



I detta nummer:

- Stockholmare på JVM
- Svensk leder spanjorer
- Utmärkta banor på höstens tävlingar



OLSPECIALISTEN

Swimrun - Trailrunning - Ultralöpning - Bergsmaraton - Night Trail - Orientering

ERBJUDANDEN OCH NYHETER

WWW.OLSPECIALISTEN.COM

WWW.OLSPECIALISTEN.COM

STANDARD RAINBOW

695 sek

MÄSTARN

KOMPASS ELITE

895 sek

MÄSTARN

HYPERION 3800 lm

-19%

3295 sek
~~3995 sek~~

TIGER SPORTS
...all trails illuminated

LENZ PAKET

KONKURRENSKRAFTIGA PAKETPRISER

LENZ
since 1987

Ledare

Novembertävlingarna är nu genomförda och så även det årliga StOF konventet vilken genomfördes med tre olika teman som det rapporteras från på annan plats i tidningen.

Konventet inleddes med prisutdelning och det roligaste priset som delades ut i år var till årets banläggare Vendela Rundström från OK Ravinen som i unga år intresserat sig för banläggning. Kul. Vidare uppmärksammades IFK Enskede, Skogsluffarna och Skarpnäcks OL för det fina arrangemanget USM ute på Gålö.

På själva ordförandedelen av konventet diskuterades bland annat SOFT:s strategi ”Kompassriktning 2030” som kort handlar om hur orienteringsrörelsen ska utvecklas framöver. Strategin beslöts på SOFT:s förbundsmöte i våras och finns att läsa på SOFT:s hemsida. Det visade sig att klubbarna delvis inte hade tagit del av strategin och således ej heller diskuterat den. Huru som, vi diskuterade den och de mål, framförallt då volymmålen, som är satta till 2030. Bland annat innebär strategin att vi ska bli ”Flera och mera” och fortsatt leverera ”Världens bästa landslag”. Volymmålen är högt satta där målen är att vi ska bli 150 000 medlemmar, från idag ca 85 000, och vara 300 000 orienterare varav då 150 000 inte är medlemmar men deltar på orienteringsaktiviteter av olika slag. Detta väckte en del frågor om hur detta ska gå till. Vi har idag ett tapp i deltagarantal på våra tävlingar efter pandemin och kämpar hårt för att återta tappad mark.

Vidare diskuterades hur vi aktiverar 150 000

orienterare som inte är medlemmar i klubbarna när vi har fullt upp med klubbverksamheten. Hitta ut och Naturpassen får ses som en del i detta men hur mycket mäktas med och vilken strategi är bäst för att få in nya medlemmar. Mötet beslöt att bilda en grupp för att dels diskutera innehållet i strategin och formulera vår syn på målen och vad som är rimligt att klara av. Det kommer att bli spännande att se vad som kommer ut av gruppens arbete.

Ett annat tema var ”Junior- och seniorutveckling” där man efter diskussioner kom fram till att vårt distrikt ska starta en U23-kommitté, jobba för att utbilda klubbtränare samt att starta en Elitmiljö i Stockholm. Allt i syfte att dels behålla och utveckla de juniorer som kanske inte tillhör de allra bästa, dels skapa en elitmiljö i Stockholm likt vad andra, framförallt vad universitetsorter har, så att de bästa ska kunna välja Stockholm som studieort. Vi får se vad detta innebär organisatoriskt för StOF och hur elitmiljön ska finansieras.

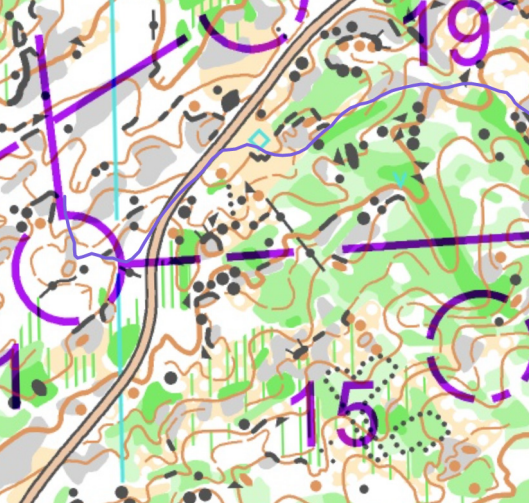
Summer summerum, ett givande konvent med mycket bra synpunkter och inspel. Och tack Tullinge SK för lokal och god mat.

Nu är det bara att ladda pannlampan för Mareld Stockholm by Night.

Vi ses i pannlampans sken.

Lennart Hävrén, ordförande StOF





Innehåll

3	Ledare	26	Mark & viltrutan
5	Redaktören reflekterar	32	Premiär för U23
6	Förbundssidorna	34	Kartritning då & nu
8	Höstens banläggning	36	Damer på Tiomila
12	Framgångar för Sundbyberg	38	Året i bild
14	Pampas ungdomsnattstafett	41	Julkluring
16	Svensken som leder Spanien	43	Egon & Brita
20	Stockholmare på JVM	44	Tidningsfakta
22	Norrkartor firar 40 år		
24	O-Ringen 2027		

Redaktören reflekterar

När detta skrivs börjar vi i världens största orienteringsdistrikt att närma oss slutet på en tämligen hektisk och innehållsrik höst. Tävlingarna har avlöst varandra och nästan i samman antal som före pandemin. Stockholm har stått som värd för ett mycket väl genomfört 25mannan och ett minst lika väl genomfört Ungdoms-SM. Arbetet med att få O-Ringen till huvudstaden rullar på och vintersäsongens höjdpunkter Mareld Stockholm By Night har avverkat sin första deltävling. Förlåt ordvitsen men trots att vintermörkret börjar lägga sig, ser det ändå ganska ljust ut för stockholmsorienteringen.

Men visst finns det att göra, att vi i distriktet nästan har fått upp farten igen efter de två senaste årens pandemi innebär inte att vi kan ta det lugnt och luta oss tillbaka på stolsryggsäcken – vi har en hel del utmaningar inför framtiden att ta tag i.

15–20 % färre löpare vart är de?

Att vi i våra start- och resultatlistor fortfarande saknar 15–20 % av våra före-pandemin-utövare, manar till eftertanke. Vart har dessa tagit vägen? Har man lämnat sporten eller har nya levnadsmönster gjort det mindre attraktivt att delta i tävlingar på nationell eller distriktsnivå? Frågorna ska ses i skenet av den vision, Kompassriktning 2030, som arbetats fram av Orienteringsförbundet och som beslutades vid Förbundsmötet i våras. Som Lennart Hävrén nämner i sin ledarspalt, är visionens volymmål tämligen högst satta. Visionen var upp för diskussion i samband med StOF-konventet i början på november men även en het fråga vid Svenska Orienteringsförbundets tävlingskonferens den 19–20 november. Den arbetsgrupp som tillsattes vid StOF-konventet och som under IFK Enskedes Per Bengtssons

ledning ska ta sig an frågan, har i sitt knä fått den kanske viktigaste fråga vi i distriktet har att lägga tid och kraft åt.

Årets sista nummer

Det är inte bara StOF som fyller jämt 2023. Norrkartors Esbjörn Eriksson Långström skriver om hur och varför 40-årsjubilerande Norrkartor bildades 1983. Utöver detta kan du mellan de kommande julborden och träningspassen fördriva tiden med att i årets sista nummer av Orientering Stockholm/StOF även ta del av några läsvärda artiklar och en bildkavalkad. Vi lyfter fram några av distriktets juniorer som tidigare i höstas levererade i samband med JVM i Portugal men inte tävlade i de svenska färgerna. Kanske är det inte allom känt att det spanska orienteringslandslaget leds av en svensk och inte bara det, denne svensk tävlar normalt för Attunda OK! Lasse Forsberg har både analyserat några av årets bästa banor. Anette Önerud inledde i OS/StOF-nytt 3–2022 en artikelserie om stockholmsklubbarnas klubbstugor och i detta nummer går hon vidare och berättar om OK Södertörns stuga på Farstanäset. Som nämns på annan plats i detta nummer skördar Sundbybergs IK stora framgångar på ungdoms- och juniorsidan. Sumpans Cecilia Westström berättar i en artikel varför.

Vi på redaktionen för Orientering Stockholm/StOF-nytt önskar er alla en god julläsning och efter denna intensiva och händelserika höst ska det nu sitta fint med en lång och välbehövlig julhelg.

Lasse Gerhardsson, redaktör för Orientering Stockholm/StOF-nytt

Söka pengar - en fortsättningsartikel

I Orientering Stockholm/StOF-nytt nummer 4–2021 återfinns en artikel om hur och var man kan söka olika former av bidrag, såväl som orienteringsklubb som individuell orienterare. Nu följer vi upp artikeln och tittar specifikt på hur man kan söka från RF-SISU och SOFT. Efter pandemin sitter RF-SISU på en hel del pengar som man har problem att bli av med. Låt oss hjälpa dem!

RF-SISU Stockholm

Statligt lokalt aktivitetsstöd (LOK-stöd) är avsett att stödja föreningarnas verksamhet för ungdomar mellan 7–25 år. På RF-SISU Stockholms hemsida finns mer att läsa: www.rfsisu.se/Stockholm/bidragochstod

RF-SISU har flertalet stöd riktade mot anläggningar: mindre projekt (upp till 400 000 kr i stöd), större projekt (över 400 000 kr i stöd), energi- och miljöprojekt, renoveringsprojekt, säkerhetsprojekt samt stöd till utrustning för parasport.

Svenska orienteringsförbundet

Återstartsstödet som orienteringsföreningar kan söka uppgår till totalt 1,4 miljoner kronor. Fokus på återstartsstödet ligger på att behålla och få tillbaka, framför allt barn och unga upp till och med 25 år. Utgångspunkterna är minst 5 000 kronor och ett maxbelopp på 15 000 kronor per stödområde och förening. En förening kan söka stöd inom flera områden. Det finns tre paketerade stöd och ett öppet stöd att söka.

Hitta tillbaka-aktiviteter

Det här stödet söks om föreningen vill få tillbaka

barn och unga som var med i verksamheten före pandemin men som inte längre är kvar.

Prova på-aktiviteter

Stödet kan ges för att genomföra olika typer av Prova på-aktiviteter i syfte att rekrytera nya barn och ungdomar eller återfå de som inte varit delaktiga under pandemin.

Sociala aktiviteter

Vi är med i en förening för att dels hålla på med vårt fritidsintresse, dels för att träffa och umgås med andra som har samma fritidsintresse. Det här stödet söks om ni vill samla era barn och ungdomar för gemensamma sociala aktiviteter.

Öppet stöd

Din förening har även chansen att göra en återstart inom ett viktigt område. Ta tillfället i akt, utveckla er verksamhet och våga testa nya saker.

Projektstöd IF

Förutom återstartsstödet har föreningarna även möjlighet att söka för satsningar inom "Projektstöd IF". Ansökningar inom Projektstöd IF tas emot löpande till och med oktober 2023 eller så långt de tillgängliga medlen räcker. Mer information om Projektstöd IF finns här.

Ungoteket klubb

Ungoteket klubb är en utbildning skapad just för detta och kan anordnas av en förening eller ett distrikt. Denna utbildning vill vi lyfta lite extra och stimulera fler distrikt och föreningar att genomföra.

Göran Hellgren



Inbjudan

Tävlingsledarträff

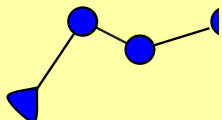
Måndag den 30 januari 2023

Ingår i StOF:s utbildningspaket för arrangörer.
Obligatorisk för innevarande års tävlingsledare eller motsvarande
vid distriktets tävlingar 2023 och framöver

Plats: StOF-kansliet i Solna, 18.00-21.00

Fullständig inbjudan: På StOF:s hemsida, utbildning.

