



EFK-nytt

augusti 2024

Kretsfunktionärens ruta

”Vilken orienteringssommar det har varit!” EFK:s blå klubbtröjor har syns både här och där, klubben är verkligen på gång.

Till att börja med såg det lite knackigt ut att få ihop 20 löpare till den klassiska stafetten Tjoget, men då starten gick hade vi 20 tappra EFK:are som var redo att ta sig an en sträcka. Tack vare flera heroiska insatser, inte minst från ungdomarna och relativt nya orienterare, sprang EFK i mål med 20 godkända sträckor. Med detta slog vi bland annat fjolårets vinnande lag från OK Orion. Fantastiskt! Och framför allt: Så kul vi hade! Det blir väl ett lag även 2025?

I mitten av juli var det många från EFK som ställde upp i en eller flera av etapperna på Andrarums tävlingar Österlens 3-kvällars. Backarna var utmanande, både uppför och nedför! Inte heller alltid så lätt att läsa på kartan vad som var uppför och vad som var nedför... men man kände det när man väl var där! Eller som en icke-skånsk deltagare sa; ”Och så säger man att Skåne är platt, det stämmer ju inte.”

I slutet av juli väntade O-ringen i Oskarshamn. Efter ett väldigt spontant infall (tack Tyr för att du frågade oss varför vi inte skulle springa O-ringen – och vi hade inget bra svar) och en ledig campingplats (tack Daniel för denna) blev det en resa dit för oss i familjen Mellby. Vi var några stycken i klubben som sprang de tre sista etapperna. Det var varmt, gott om folk, blött, festligt och kul!

Nu väntar en höst med många roliga tävlingar. Ungdomarna har några deltävlingar kvar i Ungdomsserien som avslutas med stafetter och läger i samband med Älgots hälg. Under våren har många av klubbens ungdomar varit med och sprungit och de har dragit in långt fler poäng än vad som sattes som mål inför årets tävlingar. Så kul att det är så många som är med!

Med andra ord kan vi kanske i början av december även säga ”Vilken orienteringshöst det har varit!”

Hanna

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, efkordforande@gmail.com

Kassör: Anne Udd, Biträdande kassör: Göran Frank, efkassor@gmail.com

Sekreterare: Sandra Nilsson, efksekreterare@gmail.com

Träning & tävlingskommitté: Daniel Lindberg, azog@azog.se

Ungdomar, kontaktperson: Anders Jönsson: anders.s.joensson@gmail.com

Tekniska kommittén: Ronny Liljenberg, asa.ronny@liljenbergs.se

Kommitté för kommunikation: Anne Udd, efkassor@gmail.com

IT-kommittén: Thomas Nilsson, t-nils@hotmail.com

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.

Klubbträning mountainbike-orientering (MTB-O)

Lördagen den 31 augusti är ni välkomna till en klubbträning i MTB-O. Det är fri starttid mellan kl 10 och 11. Samlingen är Gya Bygdegård i Stehag.

Ca kl 10 kommer vi ha en kortare genomgång av det som skiljer MTB-O från orientering till fots och grenens specifika regler.

Din cykel bör vara av det robustare slaget som tål att framföras i terräng. Hjälms är obligatorisk för alla. Vi kommer erbjuda tre banor av varierande längd som går såväl i skogs- som bymiljö. Kontrollerna kommer utrustas med beröringsfria sportidentenheter. Det finns ett begränsat antal kartställ att låna och möjligen även någon cykel.

Välkomna önskar träningskommittén

Thomas, Daniel och Tomas

Fyrklubbs 2024

Även om höstsäsongen bara är i sin inledning finns det anledning att blicka framåt en månad. Söndagen den 22 september avgörs årets Fyrklubbs. Det är Skånes unika lagtävling där alla klubbar inklusive Eslövs FK försöker mönstra upp med så många löpare som möjligt. Årets tävling arrangeras av Hästveda OK. Mer information kommer på Eventor: <https://eventor.orientering.se/Events/Show/44868>

Förra året lyckades vi åter ta steget upp i C-gruppen, vilket kräver något fler löpare per bana. Vi hoppas som vanligt att alla som kan ställer upp så vi får ihop ett starkt lag.

