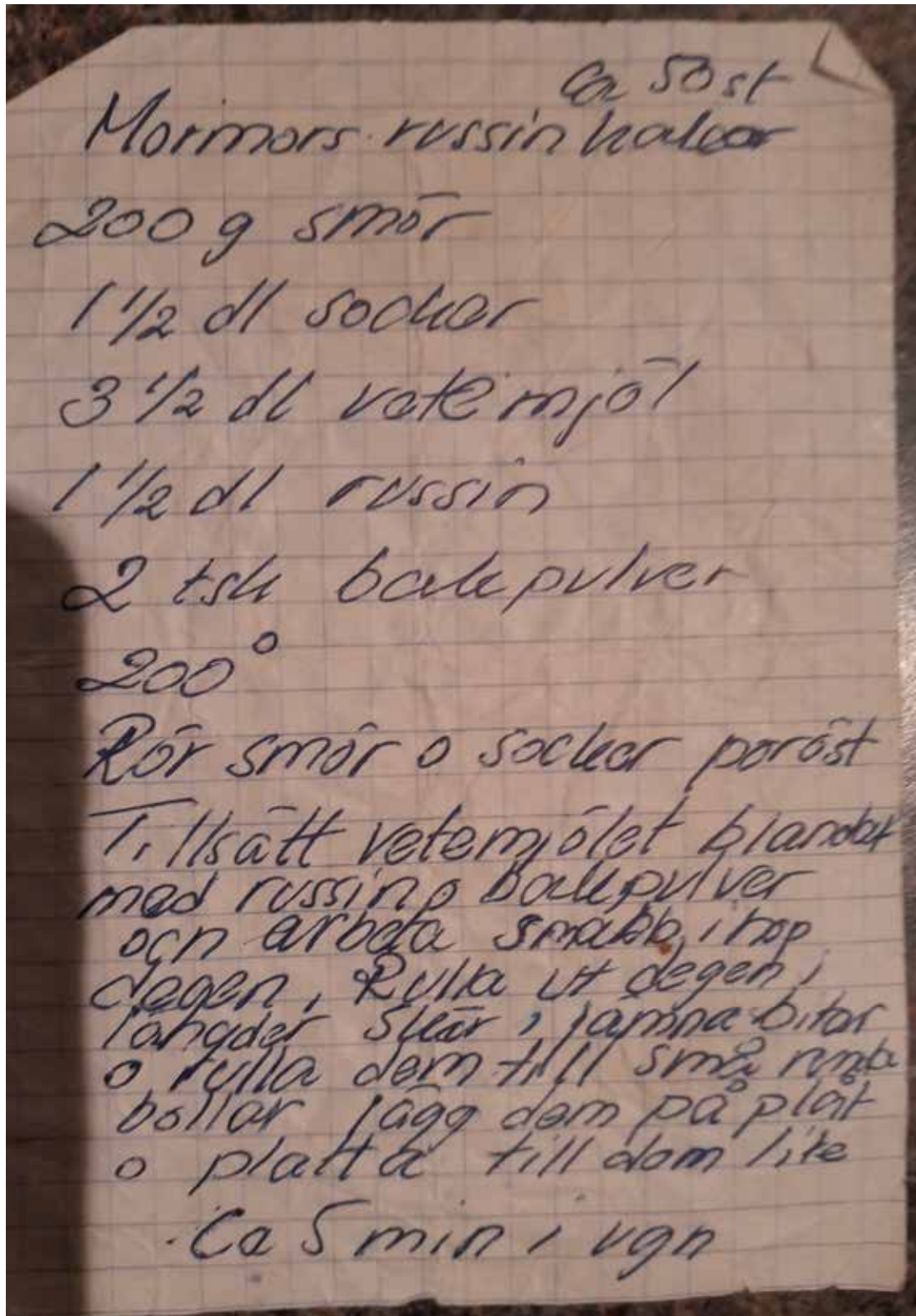
Genom att dessutom bli medlem i Club Intersport kan du välja att stödja Eslövs FK som då får 3 % i bonus på allt du handlar för hos Intersport utan att din egen bonus påverkas.

Hälsningar Stefan Hansson, ansvarig för klubbkläder, strib76@gmail.com

Julreceptet

Mormors russinkakor

I år bjuder EFK-köket på riktigt goda kakor. Oerhört goda, enligt Kerstin och Bengt. Följ detta unika och antika recept och julen är räddad!



EFK-kalendern, december 2023 – februari 2024

Datum	Aktivitet	Plats
16/12	Dansk Vintercup, etapp 2	Geel Skov
17/12	Advents-OL, etapp 4	Häljarp
19/12	Löpträning 17.30	Gya, Stehag
22/12–3/1	Julorientering	Gya, Stehag
24/12	Julaftonträning 10.00	Gya, Stehag
1/1	Nyårs-OL	Tormestorp
6/1	Dansk vintercup, etapp 3	Store Hareskov
7/1	Vintercup, etapp 1	Skrylle
9/1	Löpträning 17.30	Gya, Stehag
14/1	Vintercup, etapp 2	Gya, Stehag
16/1	Löpträning 17.30	Gya, Stehag
20/1	Dansk vintercup, etapp 4	Danstrup Hegn
21/1	Vintercup, etapp 3	OK Kontinent
23/1	Löpträning 17.30	Gya, Stehag
28/1	Vintercup, etapp 4	OK Silva
30/1	Löpträning 17.30	Gya, Stehag
3/2	Dansk vintercup, etapp 5	Rude Skov
4/2	Vintercup, etapp 5	Frosta OK
6/2	Löpträning 17.30–19.00	Gya, Stehag
9/2	Årsmöte 18.00	Billinge församlingshem
11/2	Vintercup, etapp 6	Ringsjö OK
13/2	Löpträning 17.30	Gya, Stehag
18/2	Vintercup, etapp 7	Malmö OK
20/2	Löpträning 17.30	Gya, Stehag
25/2	Vintercup, etapp 8	Rävetofta OK
27/2	Löpträning 17.30–19.00	Gya, Stehag
1/3	Sverigepremiären, OK Pan, natt	Åhustrakten
2/3	Sverigepremiären, OK Pan, medel	Åhustrakten
3/3	Sverigepremiären, OK Pan, lång; Vasaloppet	Åhustrakten; Mora
5/3	Löpträning 17.30–19.00	Gya, Stehag
6/3	Kretsmöte	Eslövs FK, Gyavallen

Nästa nummer utkommer i mitten av februari 2024. Manuskrinet oss tillhanda senast 10 februari.



*God Jul
på er alla.*



Rätta svaren till el-jul-quizet

Svar: 1:1 2:X 3:1 4:2 5:2 6:1 7:X 8:2



Kartprov från Raghammer, etapp 2 vid Bornholm Høst Open.