Anmälan: Via Eventor, klubbaktiviteter eller StOFs kansli
senast torsdagen den 2 februari 2023. E-post lars.forsberg@sdfstockholm.se



Inbjudan

Banläggareträffen 2023

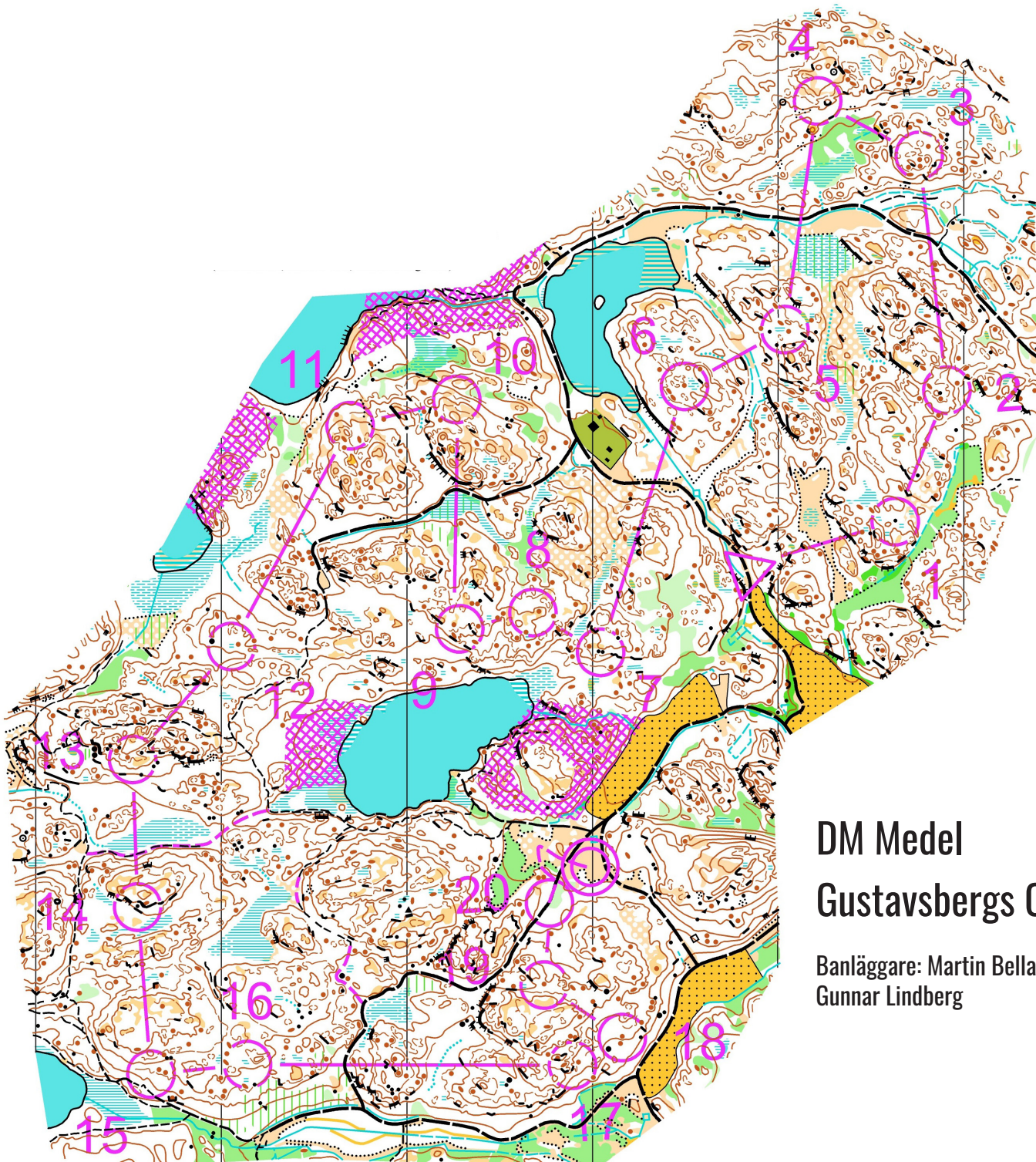
Måndagen den 6 februari 2023, kl 18.00-21.00.

Träffen är obligatorisk för alla banläggare för klubbarnas kommande arrangemang.

Plats: StOF-kansliet i Solna

Fullständig inbjudan: På StOF:s hemsida:

Anmälan: Via Eventor, klubbaktiviteter eller StOFs kansli
senast torsdagen den 2 februari 2023. E-post lars.forsberg@sdfstockholm.se



DM Medel

Gustavsbergs OK

Banläggare: Martin Bellander &
Gunnar Lindberg

Bra banläggning i Stockholm under hösten

Säsongen är mer eller mindre över. Kan vara bra att analysera hur egna tävlingsprestationen varit under året och vad som behöver filas på till nästa. Samma gäller så klart även arrangörerna. Var vi nöjda och var deltagarna också nöjda? Finns det förbättringspotential?

Förväntningar är klurigt att hantera. Personligen var mina förväntningar högt ställda, men det blev en kass säsong med få löp i tävlingsklass. Men det bjöds på många välarrangerade tävlingar med utmanande banor.

Håller majoriteten med om att det har varit bra och välarrangerat? Inte så sällan är ju förväntningarna från tävlande väldigt spretiga och ambitionen från arrangörens sida kanske inte stämmer överens med deltagarnas förväntningar. Vem har då rätt? Ja, tävlingsreglerna och inbjudan bör ju vägleda, men inte fullt ut. Om terrängen är fin eller jobbig är inget som kan regleras och det är rätt tufft för en arrangör att släta ut kurv bilden eller städa bort grönområden och liggande avverkningsrester. Däremot kan det regleras vilka banlängder det ska vara och vilka servicefunktioner som ska eller bör erbjudas.

Om man har mental styrka kan man som arrangör kolla i den enkät som finns i Eventor att fylla i efter tävlingar. Där får man i vart fall reda på vad som inte upplevdes vara på topp. Vilka förutsättningar som arrangören haft inför genomförandet är dock huvudsak okänd materia när det är dags att fylla i enkäten. Så den får nog anses mer som ett tekniskt

hjälpmedel där besvikna deltagare att pysa ut lite psyk bryt och låta arrangören ta på sig att vara mental terapeut. En arrangör vet nog ganska väl vad som felat och vad som funkat bra utan att grotta ner sig i en enkät i Eventor.

De senaste åren med Coronapandemi har inneburit att många av oss tappat kontinuitet i träning och i att arrangera. Men erfarenheterna från årets stockholmsarrangemang är ändå fullt ut godkänt menar experterna på StOF.

I detta nummer av Orientering Stockholm/StOF-nytt vill vi lyfta fram några bra banor som visar att det finns kompetens i arrangörsklubbarna trots år pandemi och eventuell energitapp. Det ena exemplet (se kommande sida) kommer från Tullinge SK:s Novembertävlingar. Ett bra exempel på en violett långdistansbana med långdistanskaraktär och vägvalsorientering, som dessutom har omväxling i terräng, tempo och teknik, de 3 T:na.

En annan välkomponerad bana (bild till vänster) är från årets DM på Värmdö, medeldistansen, som är ett bra exempel på medelkaraktär, växlande riktningar och sträcklängder.

Den tredje är från sprintdistansen på Ungdoms-SM i september, sprinten som är ett bra exempel på en sprintbana med lagom svåra vägvalsutmaningar.

Kan det vara StOF:s banläggartutbildningar som bidrar till den goda kvaliteten på banorna i Stockholm?

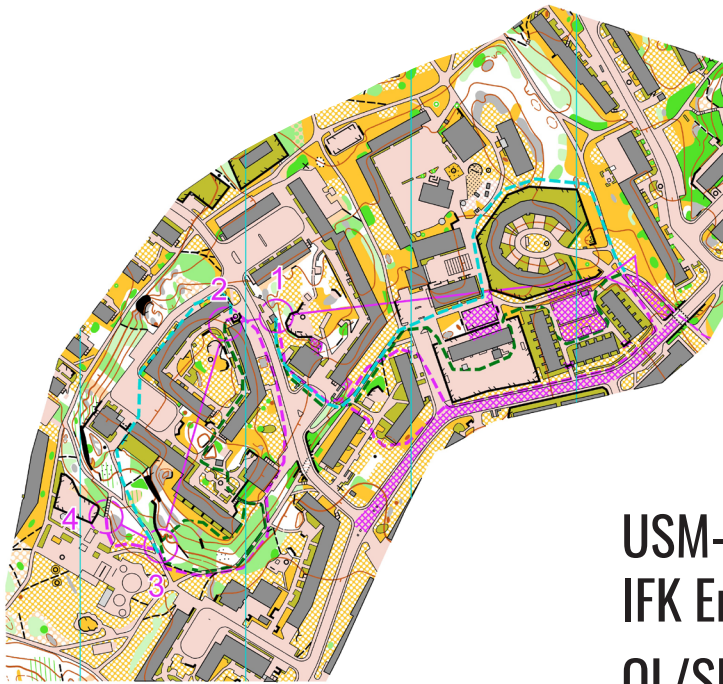
Lasse Forsberg





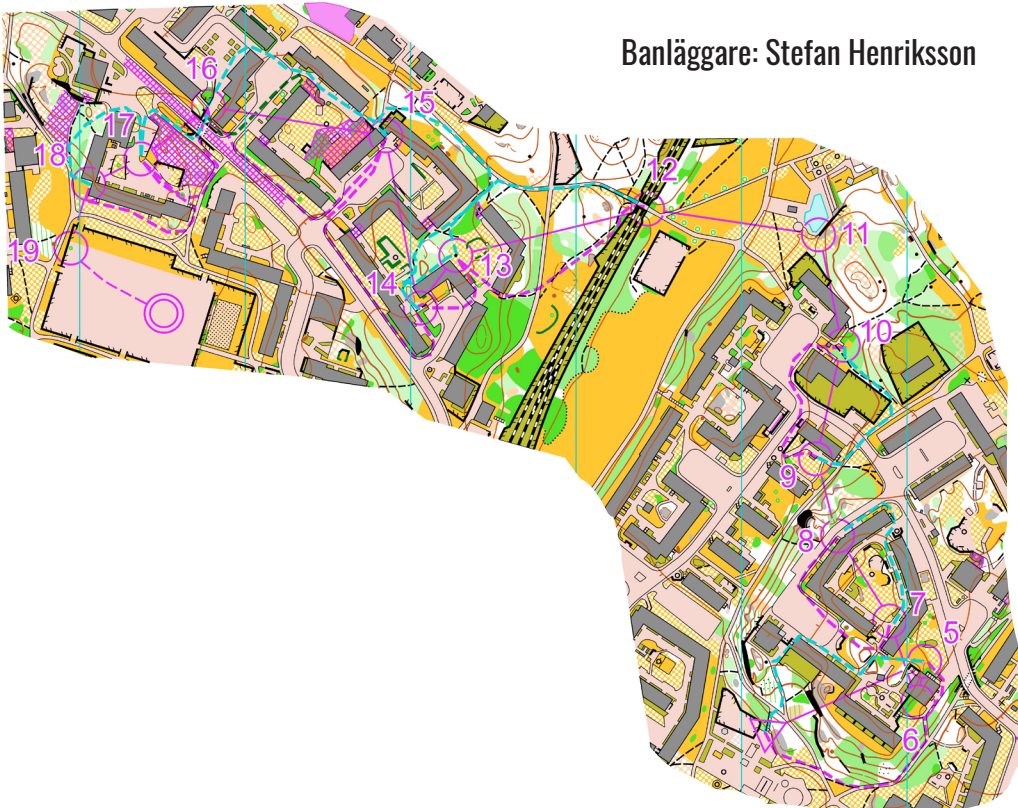
Novembertävlingarna Tullinge SK

Banläggare: Olle Andersson



USM-sprint IFK Enskede/Skarpnäcks OL/Skogsluffarnas OK

Banläggare: Stefan Henriksson



Sundbybergs IK

En framgångssaga, men nu då?