Även i år är det en Herr- och en Dam-bana (kortkort) som har gul svårighetsgrad och är ca 2km. Perfekt för att våra ungdomar också ska 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 anmälningsdag 15/9. (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 – då är du självklart välkommen att höra av dig så placerar vi in dig 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)

Förslag till laguppställning vid Fyrklubbs

H-Lång 6,5 km Svart	H-Mellan 4,5 km Violett	H-Kort 3 km Orange	H- KortKort 2 km Gul	D-Lång 5 km Svart	D-Mellan 3,5 km Violett	D-Kort 2,5 km Orange	D- KortKort 2 km Gul
Thomas Nilsson	Erik Liljenberg	Thomas Persson	Rasmus Frank	Hanna Mellby	Nataliya Thell	Sandra Nilsson	Tella Olsson
Daniel Lindberg	Ronny Liljenberg	Bengt Olsson	Sven-Otto Jönsson	Karolina Persson	Alice Idéhn	Kerstin Olsson	Karin Jakobsson
Anders Jönsson	Tomas Vensryd	Arne Thell	Lars Adolfsson	Anne Udd	My Jeppsson	Annika Nilsson	
Christer Jeppsson	Bo-Arne Olsson	Stefan Adolfsson	Sixten Mellby		Maria Ipsen	Gun Ericsson	
	Mårten Mellby	Jonas Hörström	Tyr Jeppsson			Mia Åberg	
	Tobias Palm	Göran Frank	David Ipsen				
	Staffan Ipsen	Martin Olsson	Malte Viberg				
		Tor Udd					
		Jonathan Axelsson					
		Helmer Erlandsson					
		Tommy Ericsson					
		Oskar Persson					
		Ej DH17-34	Ej DH15-69			Ej D17-34	Ej D15-69
Antal som räknas per bana (C-gruppen):							
3	4	4	1	2	2	3	1

Gyagubbar byter dag

Efter flera decennier med tisdagsträningar byter nu Gyagubbar träningsdag till torsdagar samtidigt som man kan börja träna redan från och med torsdag 22 augusti. Det betyder att barn, ungdomar och gubbar från och med nu tränar på samma kväll. – Det är trevligt att alla EFK-are tränar samma kväll, tycker gubbarna, och, eftersom vi ändå hyr hela Gya bygdegård blir det ekonomiskt fördelaktigt. Frågan är när vi kommer igång på allvar. – Vi är inte alls vana att starta så tidigt på säsongen, säger flera gubbar.

Arne

Träningssupptakt

Lördagen 17 augusti startades höstsäsongen 2024 igång med en sedvanlig träningssupptakt. Ca 25 EFKare samlades för att komma igång orienteringsmässigt och för att träffas igen efter sommaruppehållet. Precis som förra året lånades Orupskartan av Ringsjö OK men i år bjöd familjen Hanna och Mårten Mellby hem alla till sig i Sätöfta. De bjöd även på härligt sensommarväder och en välordnad och välskyttad arena. Göran hade lagt utmanande banor för alla nivåer och med en del av banan genom bostadsområdena var det lite lurigt att hitta rätt vägval för att komma ut i skogen på lämpligt ställe. Efter avklarad lopp bjöd klubben på hamburgare och korv. Dagen avslutades med labyrint-OL i parken. Vi riktar ett stort tack till Hanna och Mårten för att vi fick komma hem till er och Göran för banläggningen!

Anders J.



Träningssupptakt 17 augusti hemma hos familjen Mellby i Sätöfta. Bild: Hanna Mellby



EFKs nya klubbstuga! Bild: Hanna Mellby



Sprintbanan var populär. Bild: Hanna Mellby



Barn, ungdomar och ledare vid träningsupptakten. Bakre raden Göran Frank, Sven-Otto Jönsson, Anders Jönsson, Mattias Andersson, Tyr Jeppsson, My Jeppsson, Lisa Appelgren Oskar Persson, Helmer Erlandsson. Nedre raden Matilde Wainult, Ines Jeppsson, Rasmus Frank, Nils Tidfält, Iris Mellby, Rakel Ljungdahl, Mattis Jeppsson.

Hittaut Eslöv hösten 2024

Nu kommer det tredje extrasläppet i årets projekt.

Vi återvänder till Löberöd och Flyinge.

Släppet blir 6 september.

Lycka till!

Länk till hemsidan: <https://koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/eslov/>



Hälsningar *Anne*



Hittaut i Gya-skogen. Nataliya har hittat rätt sten.