Vad är det som gör en orienteringsklubb framgångsrik? Vad man nu väljer att lägga i det begreppet ... En ändamålsenlig klubbstuga och stora skogar med utmanande terräng vid stugknuten är säkert bra, men för Sundbybergs IK är det helt klart andra faktorer som varit avgörande.

Det viktigaste i alla klubbar är de människor som är aktiva och här är SIK lyckligt lottade. När jag gick med i klubben för 15 år sedan var mitt intryck att människorna i klubben la ner mycket arbete och samtidigt verkade ha roligt. Den attityden är smittsam och inom klubben finns idag så många människor som är redo att ställa upp med sitt engagemang.

Jan Kihl och Bengt Svensson är personer som i högsta grad är smittbärare och det har de varit under lång tid. Janne har varit ordförande och alla andra poster i klubben sedan 70-talet och Bengt har varit huvudtränare under hela 2000-talet. När jag och mina barn började i klubben 2008 var det ganska få aktiva ungdomar och framgångarna i resultatlistorna högst begränsade. Med få aktiva tränare var det svårt att ta in sjuåriga nybörjare och samtidigt ge tonåringar lämpliga teknikträningar i ny terräng. Ur ett längre perspektiv var åren efter sekelskiftet en dal sedan topparna på 90-talet då klubben hade en mycket framgångsrik period framför allt på damsidan med Anna Bogrens VM-guld och flera framskjutna placeringar av löpare på både SM, USM och 10Mila. De senaste 20 åren har mycket hänt, både vad gäller antal medlemmar, tävlingsdeltagande och resultat. Kanske är vi på väg mot en ny storhetstid?

Sundbyberg är Sveriges minsta kommun men

samtidigt en av de snabbast växande. Men hur går man från en kö av sjuåringar till att vara största klubb på Mareld till exempel? Eldsjälar som Janne och Bengt (det finns många fler!) är förstås avgörande men det behövs också ett tillflöde av nya tränare och föräldrar som vill göra en insats.

Vi har satsat på gemensamma träningar där alla är välkomna. Det blev extra tydligt under pandemin där aktivitetsnivån faktiskt ökade med hjälp av alla roliga träningar och klubbtävlingar som omedelbart kom på plats.

Ett viktigt steg har varit att tillsätta en person som har ansvar för att rekrytera nya ledare, både vuxna och ungdomar. Liselott Kihl har den rollen sedan ett antal år och har kontakter med nya föräldrar men även att rekrytera äldre ungdomar till ledaruppdrag har varit en framgångsfaktor som också har möjliggjort dagläger på sommar- och höstlov. 25mannan är en förstås en av årets höjdpunkter där vi i år lyckades ställa 100 personer på startlinjen, både nya och gamla medlemmar.

Men allt är inte bara solsken ens i Sumpan. Antalet aktiva medlemmar mellan 20 och 40 är litet, alldeles för litet för att det ska vara hälsosamt för klubben. Medvetenheten är hög om hur lång tid det tar att bygga upp en stabil verksamhet som också innebär unga vuxna, men just nu är det ändå svårt. Samarbetet med andra klubbar, framför allt i norrort, har varit betydelsefullt för oss för att utveckla vår verksamhet på ett bra sätt och även effektivt utnyttja varandras insatser. Det kommer att vara en av nycklarna för att vi ska fortsätta utvecklingen på den inslagna vägen.

Cecilia Westström



Välkommen till start
 Welcome to Start



Pampas Nattungdomsstafett

Även 2022 svarade Krigsskolans Idrotts- och skytteförening, KSIF, och Attunda OK för att genomföra Pampas Nattungdomsstafett i slottsparken vid Karlbergs slott. Nattungdomsstafetten genomfördes för första gången 2021 och arrangörerna kunde i år notera att antalet lag ökat från 30 till drygt 45. En mycket bra utveckling och som visar att nattorientering är en angelägenhet för distriktets yngre förmågor.

Förra årets gigant, Sundbybergs IK, fick i år konkurrens om topplaceringarna av bland annat Järfälla och Tullinge. Att som "Sumpan" lägga beslag på fyra av nio pallplatser är onekligen ett styrkebesked av rang! Läs gärna mer om Sundbybergs IK på annan plats i detta nummer.

KSIF och Attunda har redan påbörjat planeringen av nästa års Pampas Nattungdomsstafett. Det är väl inte osannolikt att årets uppskattade banläggare, Karl Enges från Attunda OK, kommer att svara för banorna även nästa år. Att Pampas Nattungdomsstafett engagerar ser vi av Stefan Knorns bilder från Pampas och från arenan vid Kyrkplan norr om slottet.

Foto: Stefan Knorn





En svensk i täten för Spanien

Under höstens JVM i Portugal kunde man notera att ett antal svenska löpare sprang i andra landslagströjor. Men det är inte bara svenska löpare, det finns även svenskar som leder andra länders landslag. Mikael Wirén, en Madridbaserad Attunda OK-löpare, leder det spanska seniorlandslaget. Orientering Stockholm/StOF-nytt bad Mikael att ge en bild av sin roll som landslagsledare och var spansk orientering befinner sig idag.

Vem är Mikael Wirén och hur kommer det sig att du som Attundalöpare leder det spanska orienteringslandslaget?

Nyår 2009. Jag sitter med Johan Redtzer och firar att året är till ända när han plötsligen undrar om jag inte ska följa med på en orienteringsträning i El Pardo den nionde januari. Jag svarade att det gjorde jag gärna och när dagen infann sig stod jag där iklädd mina mest passande, dock något opraktiska, träningskläder och skor och såg fram emot en runda i skogen. Jag använde mina bästa skolkunskaper i orientering och väl i mål sa Johan med en viss förvåning ”är du redan tillbaka” till vilket jag svarade ”varför har jag inte hållit på med det här tidigare”? Namnet Redtzer är som alla Stockholmsorienterare vet starkt förknippat med Attunda och när jag 2011 blev medlem i en svensk klubb föll det sig naturligt att bli med i Attunda även om det, som ni som fortsätter läsa kommer förstå, skulle kunna ha blivit en annan svensk klubb.

Sedan 2010 har jag i stort sett inte gjort något annat på helgerna än att orientera till mina döttrars förtret och min sons glädje. Jag har ju varit tvungen att ta igen alla förlorade år utan denna ädla sport. Den 20 mars 2010

deltog jag i den första spanska ligatävlingen i H45 och kom i mål 30:04 efter vinnaren. Detta gav mig blodad tand då jag insåg vilken förbättringspotential som fanns. Min son Gustav började orientera några månader senare då Johans barn lockade med honom. De var aktiva i klubben Rumbo och med grönsvart tröja stod han den 8 maj på startlinjen i öppen gul i sin första spanska ligatävling i Granada. Idag springer Gustav för IFK Lidingö och placerade sig fint på senaste JVM.

Vi måste dock gå tillbaka i tiden till år 1962 då det bör nämnas att jag föddes i Visby av en orienterande far och en pysslande mor. Pappa Kaj var militär och fann glädje i orienteringen med flera andra idrotter, vilket innebar att det allt som oftast hängde blöta träningskläder i badrummet. Mamma Anita var kanske inte riktigt lika aktiv som orienterare men flitig med symaskinen vilket innebar att hon till militärfruarnas bistra miner kom iklädd en hemmasydd orienteringsdress i rosa vid tävlingstillfällena. Hennes orienteringsbana var kort men jag minns att vi när det skulle orienteras brukade ta med filt, kaffe, kakor och saft som dukades upp vid Visborgs OK:s klubbstuga. Av någon anledning drogs vi söner aldrig med i den sunda orienteringsfamiljens krets mer än att dricka saft och äta kakor och vänta på att pappa skulle komma i mål. Pappa blev senare ordförande för VOK under en period då bland annat Linnea Gustafsson var framgångsrik.

Jag uppskattade skolorienteringen enormt och lyckades trots min ringa kunskap alltid ta mig upp på pallen när Skuru skola i Nacka höll sina tävlingar. Vid 15 års ålder var jag även med i en familjetävling



Mikael Wirén och delar av det spanska landslaget. Fr. v. Mikael Wirén, Ana Toledo, Pau Llorens, Alvaro Casado, Isaac Hernández, Maria Prieto, Ana Camarasa. Foto: Privat

på Gotland där pappa höll i kartan och vi söner sprang efter. Om inte pappa hade försökt väcka vårt intresse tidigare var denna upplevelse definitivt ingen orienterings-pepp och jag som redan hade blivit ganska bra på att spela trummor och dessutom var med i ett band hade fokus på annat. Denna omväg ledde dock till att jag spelade in en skiva på EMI med The Moderns där Gyllene Tider och Efva Attling satt i studion och lyssnade.

Anledningen till att jag hamnade i Spanien 1989 efter avslutade studier på Handels i Stockholm var två. Jag var kär i min blivande spanska fru och fick ett arbete i Madrid som sedan dess har hållit mig kvar i landet där jag idag är SCAs representant på den iberiska halvön. Skogen är en enormt viktig del av mitt liv.

Sedan 2010 har jag täppt igen tidsdifferensen till medtävlarna till att jag ofta ligger i topp i de nationella tävlingarna. Då jag under mina år även har odlat en del andra aktiviteter som bl.a. ishallsägare, hockeytränare, fabrikschef, journalist på Eurosport och medgrundare av den spanska orienteringsklubben Malarruta så funderade jag inte länge när spanska orienteringsförbundets idrottschef Roger Casal i oktober 2021 frågade mig om jag skulle kunna tänka mig att bli det spanska seniorlandslaget ledare. Lett lag har jag gjort i många år och jag tycker om att se människor växa, utvecklas i samarbete med andra och nå framgång. Att få leda det spanska landslaget till framtida resultat är ett fantastiskt spännande och utmanande uppdrag som kräver en hel del arbete men säkert kommer ge en stor dos glädje framöver.

Hur ser du på utvecklingen av orienteringen i Spanien – möjligheter och utmaningar?

Jag tors säga att Spanien är ett av få länder i Europa som kan erbjuda en sådan enormt bred terrängvariation då man kan hitta allt från öken till alpkänsla. Detta ger fantastiska möjligheter att träna och utvecklas i olika terrängtyper vilket jag ser som en förutsättning för att långsiktigt bli en komplett orienterare. Dessutom kan landet pga. det stora antalet pittoreska byar och städer även producera en stor mängd roliga sprintkartor och så finns det även otroligt fin terräng i grannlandet Portugal. En annan positiv aspekt är att många nordbor väljer att starta säsongen med ett träningsläger i Spanien vilket ger de lokala löparna en möjlighet att mäta sig och förstå vad som krävs för att vara med i toppen.

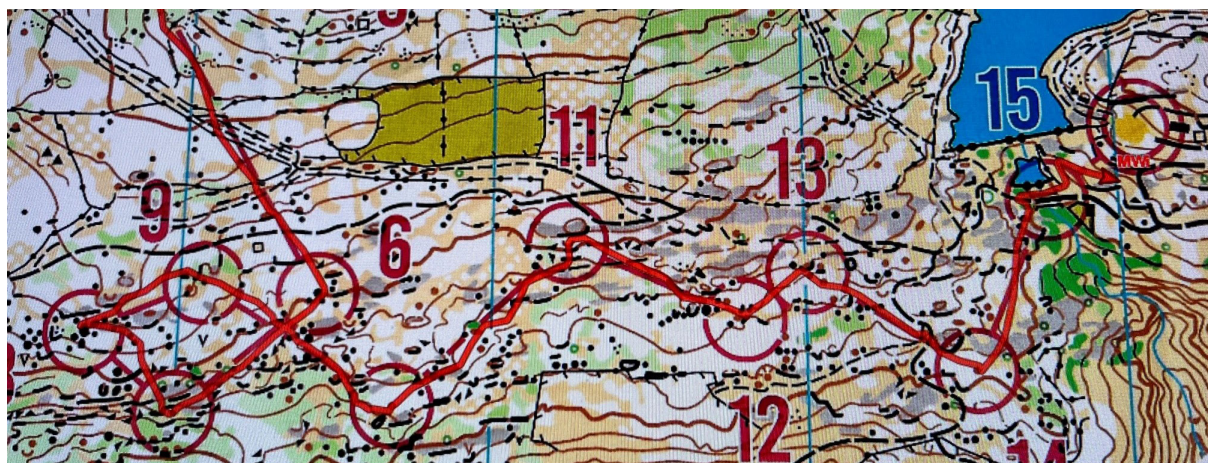
Idag finns drygt 5000 licensierade löpare i landet och populariteten är i stigande vilket innebär att orientering på sikt kommer att ha en större rekryteringsbas som även det är av stor vikt för framtiden. Den stora svårigheten för det spanska förbundet är idag att hålla kvar ungdomarna som när de kommer upp i tonåren. Där har de spanska regionala förbunden ett ansvar som de ännu inte hanterar på ett konstruktivt sätt.