Aktiviteter och träningar hösten 2024

Aktiviteter/ träningar EFK 2024 ver 2024-08-12

BL = Banläggare

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

SkOF aktivitet	SkOF ungdomsserie = ALLA DELTAR!	Skånsk orienteringstävling, eget deltagande.		
För information.	MtbO (mountainbikeorientering)			
Datum	Träningsform, Tränare/ ledare	Tid	Grupp	Samlingsplats
lördag 17/8	Träningsupptakt	10:00-ca 14:00	Alla	Sätofta/ Mellbys.
söndag 18/8	Pytttebanan, medel. Hjärnarps OL	10:00	Alla	Ängelholm
torsdag 22/8	Orienteringsträning, gemensam för alla grupper - typ klädnype-OL?	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag eller annan plats
lördag 24/8	DM, medel. Lunds OK	10:00	Alla	Skryllegården
söndag 25/8	DM, stafett. Lunds OK	10:00	Alla	Skryllegården
torsdag 29/8	Orienteringsträning	17:30-ca 19:00	Alla	Stenskogen/ Backagården
lördag 31/8	MTBO - Stehag	10:00	Alla	Gya bygdegård, Stehag
söndag 1/9	FK Åsen, medel. FK Åsen	10:00	Alla	Erikstorp SV Tollarp
torsdag 5/9	Orienteringsträning	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag eller annan plats
lördag 7/9	Septembersprinten, Lunds OK	10:00	Alla	Gunnesbo, Lund
söndag 8/9	Frostavallslöpet, lång, Ringsjö OK	10:00	Alla	Frostavallen
torsdag 12/9	Orienteringsträning	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag eller annan plats
lördag 14/9	Gyngetrampen, medel. OK Gyng	10:00	Alla	Hjärtatorpet, Lönsboda
söndag 15/9	DM, lång. Hässleholms OK	10:00	Alla	Husarlyckan, Adseke
torsdag 19/9	Orienteringsträning	17:30-ca 19:00	Alla	Ev Frostavallen
söndag 22/9	Fyrklubbs. Hästveda OK.	10:00	Alla	Hästveda?
torsdag 26/9	Orienteringsträning	17:30-ca 19:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag eller annan plats
lördag 28/9	Älgots Cup. Örkelljunga FK	11:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Slättsjö
söndag 29/9	Ungdomsstafetten + Höstrusket, medel. Örkelljunga FK	10:00	Grön-vit Gul Orange-violett	Slättsjö

Aktiviteter/ träningar EFK 2024 ver 2024-08-12

BL = Banläggare

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

SkOF aktivitet	SkOF ungdomsserie = ALLA DELTAR!	Skånsk orienteringstävling, eget deltagande.		
För information.	MtbO (mountainbikeorientering)			
Datum	Träningsform, Tränare/ ledare	Tid	Grupp	Samlingsplats
torsdag 3/10	Löpning, orienteringsteknik, teori, lek	17:30-ca 18:45	Grön-vit Gul Orange-violett	Bygdegården upptagen. Eslöv/Trollsjön. ProvaPå?
söndag 6/10	DM, ultralång, Stigmännan Karshamns OK.	10:00	Alla	Karlshamn
torsdag 10/10	Löpning, orienteringsteknik, teori, lek	17:30-ca 18:45	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
torsdag 17/10	Löpning, orienteringsteknik, teori, lek	17:30-ca 18:45	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
fredag 18/10	Revinge by Night, nattstafett, Lunds OK/Malmö OK	19:00?	Alla	Revingehed?
lördag 19/10	Hedjakten, lång, patrull. Lunds OK.	10:00?	Alla	Revingehed?
torsdag 24/10	Löpning, orienteringsteknik, teori, lek	17:30-ca 18:45	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
torsdag 24/10	Kretsmästerskap sydvästra natt, lång. Ringsjö OK.	18:30	Alla	Orup
torsdag 31/10	Höstlov, ingen träning			
torsdag 7/11	Löpning, orienteringsteknik, teori, lek	17:30-ca 18:45	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
torsdag 14/11	Löpning, orienteringsteknik, teori, lek	17:30-ca 18:45	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
torsdag 21/11	Löpning, orienteringsteknik, teori, lek	17:30-ca 18:45	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
torsdag 28/11	Avslutning prisutdelning + fika	17:30-ca 18:45	Grön-vit Gul Orange-violett	Gya bygdegård, Stehag
fredag 29/11	HBG Sprint by Night, natt, sprint. Helsingborgs SOK	?	Alla	Kärnan
lördag 30/11	HBG Indoor, etapp 1 HBG Indoor, etapp 2	10:00? 14:00?	Alla	?

För ännu fler aktiviteter: se kalendern på sista sidan.

Eslöv Evening Sprint (EES) 2024

Ettapp1, tisdag 7 maj i Marieholm – Anne Udds succékväll

Första etappen blev en riktigt fin kväll med tävlingsledare och banläggare Anne Udd i toppform – Jättefina banor utan några anmärkningar, tyckte många. – Kanske en aning lätta, tyckte Anne själv men den åsikten fick hon inget gehör för. Skönt med okomplicerade banor som fungerade, tyckte jag. – Inga låsta grindar, som egentligen borde varit öppna, och inga öppna grindar, som enligt kartan skulle varit stängda. Dessutom fick Anne återigen äran att köra Ronnys välkända lastbil fylld med materiel till tävlingen. Knappt 140 startande, klart godkänt även om vi hoppats på några fler. Det var premiär för såväl kartan som orten Marieholm, en nyhet som verkligen uppskattades. – Marieholm är lite ruffigt och mysigt på samma gång, tyckte Anne. Trevligt med Saxån som flyter genom orten, tillade hon.



Hårt arbetande funktionärer i samband med EES1 vid Marieskolan i Marieholm.

Ettapp 2, tisdag 14/5, vid Wrights Flora i Stehag – Daniel Lindberg hyllad

Fokuserad på kartläsningen lyckades jag springa rakt in i ett järnrör, erhöll en stukad stortå som svartnade och omöjliggjorde idrott två veckor framåt. Jag skyllde helt riktigt allt på mig själv och gav Daniel en eloge för riktigt fina banor. Den här kvällen var det Daniel som fick uppgiften att köra Ronnys lastbil. Det klarade han med glans. – Helt oproblemiskt. Ronnys lastbil är exakt lika stor som min egen husbil så jag har vanan inne att fickparkera, säger Daniel. Kvällens deltagarantal, strax över 150, var riktigt bra!



EES2 vid Wrights Flora i Stehag. Inte ett moln i sikte. Daniel fixar med TC. Han hade lånat Ronnys lastbil som är av samma storlek som den egna husbilen.



Stefan Adolffsson passar på att signera styrelseprotokoll. Till höger ser vi klubbens sekreterare Sandra Nilsson och i mitten funktionären Tobias Palm.



Tävlingsplatsen vid etapp 2.

Etapp 3, tisdag 21/5, vid Husarängen i västra Eslöv – Thomas Nilsson avrundade exemplariskt

Fina banor, över 160 deltagare. Ännu en succékväll. Ja, årets EES var nog den mest lyckade upplagan hittills. Kvällens banläggare, Thomas Nilsson fanns inte på plats då han befann sig utomlands på tjänsteresa. – Jag hade delegerat allt till min gamle, gode vän Bo-Arne Olsson, som skötte allt på bästa sätt. Enda orosmolnet i förberedelserna var parkeringen. Egentligen fanns det mängder med ytor alldeles intill TC men Coop extra hade lagt ner och deras parkering var stängd. Intilliggande Rikets sal var inte heller något alternativ, förklarar Thomas. – Vi vet ju sen gammalt att Jehovas vittnen blir heligt förbannade när vi använder deras parkering. Det ordnade sig ändå till slut. En parkering tillhörande Kärråkra vårdcentral och närbelägna gator visade sig vara tillräckligt.



Kärråkra-etappen. EFK-are i vimlet: Märten Mellby, Hanna Mellby, Rasmus Frank, Tyr Jeppsson, Lisa Appलगren, Eva Mellby med flera.



Sven-Erik och Eva Mellby samtalar med Malmö OKs tidigt startande Bo Paxby.

Tack till alla funktionärer

Slutligen: Tack till ALLA funktionärer som bidrog till Årets upplaga av EES under en hektisk tid på året.

Arne

Tjoget 2024, Emmaboda

Den sjätte juli packar ett tjugotal peppade EFK:are sina bilar och rullar mot Emmaboda för årets upplaga av Tjoget. Enligt vad jag förstått är det då fem år sedan EFK var representerat på Tjoget, och okänt antal år sedan vi var representerade med ett helt eget lag.