I Madrid finns en orienteringssektion på universitetsnivå som har format de bästa löparna. Andreu Blanes, Antonio Martinez, Luís Nogueira, Maria Prieto, Alvaro Casado och Ana Toledo är alla sprungna ur den skolan. I Katalonien och Castilla la Mancha gör de ett mycket bra arbete för att locka fler ungdomar, sedan är det av största vikt att knyta kontakter med nordiska klubbar vilket är ett arbete jag lägger en viss tid på.

En utmaning är tillståndsgivning för tävlingar. I Spanien finns ingen allemansrätt vilket innebär att tävlingsansvariga först måste övertyga markägaren. Därefter kommer varje ansökan nagelfaras av lokala myndigheters miljöavdelningar som oftast är helt oförstående till orienteringssporten. Det är inte ovanligt att tillståndet ges en dag innan tävlingen startar.

Trots de hinder som finns tror jag dock att det med lite arbete, klokskap och tålamod visar sig att Spanien inom några år etablerar sig på en nivå bland de 10 bästa nationerna i världen där de även kommer nå några intressanta topprestationer.

Mikael Wirén berättat för Lasse Gerhardsson



StOF Markkonferens 2023

I nummer 2–2022 av Orientering Stockholm/ StOF-nytt återfanns ett reportage om StOF:s markkonferens syftandes till att bland distriktets klubbar sprida kunskap om Naturvårdsverkets nya vägledning för arrangemang i naturen.

I nära samarbete med SOFT och med stöd av Skogssportens Gynnare, bjöd därför StOF in distriktets alla klubbar, Tiomilaföreningen, 25mannaföreningen samt representanter för grann-distrikten till en konferens på Bosön i maj och under rubriken Projekt MARK 2030 – Var ska vi tävla och träna 2030?.

Vi har de marker vi har

På annan plats i detta nummer lyfter jag frågan om vart de 15–20 % av våra före-pandemin-utövare som nu saknas i våra start- och resultatlistor tagit vägen. En fråga med samma tyngd är den om hur vi ska säkerställa våra framtida tävlings- och träningsmarker. Här agerar StOF på flera arenor, bland annat tillsammans med Orienteringsförbundets sakkunnige i mark- och viltfrågor, Joacim Ingelsson.

Vårt distrikt har de marker vi har. Marker som i mångt och mycket utgörs av olika former av reservat eller vars tillgänglighet påverkas av konkurrensen från andra idrotter eller friluftaktiviteter. Här gäller det för StOF och klubbarna att jobba brett och långsiktigt, vi måste helt enkelt bli ännu smartare

när vi planerar allt från träningar till tävlingar. Hur kan för många och stora träningar i våra bästa tävlingsområden påverka möjligheter att till framtida tävlingar i samma områden? Här finns mer att göra!

StOF:s Markkonferens den 12 februari 2023

En aktivitet i StOF:s regi inträffar redan den 12 februari 2023 då StOF, återigen i nära samarbete med SOFT och med stöd av Skogssportens Gynnare bjuder in till en ny markkonferens. Om syftet med konferensen i våras var att informera om Naturvårdsverkets nya vägledning, ska konferensen i februari ses som en uppföljning i syftande till att redovisa erfarenheterna efter det första året med vägledningen.

Goda exempel såväl som kanske inte lika lyckade exempel kommer att redovisas och diskuteras, resultatet av det pågående arbetet med att ta fram olika utbildningar som rör hur vi som tränande, tävlande och arrangerande orienterare ska förhålla sig i skog och mark ska presenteras med mera. Håll utkik efter inbjudan till markkonferensen i klubbens inkorg och på StOF hemsida.

Lasse Gerhardsson



Stockholmare på Junior-VM i Portugal

Stockholm var representerat vid Junior-VM i Portugal i början av november. Annick Meister, OK Södertörn och Gustav Wirén, IFK Lidingö sprang samtliga distanser. Ingen av dem representerade dock de Sverige. Här berättar de om sina erfarenheter vid JVM.

Hallå där! Du representerar en stockholmsklubb men inte det svenska landslaget vid JVM i början av november. Hur hänger det ihop?

Annick: -Jag kommer från Schweiz och springer för det schweiziska landslaget. För fyra år sen kom jag för ett utbytesår och gick på Fredrika Bremergymnasiet och började tävla för OK Södertörn. Det slutade med att jag stannade i Sverige i två år och tog min gymnasieexamen där. För ett år sen flyttade jag sedan till Uppsala där jag nu bor och pluggar till läkare.

Gustav: -Jag har bott i Spanien i runt 80% av mitt liv och representerat detta landslag sen jag var 15 år gammal och sprang Ungdoms EM (EYOC). I år hade jag nog kunnat springa JVM i blågult men det kändes inte rätt för min historia inom spansk orientering.

Vi på redaktionen tycker du gjorde ett bra VM. Hur summerar du själv din prestation?

Annick: -Jag är ganska nöjd med mina prestationer under JVM. Jag fick ihop tre stabila lopp men det blev ingen riktig fullträff. Ändå är jag nöjd med hur jag genomförde mitt första och också sista junior-VM. Det var särskilt kul att kunna ta ett diplom i stafetten och även elfteplatsen på långdistansen är jag nöjd med även om det inte helt räckte till ett topp 10-resultat.

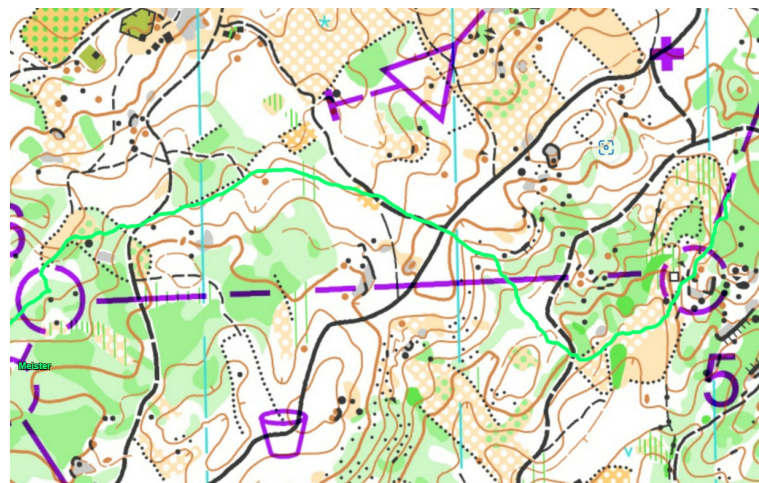


Gustav: -Det var godkänt. Inte det jag ville men tillräckligt för att jag inte ska vara besviken. Att komma 8:a på medeln var surt då jag var med i topp 6 fighten tills jag gjorde bort mig och tappade 40 sekunder i grönområdena på slutet av banan. Det var väldigt kul att få till en bra placering på stafetten för Spanien. Stabila prestationer men hade aldrig riktigt min dag om jag ska vara ärlig.

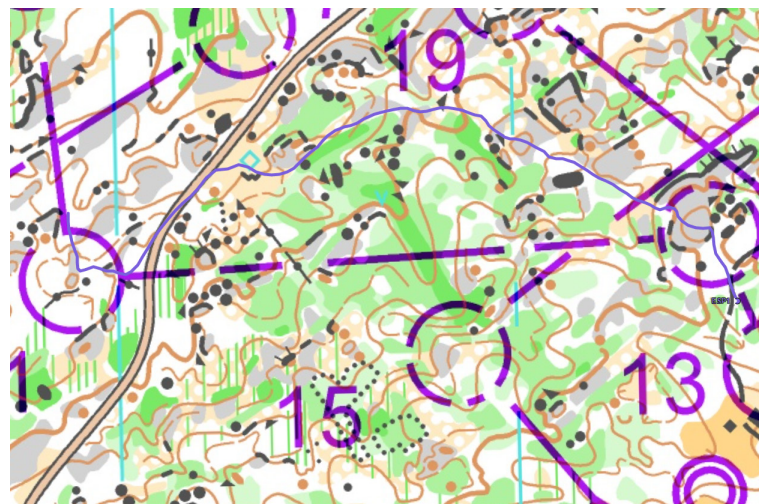
**Vilken var din bästa sträcka under JVM-helgen?
Ta oss igenom den.**

Annick: -Jag är ganska nöjd med hur jag genomförde sträckan 5-6 på långdistansen. Det var givet för mig att jag skulle springa ut till stigen genom det öppna området och sedan funderade om jag skulle springa mer rakt och utnyttja den lilla stigen under sträcket för att ta mig igenom det gröna men bestämde mig för den säkrare varianten att gå upp för sluttningen i sänkan för att sedan springa på stigen och genom den vita skogen. På slutet av sträckan var jag tvungen att passera ett litet ljusgrönt område, där det var viktigt att kolla på kompassen, men med den stora stenen och kulturgränsen hade jag tydliga punkter som syntes bra i terrängen. Sedan valde jag att springa på det öppna området och använda slutet av detta som sista säkra punkt och tog riktningen därifrån till kontrollen.

Gustav: -Min bästa sträcka är nog 11-12 på tredje sträckan i stafetten. Var lite osäker på om jag skulle gå högervägvalet eller inte men bestämde mig att springa en vänstervariant som jag utförde väldigt bra. Hittade en röd tråd att följa från vägen in i kontrollen som var perfekt. Bestämde mig att riskera och springa igenom en liten öppning i grönområdet då jag nyss sprungit förbi Zoltan och ville komma i väg. Detta vägval var nyckeln till mitt race den dagen.



Annick's sträcka



Gustavs sträcka

Norrkartor firar 40 år

Det finns fler jubilarer 2023 än Stockholms Orienteringsförbund – tillsammans med Söderkartor (SÖKA) en av distriktets två stora kartproducenter – jubilarer och firar 40 år sedan starten i februari 1983. Esbjörn Eriksson Långström från Norrkartors styrelse berättar här hur det hela började.

Norrkartor bildades i en tid då produktionen av goda tävlingskartor tenderade att avstanna helt. Låga tävlingsavgifter gav inte ekonomi nog för en klubb att producera en karta att användas vid ett fåtal tävlingar. Dessutom gjorde avstånden till fina men perifera områden dem mindre intressanta för träning. Kvalitetskraven ökade och synen på ideellt arbete likaså, och följden blev att klubbarnas egna kartritningsintresserade koncentrerade den tid hen hade på att hålla kartor i sina respektive närområden hyggligt aktuella. Och med kassasvaga beställare, de enstaka klubbarna, var grunden för professionellt kartritande mycket dålig. Det fanns också en problematik med bristande kontakt med markägare och arrendatorer som gav en grogrund för diskussioner som i sin tur gav orienteringen dåligt rykte.

Startskottet

Orienteringens huvuddevis – ”Självvald väg i okänd mark” – var på väg att förloras. Ett initiativ togs då genom Stockholms orienteringsförbund, med ett stormöte i ärendet hösten 1982, och resultatet av detta blev att starta samarbetsorganisationer för kartproduktion i länets mer obanade områden – som Roslagen och centrala Södertörn. Norrkartor blev

namnet på samarbetsorganisationen i distriktets norra del och den konstituerande stämman hölls 23 februari 1983.

Organisationen bestod och består av en minst årlig stämma, som för det löpande arbetet väljer en arbetsgrupp, vilken har möten efter behov under året. Den första arbetsgruppen som valdes bestod av Bertil Bogren, Sven Bohlin, Carl-Gunnar Boström, Jan Bojling och Henry Olson.

Behovet av kartor växer

Många har under åren gjort lysande insatser för Norrkartor, men Henry Olsons betydelse kan inte över-skattas. Han var en initiativtagare till StOfs stormöte nämnt ovan och satt i arbetsgruppen under drygt 25 år – i huvudsak som pådrivande och initiativtagande ordförande. Sven Bohlins 38 år i arbetsgruppen och C-G Boströms, hittills, 40 år, samt nuvarande ordförande Carl Bachmans driv, intresse, kunskap och nätverk, gör även dem till nyckelpersoner för utvecklingen av Norrkartor och orienteringen i Stockholm, för att nämna några fler.

De första årens kartproduktion fokuserade mycket på områdena i Roslagen – från Åkersberga/Domarudden och norrut, samt Bogesundslandet. Men efter hand växte behoven och verksamheten. Klubbarna började också, i takt med att Norrkartor visade sig vara ett välfungerande koncept, lägga över förvaltningen av sina närområden i Norrkartors regi. Norrkartor ”lappade” ihop områdena och stora, sammanhängande kartsjok bildades, och blev allt större. Det innebar också att klubbarna såg nyttan växa.

Det, samt högre tävlingsavgifter, gjorde att en ständig diskussion om årsavgiften i mycket tystnade. De klubbar gick med som medlemmar 1983 fick erlägga en årsavgift på 5 000 kronor. Idag är årsavgiften 35 000 kronor och ger medlemsklubbarna, i stort sett, fritt nyttjande av Norrkartors kartdatabas.

De flesta medlemmar i Norrkartor har årsavgiften täckt av ett eller annat kommunalt bidrag, men det är en ständig strid för att behålla sportens ”arenabidrag”. Kommunerna inser inte alltid hur många skolor och elever som har glädje av att kartorna finns och kan nyttjas i undervisning och som grund för skolkartor. Hur mycket kartor handlar det så om? Ja, år 2000 räknade Norrkartor med att man hanterade 450–500 km² och den senaste beräkningen ligger på cirka 900 km². Naturligtvis är materialet olika aktuellt. Vissa områden har inte uppdaterats på över 20 år – och är kanske inte ens reviderade efter att de digitaliserats – samtidigt som en del områden har sett mer än en nykartering och ett antal revideringar.

Teknisk utveckling underlättar

Under Norrkartors livstid har det skett ett antal tekniklyft – ja, rentutav revolutioner – i fråga om kartritningens förutsättningar. Först och främst har de flesta hushåll numera en dator hemma och programvaror som OCAD har gjort digitaliserade orienteringskartor möjliga och för alla att nyttja. Borta är kartritarens gamla plastark; ett eller fler, för var färg och symbol på kartan. GPS har gjort kartorna geo-refererade och därmed möjliga att sätta ihop till större sjok, utan mängder med anpassningar. Laserskanning har förändrat grundmaterialet och fältarbetet – och man har ofta gjort inskannade data fritt tillgängligt. Färgskrivare har gjort det möjligt att enkelt få ut den karta man önskar för ögonblicket – och med de senaste ändringarna. Vi lever i en ny värld, jämfört 40 år sedan.

Ny generation kartritare och ny generation skog

Ett orosmoln under många år var att de professionella kartritarna ständigt var desamma och de flesta började närma sig pensionsålder. Man ska minnas att kartritning kräver en rätt god fysik och förmåga att röra sig i skog och mark. Men de senaste åren har en ny generation kartritare kommit fram och det är, tack och lov, så att kvalitet och ålder tycks tämligen okorrelerade.

Som nämnt ovan, handlade det från början om att få till kartor i mer perifera, men orienteringssmässigt mer utmanande områden, än klubbarnas närområden. Orienteringens förändring, med fler (bättre definierade) svårighetsgrader, införandet av Kortdistans, sedermera Medeldistans, samt Sprint och även andra orienteringsformer, har inneburit att närområdena fått ett större ”tävlingsvärde”. Dessutom har det bland klubbarna funnits en trend att det har prioriterats att ha bra tävlingscentrum, framför att ha ett så utmanande område som möjligt. Det gjorde att önskemålen på uppdaterade och nya kartor framåt 90-talet vände till och under lång tid främst låg på närområden. De flesta anständiga närområden är idag dock, helt enkelt, utsprungna. Så det finns tecken på att trenden är bruten, åtminstone för en period, och önskemål har kommit och verkställts kring en hel del för Norrkartor helt nya områden, som karterats och använts.

Norrkartor har idag 15 medlemmar och en årlig budget på ungefär en halv miljon kronor. Som landets kanske största ägare av orienteringskartor förstår man att vara en del av utvecklingen av dessa. Man har kanske gått igenom de största teknologiska sprången som finns att ta, men kommer säkerligen fler. Men man är beredd.

Som det alltid brukar stå sist i Norrkartors årliga verksamhetsberättelse: ”Orienteringssportens utveckling är vårt ständiga mål.”

Esbjörn Eriksson Långström, Norrkartor

Uppdatering kring O-Ringen 2027

Den som regelbundet läser Orientering Stockholm/StOF-nytt har under snart 10 år kunnat följa den stundtals lite vingliga väg och de utmaningar som sedan 2013 påverkat stockholmsdistriktets ansökan om att få genomföra O-Ringen i Stockholm.

Men skam den som ger sig och nu har vi kommit så långt att vi kan skönja målfällan. Vi står nu bokstavligt talat utanför Stadshuset och väntar på att stadens politiker ska fatta det formella beslutet om att bejaka distriktets ansökan om att få genomföra arrangemanget i Stockholm 2027.

I och med att pandemin släppte sitt grepp började det äntligen även att röra på sig i frågan om ett O-Ringen i Stockholm. Under hösten har Stockholms stad genomfört en förstudie kring förutsättningarna för staden att engagera sig i ett O-Ringen. Resultatet av studien är positivt men det krävs som nämnts ett politiskt beslut för att det hela ska bli av. Samtidigt är det viktigt att än en gång betona att såväl SOFT som O-Ringen helhjärtat ställer sig bakom distriktets ansökan!

I mitten på november sammankallades distriktets ”Interimistiska” föreningsråd, med andra ord representanter för de klubbar som signerat en avsiktsförklaring om att genomföra O-Ringen, för en informationskväll på Teams. Syftet med kvällen var att presentera det aktuella arbets- och planeringsläget samt diskutera de frågor, möjligheter och utmaningar som kantar den fortsatta vägen framåt mot 2027.

Kvällen till ära samlades på StOF-kansliet en liten panel bestående av Claes Forsberg från O-Ringen AB, StOF-ordföranden Lennart Hävrén samt under-tecknad, tillika sammankallande för föreningsrådet.

Med i etern deltog även generalsekreteraren för O-Ringen 2022, Jens Lindqvist och Märit Gunneriusson Karlström från OK Linné, en av de större arrangörsklubbarna.

Claes Forsberg redovisade en aktuell lägesbild kring var O-Ringen står idag och några tankar och funderingar inför framtiden. Jens Lindqvist reflekterade utifrån ett vidare perspektiv över sommarens arrangemang i Uppsala. Jens berörde inte minst den fråga som av och till dyker upp i vår egen, distrikt-sinterna, debatt – är stockholmsterrängen för dålig för ett O-Ringen? Han var här mycket tydlig och berättade att samma diskussion hade föregått årets O-Ringen. Jens kunde samtidigt konstatera att frågan inte sticker ut i den kundnöjdhetundersökning som sammanställdes efter sommarens arrangemang.

Märit Gunneriusson Karlström snävade in Jens perspektiv och beskrev klubbens resa inför och under, men även efter, årets O-Ringen. Märit berättade att arrangemanget engagerade totalt nästan 1 300 funktionärer varav drygt 100 var sommarjobbare som Uppsala kommun ställde upp med. Totalt lades det under det sista året före tävlingen ner ca 87 000 arbetstimmar. Klubbarna stod för drygt 77 000 timmar och sommarjobbarna för resterande knappa 10 000 timmar. Tabellerna nedan visar i grova drag hur de olika arrangörsklubbarna bidrog till med funktionärer och hur arbetsinsatserna fördelade sig mellan klubbarna.

Märit avslutade med att sammanfatta några av hennes och OK Linnés erfarenheter. Hon menade att det är viktigt att skapa en bra gemenskap och ett bra samarbete mellan de olika klubbarnas funktionär-

sansvariga – varje klubb kan bidra med olika kompetenser och det är viktigt att kunna stödja varandra när det uppstår luckor på nyckelfunktioner. I OK Linné utsågs två funktionärsansvariga vilka både med breda och stora nätverk. Klubben genomförde flera värvningskampanjer till exempel genom att ringa till alla klubbens medlemmar. Men även att vid samtalet vara konkret, att fråga om specifika uppdrag – ”vi har tänkt på dig till den här uppgiften”.

I och med att pandemin senarelade tävlingen i två år, blev det ännu viktigare att vårda relationerna till klubbens funktionärer. Hon tipsade även om att inte glömma bort att även fråga släkt, vänner och grannar – man behöver ju inte ha sprungit tio O-Ringen för att kunna jobba som en O-Ringenfunktionär! En

annan framgångsfaktor menade Märit var att vara synlig och aktiv – prata om O-Ringen med alla. Sälj in funktionärsuppgiften som en unik upplevelse. Engagemang och glädje är helt avgörande för att skapa en bred och effektiv funktionärsorganisation, avslutade Märit.

Så långt representanterna för O-Ringen och sommarens arrangemang. Nästa aktivitet för föreningsrådets representanter genomförs i början på februari och förhoppningsvis kan vi ganska snart på det nya året vänta oss ett positivt beslut från politikerna i Stockholms stadshus.

Lasse Gerhardsson, StOF kansli, samman kallande för föreningsrådet.

Sammanfattning klubbar

Klubb	Antal funktionärer	Andel funktionärer	Antal timmar	Andel timmar
Björklinge SOK	2	0,2%	169	0,2%
IF Thor	187	17,3%	14827	19,1%
Långhundra IF	120	11,1%	8742	11,3%
Länna IF	74	6,8%	5518	7,1%
OK Enen	69	6,4%	7157	9,2%
OK Linné	445	41,1%	27973	36,1%
OK Rodhen	67	6,2%	4352	5,6%
Rasbo IK	68	6,3%	4637	6,0%
Sigtuna OK	52	4,8%	4133	5,3%
Klubbtotal	1084	100%	77508	100%

Mark- och Viltrutan

Efter att Tullinge SK genomfört Swedish League med gott resultat maj 2019 var tanken att IFK Tumba med MIK kunde "ärva marken" med markägare och jägare. Och kartan var ny. Enkelt kan tyckas – men en annalkande Coronaepidemi och konsekvenser av att en annan orienteringsklubb misskött sig fick vi arrangörer för **Viaddubbeln** betala ett högt pris. Läs och dra lärdom.

2019

Ett tack till vännen Bengt Branzén (MIK) för ditt stöd i markarbetet. Bra samarbete lönar sig.

2020

Maj

Fråga till **Skogsbolaget** om tävlingsområde och om **bergtäkten** blir av.

Svar: OK till tävling. Sen ska skogen vara **orienteringsbefriad** i några år. Ingen bergtäkt.

September-oktober

- Flera arenaalternativ fanns. Parkering på åker med OK från arrendatorn.
- Nu även skogen på VIADs mark säkrad.