Tjoget är alltså en stafett med tjugo sträckor av varierande längd och svårighetsgrad; från vit till blå, från 2,5km till 8km. Vissa sträckor måste springas av kvinnor, och vissa sträckor måste springas av barn under 14 år alternativt av dam över 50/herre över 60år. Detta ställer ju en del krav på mångfald i klubben och det har varit ett litet pusslande från Daniel Lindbergs sida (tackar tackar) men vi klarade det!! Vi är alltså ett gäng på lite drygt tjugo EFK:are, både nybörjare och erfarna, äldre och yngre, herrar och damer. Vår yngsta anmälda deltagare är åtta år!

Vi börjar med att slå upp tälten på den otroligt hårda marken dit tärtlägret är hänvisat. Det blåser en del men solen skiner och gott mod råder. Peppen är hög inför starten som går klockan 15.00. En viss oro infinner sig när vi fortfarande inte har några nummerlappar en timme före start, men det löser ju sig såklart och klockan tre står vi hela gänget vid startfällan för att heja på Bengt Olsson som springer första sträckan. Det är verkligen en häftig känsla att titta på en masstart, alla som springer och alla som hejar. Solen skiner och det är en underbar eftermiddag på TC. Iris Mellby och Mattis Jeppsson som inte är med i laget passar på att gå miniknat, eller Knatte-Tjoget som det heter här. Det är en riktigt rolig bana som går genom snåren och blåbärsriset. Som pris får de varsin riktigt fin plakett av glas.



Mattis går igenom banan och trivs i klubbältet efter ett väl genomfört knatteknat.

En lite nervös Lisa Appलगren går ut på sträcka två. Det är modigt att ta sig an en bara som kanske känns lite över ens nivå, men hon gör det med den äran och växlar ut Tyr, Rasmus och Ines på sträcka tre inom tidsgränsen. Vi är såklart förberedda på att få gå i en del omstarter under dygnet. Även barnen tar sig i mål och växlar till Christer Jeppsson som går iväg på fjärde sträckan.

Mellan vår fjärde och femte sträcka hinner det bli en omstart. Där skickar vi ut Sixten Mellby på sträcka fem, samt Anne och Tor Udd på sträckorna 6 och 7. När de har sprungit sina banor är det ett litet uppehåll i tävlingen. Sträcka åtta är nämligen en jaktstart som inleds klockan 02.30. När kvällens sista löpare kommit i mål finns det alltså lite tid att umgås, äta kvällsmat

och bara ta det lugnt. Samlingsplatsen blir vid familjen Mellbys husvagn där alla äter sin egen kvällsmat i sällskap av varandra. Jeppssons har med sig en stekhäll som blir lite samlingspunkt för de som vill tillaga sin korv/hamburgare, andra har gaskök och somliga har ju en hel husvagn/husbil. Det blir en fin kväll tillsammans med trevliga samtal och barnen som röjer järnet runt omkring.



Det var framför allt ungdomarna som lyfte EFKs lag i samband med Tjoget. På bilden: Ines och Tyr Jeppsson och Rasmus Frank.



Sixten Mellby, Tor Udd och Anne Udd bidrog också till det fina resultatet.

Vid niotiden förbyts plötsligt vädret. Stora svarta moln rullar in och alla drar sig tillbaka i sina tält och husvagnar. De flesta hinner precis göra sig i ordning och ta ett sista besök till bajamajorna innan åskan dundrar loss rakt över oss. Det blir några mycket regniga timmar under

natten, men enligt de som är uppe och springer vid tre-tiden har det dragit förbi när de ger sig ut. Daniel Lindberg, Thomas Nilsson och Tobias Palm är kämparna på sträcka 8, 9 respektive 10 som får ge sig ut framåt småtimmarna och kämpa i mörker och gryning. Klockan 05.30 är det dags för nästa omstart, där vi skickar ut Staffan Ipsen och Oskar Persson på sträckorna 11 respektive 12. I tälten sover fortfarande de andra men undertecknad är på plats tillsammans med Anders och hejar på dem.

När Oskar kommer i mål växlar han till mig och mitt enda mål är att jag ska hinna växla till David Ipsen innan nästa omstart. Det är blött i skogen, och blåbärsriset når stundtals till midjan men jag hinner växla ut David på sträcka 14 innan omstart! Nu har resten av gänget börjat vakna borta i tältlägret och i Persson/Jönssons tält är det mest vatten men utanför Jeppssons tält serveras det pannkakor. Hur som helst är det ytterligare en strålande dag vi vaknar till, med gassande solsken och härliga orienteringsrundor som väntar kvarvarande löpare.