Markfrågan löst! Banläggning kan börja.

26 november

Beslut att flytta allt till VIAD. Tävlingsområdet blir nu mindre. Behov av utökning åt nordväst mot Södertälje Hall! Möjligt?

November sent

Illavarslande snitslar hittas av banläggarna. Skogsbolaget meddelar att 13 ha skog ska tas ned strax innan tävlingen. Och alldeles invid tänkt Arena. **STOPP!**

November

Hur ska orienteringen i Sverige hantera **Coronan**?

December

Svenska Kraftnät håller på att etablera sig i tävlingsområdets norra del. Ombyggnad av Hall Ställverk. Planen är 5 års arbete. Upptäckten innebär en ny **reducering** av tävlingsområdet.

December sent

Välkommet besked att **utöka** tävlingsområdet in på ny markägares mark - Hallfastigheten. Nordvästlig riktning.

December sent

Hänsyn till 2 större fågelarters häckning. Ytterligare **reducering** av tävlingsområdet! Besked från Riksmuseet!

FAKTA

4 markägare, 2 jordbruksarrendatorer, 2 stallarrendatorer, 1 vägförening, 3 jaktlag, 10 nyckelbiotoper, 2 häckningsområden sällsynta fåglar & en stor plötslig slutavverkning

2022

11 november

Slutliga hänsynsområden lämnas till banläggarna. Drygt 4 månader kvar!

27 februari

Planering för en avdrivning påbörjas.

26 februari

Skickade in dispensansökan för 2 parkeringar och Arena till Länsstyrelsen

Mars

Planering för 2 st. avdrivningar.

29 oktober

Utökning av tävlingsområdet mot NV. Tack vare en god insats av markägaren på VIAD! **Tack! Markfrågan löst igen! Banläggningen kan återupptas! Medel- och Långdistans blev det igen! Bra!**

6-19 april

Fick "**Polistillståndet**" (Ordningslagen) och **tillstånd att parkera** i 2 st. hästthagar och på Arenan. (Terrängkörningslagen).

1 till 25 mars

Dialog. Svar från Länsstyrelsen innebär **STOPP!** P.g.a. Pandemilagen.

23-24 april

2 oktober

Beslut: Tävlingsledningen beslutar 2 st. medeldistanser. (Kommer att ändras!)

20 april

Plötsligt meddelar Skogsbolaget att ingen orientering får ske på deras mark. En annan klubb har misskött sig. Alla ska drabbas! 50 % av tävlingsområdet faller bort.

2021

5 februari

Kontakt med arrendator om löparpassage av 3 åkrar. Skogsbolagets mark.

5 februari

Kontakt jaktlaget på Hallmarken.

December sent

- Skickade in anmälan om att orientering inom Stora Träskets naturreservat. Till kommunen.
- Beställde fakta om 10 berörda nyckelbiotoper av Skogsstyrelsen

8 juni

StOF: Viaddubbeln flyttas till april 2022!
Reducerat tävlingsområde igen!
Börja om med alla samråden/tillstånden!

17 september

Skogsbolaget skärper tonen: **Ingen orientering alls på deras marker 2022-2025. STOPP i 4 år!**
Info till SÖKA, StOF och SOFT!

6 ST AVTACKNINGAR!

OCH VI ÄR VÄLKOMNA TILLBAKA!



Anders Winell



Bengt Branzén

Södertörns klubbstuga 2.0

K I förra numret passade vi också på att titta närmare på en av klubbarnas stugor, och i detta nummer har turen kommit till OK Södertörns stuga på Farstanäset, och den nya renovering som precis genomförts. Redaktionen har fått ta del av bilder och redogörelser från Södertörns byggprojekt, och här följer utdrag från deras berättelse (författad av Göran Hillgren) - tidigare publicerad i Södertörns egen klubbtidning Irrblosset:

Projektets början

I mina efterforskningar hittar jag ett styrelseförslag från årsmötet 2015 som gick ut på att se över förutsättningarna för en klubbstuga i Ågesta. Då hade OK Södertörn runt 400 medlemmar och det är trångt på Farstanäset under träningskvällarna. Vissa träningar är det över 100 personer och det finns bara 52 stolar att vila på efteråt. Driftskostnaderna är höga på grund av omoderna element och dålig isolering. Klubben hade även fått krav från kommunen att

uppgadera avloppssystemet, vilket innebär höga investeringskostnader.

Svårt att få bygga i Ågesta

Vi la ner väldigt mycket tid på att titta på möjliga placeringar av en ny klubbstuga vid motionsspåren i Ågesta. Det vi inte visste då, var att miljöförvaltningen i Huddinge tillämpar strandskyddsreglerna väldigt hårt. Trots att området är bebyggt mycket närmare Magelungen än i vårt förslag och sedan decennier används för motionslöpning, cykling och skidåkning så var beskedet ett klart och tydligt nej. Samtidigt var vi tvungna att ta tag i vårt avloppssystem som inte längre uppfyllde kraven på rening och ett stort arbete utmynnande i att vår befintliga klubbstuga blev "uppgaderad" för 700 tkr. En natt summa för ett toalettbesök.

Ett helt nytt vägval.

Den nya situationen bidrog även till en ny diskussion i klubben, om att bygga ut den befintliga stugan på





Farstanäset istället. På årsmötet 2019 presenterades en idé och skiss på hur vi kunde bygga till. I första skedet var vi tvungna att ta fram handlingar för att söka bygglov i Stockholm, vilket gjordes omgående. Då kom den första smällen: Stadsbyggnadskontoret avslög vår ansökan med hänvisning till naturvårdsmark och att vår tillbyggnad ligger på så kallad prickmark. Vi samlade all vår erfarenhet och kraft och överklagade i maj beslutet till byggnadsnämnden i Stockholm. Så kom det då! Byggnadsnämnden gav sitt godkännande efter att politikerna tagit ett helt annat beslut än det som tjänstemännen föreslagit.

När vintern släppte sitt grepp 2021 började bygget med damernas omklädningsrum. Vi gjorde en del justeringar jämfört med de ursprungliga ritningarna. En av de viktigaste var att vi försköt tillbyggnaden 3,5 m i riktning mot köket för att spara sprängning och grundläggning. Just det här gav oss nytt huvudbry. Stadsbyggnadskontoret krävde ett nytt bygglov då tillbyggnaden ligger på prickmarken. Det blir ett avbrott i bygget och det ställs stora krav på framtidstro och uthållighet.

160 liter färg

Ljuset i tunneln tänds åter när vi i juni 2021 får ett nytt beslut och kan fortsätta. Samtidigt som Sören laddar om, målar klubben och framför allt sju feriearbetande ungdomar om klubbstugan. Det gick åt 160 liter grundfärg, rödfärg och grön färg. Våldigt många i klubben, framför allt i stugkommittén, kladdade ner sig med penslar och trasor. Steg för steg gnetade vi på med bygget som i princip var färdigt runt nyår. Webbstyrda element och nya lampor värmer och lyser nu upp och vår klubbstuga som känns helt ny.

Klippte bandet till årsmötet

Tänk vad fantastiskt mycket vi kan åstadkomma tillsammans när vi hjälps åt! Men självklart även glädjas åt tillsammans. När slutbeskedet kom den 11 februari 2022 kändes det självklart att invigningen skulle ske i samband med vårt 40-årsfirande och årsmötet! Efter vår långa resa tillsammans kändes en väldigt stor glädje när Alma Rimpi klippte det blågula bandet den 21 februari. Tillsammans kan vi nu åter fylla stugan med gemenskap, glädje och mycket skratt.

Göran Hillgren, byggherre (och ordförande OK Södertörn)

Junior- och seniorutveckling i ny U23-satsning

Vid årets konvent i Tullinge SKs klubbstuga vid Brantbrink fördjupade vi oss vidare i frågan om hur vi gör mer för att bli fler juniorer och seniorer i stockholmsdistriktet.

Just ”mera och flera” har landslagsledningen lagt till sin målsättning att ha ”världens bästa landslag” framöver. Då StOF under de senaste åren haft som mission att både behålla fler i dessa åldrar samt att höja nivån på elitlöpare en bit under landslagsnivå tycker vi att landslagets breddade inriktning mot utveckling ligger helt i linje med vad vi strävar efter.

Stockholm betraktas dessutom som en plats som får fram många duktiga orienterare. Det är ingen hemlighet att vi under åren provat oss fram för att skapa en elitutvecklingsmiljö som är både tillräckligt bred och spetsig och som har tillräckligt stora resurser för att verkligen utgöra en faktor. Tack vare SOFTs satsning på utveckling finns dock bättre förutsättningar än på länge att kunna skapa en miljö för utveckling av orienterare i junior- och seniorålder. Här vill jag poängtera att vår satsning under namnet ”U23” inbegriper alla juniorer och seniorer som har behov av ett sammanhang och ”23” ska då inte betraktas som någon övre gräns för deltagande. Som distriktsförbund är vi helt beroende av hur våra uppdragsgivare - klubbarna - ser på vad vi vill åstadkomma. Därför var det viktigt för oss att få några avgörande svar i samband med konventet i Tullinge den 12 november.

Från och med konventet 2021 har StOF-kansliet

jobbat tillsammans med styrelsen med att få syn på vilka behov som finns hos målgruppen inom distriktet och hur pass prioriterat man tycker att det är. Om detta har vi rapporterat tidigare i Orientering Stockholm. Men sammantaget kan vi säga att vi ser följande behov för att skapa en hållbar utvecklingsmiljö med klubbmiljöerna involverade:

- Ökad kompetens hos ledare och tränare på junior- och seniornivå (JSTU*)
- Bättre stöd för löpare på individnivå i fråga om: Träningsplanering och –analys. Stödfunktioner inom fälten prehab och rehab, nutrition och



mental hälsa

- Ökad samverkan inom distriktet/regionen kring individuellt stöd

Då vi har starka klubbmiljöer med habil utveckling på ungdomsnivå och med utgångspunkt i ovanstående tror vi att klubbarna är nyckeln till junior- och seniorutveckling på bred front. Vi behöver därför

- Utveckla och uppvärdera tränarskapet på junior- och seniornivå
- Säkerställa att det finns utbildade tränare (JSTU*) i de klubbar där målgruppen finns
- Mobilisera resurser på expertnivå när det gäller fysiologi, träningsplanering, prehab, rehab mental träning och nutrition

Landslagschef Håkan Carlsson har varit tydlig med att det finns önskemål på Stockholm i detta och vi tolkar också klubbarnas respons i såväl enkäter som vid konventet att det finns en vilja att gå vidare och hitta en modell för hur en (elit)utvecklingsmiljö kan organiseras på ett decentraliserat sätt – med klubbarna i fokus och med StOF som koordinator med stöd i en U23-kommitté där klubbarna kan få göra sina röster hörda i sammanhanget.

Det vi behöver tillföra är dock spetskompetensen som på de områden som nämnts ovan. Där är frågan fortfarande öppen kring finansiering där det som ligger i vågskålen är å ena sidan en expertpanel som anlitas vid behov och å andra sidan en anställd tränarresurs. I den frågan kommer vi att borra vidare och försöka hitta en framkomlig väg framåt.

* *Junior & seniortränarutbildning*



Premiär för U23-samlingarna

Söndagen den 27 november premiärsamlades juniorer, seniorer och deras ledare i OK Ravinens klubbstuga för StOFs nya utvecklingsatsning U23.

Så pass mycket töväder hade det varit så att snötäcknet inte hindrade deltagarna från att kunna genomföra det planerade träningspasset. Allan Mogensen hade lagt en gafflad diamant följd av en korridor och en micro-OL och snön gjorde det trots tövädret till ett tufft pass med gemensam start.

Tillbaka vid stugan vid Hellasgården vankades dusch och vegetarisk lasagne innan huvudnumret som utgjordes av en föreläsning av Gustav Bergman kring träningsplanering. Gustavs genomgång följdes andäktigt av deltagarna och mängden frågor vittnade om att ämnet uppfattades som mycket intressant. Alla vi som var där lärde oss något. Efteråt kunde man dessutom få stanna kvar och ställa frågor vilket utnyttjades väl.

Stockholms OF vill tacka OK Ravinen och framför allt Ulrika Forsberg och Allan Mogensen

som såg till att det blev lyckat. Ett stort tack också till Gustav för den intressanta inblicken i träning på världsnivå men samtidigt på en nivå där de flesta nog kunde relatera utifrån sin egen träning.

U23-satsningen fortsätter med tre ytterligare träffar under vintern: hos Järfälla OK på temat mental hälsa den 21 januari, på temat kost hos Haninge SOK den 19 februari samt på temat skadeförebyggande träning den 11 mars där vi ännu inte gjort klart med arrangör. Vi hoppas alla ni som missade premiären vill komma på de återstående samlingarna. Dessutom hoppas vi att klubbarna kan hålla kalendern fri för ett läger på Gotland den 28 april-1 maj. Intressant för målgruppen är också SO FTs U25-camp i Idre sista veckan i juni.

Vinnare av Juniorpriserna

Säsongen 2022 är i princip över för våra talangfulla juniorer. Vid StOF-konventet hedrades pristagarna i Skogskarlarnas Juniorpriser. Efter uppvaktningen samlades de utomhus i den fina lördagseftermiddagen för fotografering. Vädret var kanske bättre än fotografens kompetens och flera juniorer hade förhinder att närvara. Men hur som helst så fastnade ett glatt gäng pristagare på bild.

Från höger: Hugo Sjölander - Täby OK 3:a i H18, Vendela Rundström OK Ravinen -3:a i D18, Ida Österberg, OK Ravinen – 1:a i D18, Mia Roller, Järfälla OK – 2:a i D18, Marcus Stenebo, Attunda OK – 2:a i H18, Erik Bovallius, Järfälla OK – 1:a i H20, John Wolgast, Snättringe SK – 3:a i H20.

Ej närvarande:

Smilla Mogensen, Hannes Mogensen, båda OK Ravinen 1:a i D20 och H18.

Ronja Ståhl och Matilda Lindh, Sundbybergs IK – 2:a och 3:a i D20.

Henrik Lundfors, IFK Enskede – 2:a i H20.



Är det bättre nu?

Just hemkommen från SOFT:s kartkonvent som genomfördes i Upplands-Väsby. Känslan är kluven, alltid kul att vara i Väsby och att träffa trevliga kamrater utifrån landet, men det finns även en känsla av "vad f-n håller vi på med?"

Trots snöglopp fick deltagarna en uppgift att göra kartkontroll på ett kartmaterial just framställt på nytt grundmaterial. Det har funnits en äldre karta, men den är ritad på ett äldre material och har en avvikande ekvidistans. Det duger inte säger SOFT. Nedan visas det område vi travade runt i. Det var typ lika många åsikter om den gamla kontra det nya, alltså 20 st.

Efteråt diskuterades kostnader för klubben som tar fram kartor och som engagerar ett proffs för kartritning. Att vara kartritare är tidskrävande och utmanande med dagens krav. Men lönen är inte mycket att hurra för. Det liknar mer ett halvideellt uppdrag eller kanske en livsstil. Men hur ska kartritaren överleva om det inte kommer in lön varje månad och hur ska detta med kartor för vår sport lösas i framtiden? Vem är beredd att betala vad det i praktiken borde kosta? Jobbar klubbarna mot kommunerna och "kräver" vår sports rättmätiga stöd till idrottsanläggningen? Många kommuner tycker inte att kartor kan bekostas av det allmänna till skillnad mot en snyggt byggd ishall, multihall eller fotbollsplan.

För 50 år sedan var det obligatoriskt att klubbarna skickade ungdomar till StOF:s kartritningskurs med Henry Olsson och Janne Bojling. Det var helt naturligt att klubbens kartmaterial togs fram av medlemmarna i klubben och då på ideell basis. Kostnaden var alltså marginellt i kronor per kvadratkilometer räknat. Idag handlar det om 15 000-20 000

kronor per kvadratkilometer och då får ritaren ändå leva sparsamt vid månadens slut. Är detta hållbart? Har sporten råd med kartor om vi inte får kommunen eller någon sponsor att betala den?

Grottande ner i kartpärmerna från förr. Inga proffs-ritade kartor, men det blev både tävling och segrare då med. Kolla YP-kartan nedan, har 14-åringar fått sämre syn eller är det så att orienteringssporten gått in i en återvändsgränd? Hur kommer det sig att det blev en segrare på denna tävling på en karta i skala 1:25 000 och att 2:an fortfarande trivs med tillvaron och faktiskt vann årets DM i H65, på en karta i skala 1:7500. DM-kartan 2022 kostade Gustavsberg, Järla och Ravinen, 180 000:- att ta fram. I och för sig bidrog Riksidrottsförbundet med halva kostnaden, men kommunstöd lyser med sin frånvaro.

Nu en fråga och uppmaning till klubbarna.

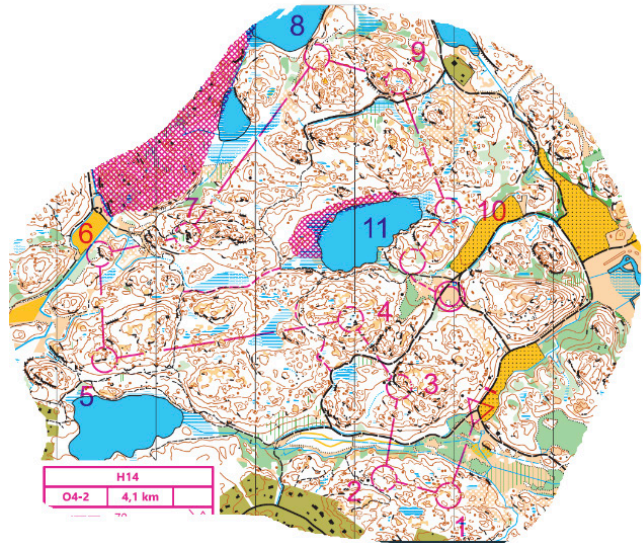
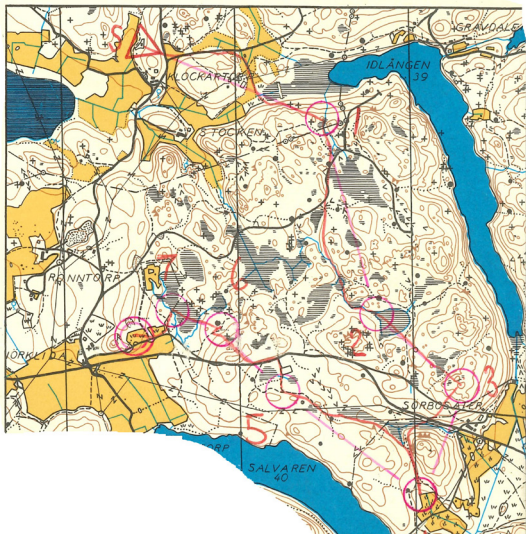
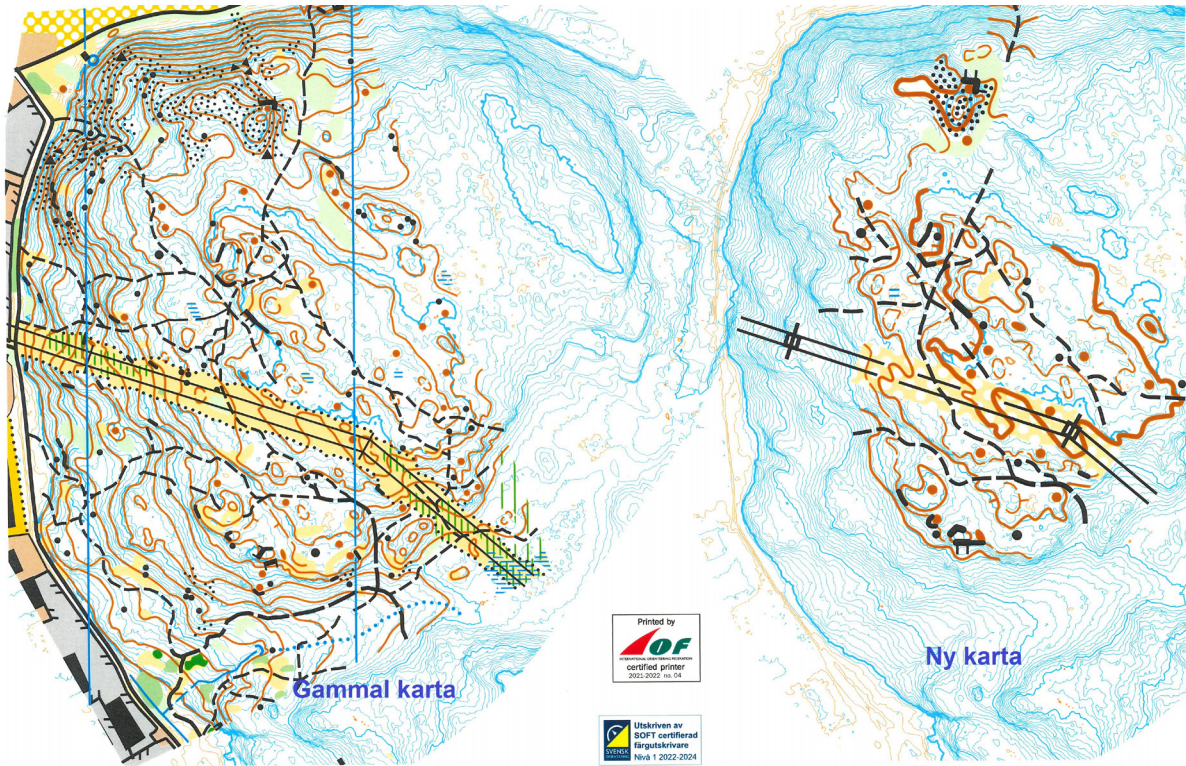
Har vi råd att proffsrita kartor som sedan inte används mer än vid kanske 3-5 tävlingar och enstaka träningar där det ändå måste göras uppdateringar? Har ni årliga uppvaktningar hos era hemkommuner och lyfter då era behov av stöd till kartproduktion, stöd till IP Skogen vid arrangemang och driftsstöd för att hålla igång era klubbstugor?

Om inte, då är det nog hög tid! Frågan kommer nog att tas upp vid kommande StOF-möten under 2023.

Vem vann förresten DM på kartan som togs fram ideellt? Och var gick tävlingen? Sänd in svaret till StOF-kansliet! Först öppnade med rätt svar kommer bjudas på inplastad kanelbulle på Grymnatta 2023.

Tips, kolla i gamla StOF-nytt eller StOF:s kalender från förr i orange färg.

Lasse Forsberg



Damer på Tiomila är ingen nyhet

I artikeln "Man rör inte heliga kor" från slutet av 1975 skriver signaturen Mona med kloka inslag av Henry ett referat från årets damträff. Det är ett lite skämtsamt skrivet artikel, men protokollet som det hänvisar om visar att redan då ville damerna vara med på Tiomila.

Förslaget var nämligen en obligatorisk damsträcka på Tiomila och gärna en ytterligare kort sträcka för ungdomarna. (Vilken grej!)

Nu när diskussionerna om jämlikt tävlande och förändringar av Tiomila pågått i flera år, introduktionen av Långa Dam, diskussioner om nattsträckor pågått och nedåtgående trenden av antal deltagande lag så gör vi bra i att påminnas att Tiomila är alltid ett hett diskussionsämne – där känslor svallar – och även om texten var skriven med glimten i ögat, kan man undra så här 47 år senare hur arga dessa 110 damer från Stockholm egentligen var över att inte få kunna delta på Tiomila utan förpassas till publik att heja natten igenom på de manliga orienterarna.