Karolina Persson (sträcka 15), Mårten Mellby (sträcka 16), Maria Ipsen (17) och Göran Frank (18) har hunnit springa sina sträckor innan jag och familjen är tillbaka på TC. Alla verkar nöjda och glada, och det bästa av allt, ingen i laget har hittills stämplat fel! Det flyter på kan man säga. Hanna (sträcka 19) har en rejäl hejarklack vid varvningen för nu är alla, vuxna och barn, vakna och ute på TC. Härlig känsla att ha en sån fin hejarklack, kan jag tänka mig. När Anders tar laget i mål på en total tid av 17:41:11 står vi alla vid målfällan och hejar och firar att Eslövs FK, för första gången på många många år har sprungit tjoget, och tagit igenom ett helt lag med tjugo godkända sträckor! Att vi kom sist minskar definitivt inte känslan av jubel och glädje (oavsett vad Skånskan tror) och vi är redan så taggade på nästa år. Målet då är såklart att ha minst ett lag efter oss, och naturligtvis att vi alla fortsätter stämpla rätt.

Vid tangenterna

My Hildingsson Jeppsson

O-ringen 2024, Smålandskusten – familjen Jeppsson rapporterar

Vi bestämde oss i vintras för att vi ville ta med barnen för att uppleva o-ringen. Det är ju väldigt speciellt med ett så stort arrangemang, mycket folk, och en hel del av den svenska eliten på plats. Vi bestämde oss för att inte springa alla fem dagar utan, detta första året, testa hur barnen skulle orka med tre orienteringsdagar på rad. Det var nog ett klokt beslut för det blir ju väldigt långa dagar, med väldigt många steg i benen, speciellt för de med korta ben. Eftersom vi hyrde hus i Kalmar, ca 50 minuter från Oskarshamn, började varje morgon med bilfärd till en så kallad satellitparkering, där vi sedan tog en buss till arenan. Att säga att bussen gick till arenan är ju också en sanning med modifikation eftersom den såklart stannade en bit bort och en rätt rejäl promenad till arenan väntade efter varje bussfärd. På arenan mötte vi upp med familjen Mellby, som av en lycklig slump fått tag på en campingplats, samt Daniel Lindberg, och logistiken löste liksom sig själv med så många vuxna, vilket ledde till att vi alla hade chansen att testa på o-ringenbanor av olika längd och svårighetsgrad. Barnen tog sig med bravur igenom dagarna, att det var 1,5km till start var inte helt populärt men det gick ju bra när det hade varandra som sällskap och ingen av dem blev avskräckta inför kommande o-ringen. Som extra grädde på moset hade vi strålande väder hela dagarna, varma duschar när vi kom i mål och goda (fast lite tråkiga) burgare från markan. Efter tävlandet kunde man testa på labyrintorientering på c-orten och det gjorde vi såklart. Väldigt roligt!

Nu har vi redan bokat campingplatser till nästa år (i Jönköping), då blir det fem-dagars för vår del, och vi hoppas att ännu fler EFK:are vill hänga med för det här var verkligen ett riktigt roligt orienteringsäventyr!



Mattis hittade många goda blåbär.



Sixten, Ines och Iris stortrivdes på O-ringen.



Ines och Iris jämför banor.



Att få träffa Tove var förstås extra roligt, tyckte Tyr.

Familjenytt

– med Annika Nilsson

Födelsedagar

Augusti

Sixten Mellby 10 år 22 augusti

September

Einar Olsson 90 år 30 september
Staffan Ipsen 40 år 30 september

Oktober

Martin Olsson 50 år 22 oktober

Resultatbörs

- 20 april, Markaryds FK, Tockarps IK, Vättefejden / Gränsfejden, lång, H60: Bengt Olsson 1a!, lätt 2,5 km: My Persson 9a, svår 3 km: Karolina Persson 9a, svår 5 km: Mårten Mellby 14e
- 21 april, Markaryds FK, Tockarps IK, Vättefejden / Gränsfejden, medel, H60: Bengt Olsson 4a
- 27 april, OK Kompassen Kollebergamedeln, H40: Daniel Lindberg 1a!, H60: Bengt Olsson 1a!
- 28 april, Frosta OK, Frostalunken, H50: Thomas Nilsson 2a, H60: Bengt Olsson 2a, medelsvår: Tobias Palm 10a, Mattias Andersson 16e, svår 5 km: Anders Jönsson 5a, Mårten Mellby 11a, Hanna Mellby 13e
- 5/5 MOK Tjörnarnsmedeln, H10: Sixten Mellby 3a, svår 5 km: Mårten Mellby 8a, 7/5 EES1, Marieholm, H50: Thomas Nilsson 2a, Bengt Olsson 3a, prova på: Sixten Mellby 2a, Rasmus Frank 3a
- 14/5 EES2, Stehag, H16: Oskar Persson 2a, H50: Bengt Olsson 5a, motion lång: Christer Jeppsson 1a!, motion kort: Sandra Nilsson 3a, Marie Carlsson 5a, prova på: Sixten Mellby 1a!, Tyr Jeppsson 2a, Tuva Carlsson 3a, Viggo Carlsson 5a
- 26 maj Lundasprinten, H 50: Tomas Vensryd 2a, Anne Udd 1a!
- 4 juni, Lilla 5-dagars, etapp 1, Rävetofta OK, H45: Bengt Olsson 1a!
- 11 juni, Lilla-5-dagars, etapp 3, Lunds OK, H17: Daniel Lindberg 3a
- 14–16 juni, Tre Skåningar och en Dansk, H60: Bengt Olsson 1a!, H50: Tomas Vensryd 6a
- 18 juni, Lilla 5-dagars, etapp 4, H45: Bengt Olsson 3a, Thomas Nilsson 5a
- 19 juni, Lilla 5-dagars, etapp 5, H45: Bengt Olsson 8a
- 25 juni, MPOL E1, D16: Tella Olsson 3a
- 2 juli, MPOL E2, H17: Tomas Vensryd 12a
- 9 juli, MPOL E3, D17: Nataliya Thell 30e, H 17: Jonatan Axelsson 32a
- 15 juli, Sommar-3-kvällars E1, H 50: Thomas Nilsson 7a, mycket lätt: Tyr Jeppsson 3a
- 16 juli, Sommar-3-kvällars E2, H60: Bengt Olsson 7a, medelsvår 3 km: Sven-Erik Mellby 15e
- 16 juli, MPOL E4, D17: Nataliya Thell 19e, H17: Daniel Lindberg 12a, Tomas Vensryd 18e, D16: Tella Olsson 4a
- 17 juli, Sommar-3-kvällars, E3, H50: Thomas Nilsson 5a, Lätt 2,5 km: Tyr Jeppsson 14e, My Jeppsson 16e, svår 3 km: Hanna Mellby 14e
- 21–27 juli, Oringen 5-dagars, 3-dagars svår 3,5 km: Anne Udd 8a
- 23 juli, MPOL E5, D17: Nataliya Thell 14e, H17: Bengt Olsson 23a, D16: Tella Olsson 2a
- 30 juli, MPOL E6, D17: Nataliya Thell 19e, Kerstin Olsson 29a, H17: Anders Jönsson 39a, Bengt Olsson 48a, H16: Oskar Persson 5a
- 13 augusti, MPOL E8, D17: Nataliya Thell 20e
- 18 augusti, Pyttebanan, Hjärnarp, H60: Bengt Olsson 1a!

Vad vill vi med Lilla femdagars?

Förslag från klubbarna efterlyses inför kretsmötet!

Det anrika kretsarrangemanget Lilla femdagars lider av lågt deltagarantal. Anledningen är nog delvis den svåra tidpunkten på året när många är upptagna med annat. Alla kretsklubbarna behöver en rejäl diskussion och komma med konkreta förslag redan inför kretsmötet 9 oktober. Lotta Magnusson i Malmö har sammanfattat det hela bra och hennes e-postmeddelande kan vara utgångspunkt för en diskussion. Lägga ner eller behålla? April eller juni? Kontrollplockning eller banor? Idealtid? Vi bör ta beslut redan vid kretsmötet 9 juni för att kunna planera nästa år. Det är nog klokt att bara ha en etapp per vecka. För EFKs del skulle det kunna betyda att EES föreslås flytta lite och det är vi väl inte så pigga på?

Arne

Vi ger ordet till Lotta Magnusson i MOK:

Vi i Malmö OK har funderat lite kring Lilla 5-dagars och vi vet att det även har framkommit synpunkter i andra klubbar inom kretsen kring detta. Det är ett förhållandevis litet deltagarantal och framtiden för tävlingsserien kanske bör diskuteras. Vi skickade ut en liten förfrågan till våra klubbmedlemmar om de ville bidra med synpunkter på arrangemanget. Dessa synpunkter har vi sedan sammanfattat i dessa olika förslag:

- behålla det som det är idag, det är ju något annat än annars med just kontrollplockningen och tidsgränsen plus att det är en serie med en sammanlagd segrare. Kanske är det ok med det antalet deltagare det är idag.

- helt lägga ner det för att det kanske har spelat ut sin roll, nu när sprintsäsongen kanske är mer aktuell vid den tiden på året och i flera områden är det dessutom mycket mygg i skogen just då och i en tid på året då många har mycket i sina kalendrar

- som idag men med tillägget att erbjuda en vanlig orienteringsbana för barn. Det är svårt för barn att själva göra en bana av de kontroller som finns.

- som det är idag men korta ner tiden till 45 minuter. Detta skulle framför allt underlätta för de föräldrar som vill hinna turas om att springa under kvällen för att kunna passa sina barn också.

- kanske ändra till en dag per vecka, det blir lite mycket med två tillfällen per vecka tycker en del

- en del vill inte ha upplägget med kontrollplockning utan föredrar vanliga banor, kanske några stycken med lite olika svårighet och längd. Men det ska ju samtidigt vara ett lätt arrangemang så inte för många olika ban-alternativ. Eller slingor som på Vintercupen. Någon äldre tyckte att de inte hinner så många kontroller på tiden och då blir det bara de lätta/tråkiga de hinner med.

- kan det bli bättre om vi tidigarelägger det - någon tyckte att det kunde starta redan i slutet av april för att mer matcha den säsong vi springer tävlingar i skogen på helgerna och någon tyckte att det bara kunde tidigareläggas någon vecka jämfört med idag. Som det är idag är det ju en tid på året som sammanfaller med student, konfirmationer, skolavslutningsaktiviteter mm.

Vad tycker ni? Prata gärna om det i era klubbar inför nästa möte så ser vi hur diskussionerna har gått då och hittar en väg framåt.

Hälsningar från styrelsen i Malmö OK
genom *Lotta Magnusson*

EFK-kalendern, augusti–oktober 2024

Augusti	
22 torsdag	EFK-träningar
24 lördag	DM medel, Lunds OK
25 söndag	DM stafett, Lunds OK
27 tisdag	Kontinent Park Tour, etapp 2
29 torsdag	EFK-träning i Stenskogen
31 lördag	MTBO i Stehag; SM lang i Gribskov
September	
1 söndag	FK Åsen, medel; SM stafett, Gribskov
3 tisdag	Kontinent Park Tour, etapp 3
5 torsdag	EFK-träning, Gya bygdegård
7 lördag	Septembersprinten, Lunds OK
8 söndag	Frostavallslöpet, Ringsjö OK
10 tisdag	Kontinent Park Tour, etapp 4
12 torsdag	EFK-träning
14 lördag	Gyngetrampen, medel, Lönsboda
15 söndag	DM lång, Hässleholms OK
19 torsdag	EFK-träning
22 söndag	Fyrklubbs, Hästveda OK
26 torsdag	EFK-träning
28 lördag	Älgots Cup, Örkelljunga FK
29 söndag	Höstrusket, Örkelljunga FK
Oktober	
3 torsdag	Obs! Inga EFK-träningar på grund av bröllop i Bygdegården!
6 söndag	DM ultralång, Karlshamn
9 onsdag	Sydvästra Skånes Idrottskrets höstmöte, Stehag
10 torsdag	EFK-träning
13 söndag	Efterårsløb i Lille Hareskov / Jonstrup Vang
17 torsdag	EFK-träning
18 fredag	Revinge by night, Lunds OK och Malmö OK
19 lördag	Hedjakten, Lunds OK
24 torsdag	Kretsmästerskap natt, Ringsjö OK; EFK-träningar
25 fredag	Bornholm Høst Open, sprint i Svaneke
26 lördag	Bornholm Høst Open, etapp 1, Almindingen NV
27 söndag	Bornholm Høst Open, etapp 2, Slotslyngen
31 torsdag	EFK-träning, endast gubbar
November	
7 torsdag	EFK-träning
9 lördag	Kretsmästerskap dag, Eslövs FK i Stehag

Nästa manusstopp: 15 oktober