1977 debuterade således äntligen damernas 2-mila i Tyresta, men som Orientering Stockholms läsare kan man läsa i 1979 års StOF-Nytt så var succén given – men med en liten brasklapp. "Även om det från arrangörshåll knorrats lite över den ytterligare belastningen som tävlingen därigenom åsamkats. Men för de flesta dock ett kärt besvär!"

Denna patroniserande ton som skribenterna använder under 1970-talet får en att fundera så här i efterhand. Notera ordvalen: "inbjöds flickorna för första gången till sin egen 2-mila" och mina funderingarna går raskt vidare. Hur länge dröjde det till hur Damtävlingen var en accepterad del av

Tiomilahelgen?

I ett nummer från 1984 står det i StOF-Nytt att Tiomilas preliminära banlängder och sträckorna känns helt överkomliga. Mellan 5,3 km till 8 km för damerna, och 8,5 km till 16,0 km för herrarna. Det var länge sen banlängderna var så sympatiska.

Men något händer och 1991 så anklagas Tiomila för att ha storhetsvansinne och inte alls värna om att sprida budskapet till pressen om att Tiomila faktiskt går av stapeln till helgen. Allt var fel. Inget PM fanns. Terrängen var bedräglig, bushigt, gallrat och svårframkomligt och stenigt. Fast arenan höll i regnet vid Ånhammar säteri. Och de lite kortare längder på de olika sträckorna drog ett större antal lag. Men det var nog allt som var bra.

Det högsta jublet och applåder kom när Radiosporten las ut över speakern över målområdet och slutsekunderna på ishockey-VM kablades ut till alla orienterare. Skribenten tycker detta var förskräckligt. Jag själv älskade detta ögonblick, ett av mina mest magiska orienteringsminnen att springa in för växling, vara högst på bron och alla jublar för Sverige vann hockey-VM. Jag sträckte också upp händerna av glädje i denna stund, innan jag kom fram till kartplanket.

Men att ungdomarna skulle få en egen kavle året därpå? Det möts med funderingen: "Ska ungdomarna få vänta ända tills de blir juniorer innan de får springa riktiga Tiomila?"

Och så här efteråt, med cirka 30 år av Ungdomskavlar borde det nu även finnas fullgod statistik på hur många ungdomar som sedan tar steget upp från Ungdomskaveln till antingen Damkaveln eller

Under många år gick banläggarna in för gemensam start (som nu) men med gemensamma banor på samtliga sträckor. Det var nog utgången av den o-lyckliga tävlingen på Bogesund år 1971, där hela tävlingen blev en "följande John-parodi" som tävlingen lades om till Farsta-metoden redan följande år nere i Hanveden. Och som blev den melodi som tävlingen fortfarande utvecklas i.

Ja, just utvecklas. Edvard Roxne i Hellas kämpade länge med tanken att även damerna skulle få sin egen mångmilakavle och inte behöva smyga sig in på förbjudna vägar i tävlingen som t ex Ingrid Hadler i BUL:s lag vid 10-mila i Åkers år 1969. Så vid 1977 års tävling kring Tyresta inbjöds flickorna för första gången till sin egen 2-mila (som nu kanske blivit 3-mila i stället). Redan från starten var succén given - även om det från arrangörshåll knorrats lite över den ytterligare belastning som tävlingen därigenom åsamkats. Men för de flesta dock ett kärt besvär!

Tiomilaaveln eller finns det fortfarande inte plats för juniorer i de lag som deltar?

Själv minns jag min egen ilska över att Ungdomskaveln skulle introduceras, men exakt vad skälen till denna ilska var kan jag inte besvara på så här i efterhand. Gjorde det arbetspassen som funktionär längre? Eller var jag orolig för att jag inte skulle få springa Damkaveln längre? Det senare var i vilket fall som helst helt obefogat, jag hade redan två Damkavlar på meritlistan och fick en plats i något av klubbens damlag i alla fall. Det blev nog en femte sträcka i andra-laget.

Dock så ställer jag mig i kategorin som fortfarande funderar på hur införandet av Ungdomskaveln påverkade Tiomilatävlingen i stort, när man tittar på antal lag och vilka som springer? Samma diskussioner pågår fortfarande. Alla förändringar till Tiomila följs

av diskussioner och det beror vilket perspektiv du har: löpare eller arrangör? UK eller tävlingsledare? Och många möten, enkäter och statistik finns och varje förändring som diskuteras är svår att genomföra.

Förändringar kommer. Diskussionerna kommer fortsätta. Men nog tycker jag att förslaget från 1975, obligatorisk damsträcka i Tiomilakaveln är enormt spännande! Varför inte inför en obligatorisk herrsträcka i Damkaveln? Borde inte alla tre kavlar vara som Ungdomskaveln, lika mellan könen?

Lena Buhre

(med 12 Damkavlar för Turebergs IF/Attunda OK på meritlistan, trots ett 19 års långt uppehåll från orientering)

Preliminära sträcklängder på 10-mila:

Damer	Herrar	
1 6,0 km dag gaffling	1 13,5 km dag gaffling	6 11,0 km natt gaffling
2 6,0 km dag "	2 13,5 km dag "	7 11,0 km natt/gryn gaff
3 5,3 km dag "	3 12,0 km skymn/natt gaffl	8 8,5 km dag gaffling
4 5,3 km dag "	4 12,0 km natt gaffling	9 8,5 km dag "
5 8,0 km dag rak	5 16,0 km natt rak	10 16,0 km dag rak



Stockholmsorienteringen 2022 i bilder





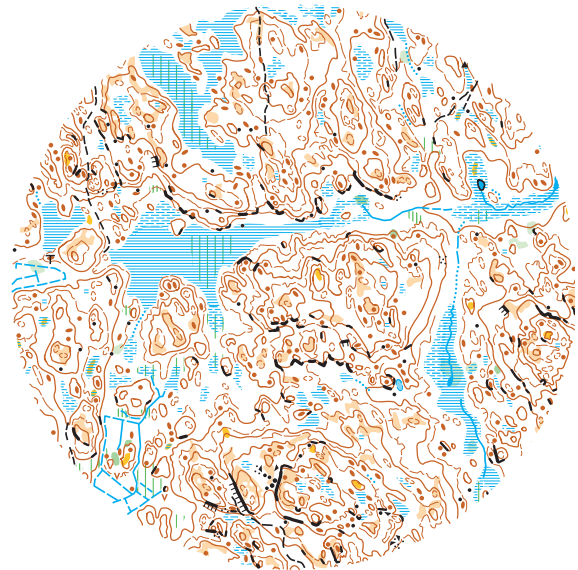
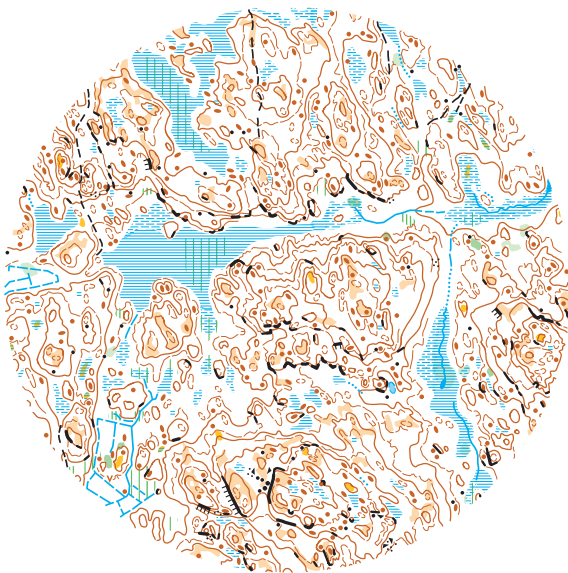


Foto: Stefan Knorn, Magnus Strömqvist,
Lasse Gerhardsson, Maria von Schmalensee

Julkluring

Kartklippet till höger innehåller massor av fel - hur många kan du hitta?

Kartklippet är från en skog nära ett naturreservat, vad heter naturreservatet?



Rätt svar på frågorna publiceras på StOF's hemsida den 13 december!

PRAO på StOF

Den 14-18 november hade vi extra resurstilldelning från Kunskapsskolan i Enskede i form av 14-åriga John Ericsson som PRAO. John som på fritiden orienterar i IFK Enskede bjuder här på en egen högst personlig betraktelse över sin arbetsvecka som i viss mån präglas av kommande års 70-årsjubileum för förbundet.

När man får sitt eget skrivbord och sin egen dator redan första dagen så kan man ju bli överraskad men det är ingenting i stil med överraskningen när datorn inte startar, utan lever kvar i 1988 med sina mullar* liksom många andra här.

Jag har fått vika ihop alla skärmar från 25manna, skanna in en hel drös med tidningar, byta etiketter på SI-enheter och markera ut historiskt intressanta artiklar för StOF-nyttjs jubileumsnummer. Det har varit fem outhärdliga dagar med Basses usla pappaskämt (Om du läser det här, snälla sluta) och välförtjänta skratt om folks åsikter på 80-talet. Men i slutändan har det vart väldigt trevligt att få praktisera hos Lasse, Basse, Pelle och matte Merja på hunddagiset StOF. Jag kan till er unga läsare där ute helhjärtat rekommendera att praktisera här.

John Ericson

**) John har lärt sig att före digitaliseringens tid gjorde man banpåtryck genom att "mulla" kartor.*





StOF firar 70 år 2023

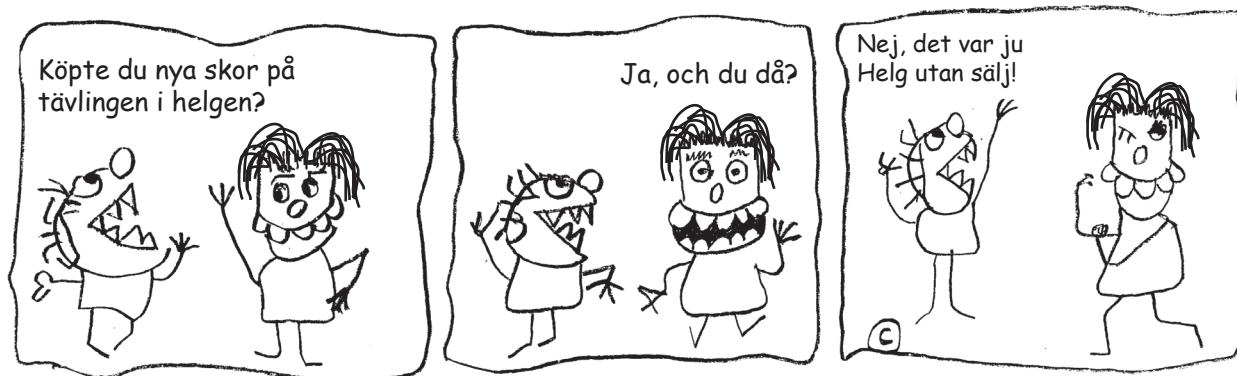
2023 fyller Stockholms Orienteringsförbund 70 år och vi i redaktionen kommer redan i detta nummer att så smått börja gräva oss ner i högarna med gamla nummer av StOF-nytt men även dess föregångare från 50-talet, Ekens-orienteraren.

Tanken är att göra nedslag i förbundets historia och lyfta fram frågor som var aktuella då och som fortfarande är aktuella idag. De är fler än vad man kan tro. Lena Buhre inleder vår serie av nedslag under rubriken Damer på 10mila är ingen nyhet.

Jubileet till ära har StOF:s Pelle Forsberg tagit fram en jubileumslogga som kommer att pryda omslag såväl som tidningens sidor.

Lasse Gerhardsson, StOF

Egon & Brita



Tidningsfakta

Orientering Stockholm ges ut av Stockholms Orienteringsförbund med fyra nr per år.

Utgivningsplan

Nr	Manusstopp	Till hemsidan
1 2023	3 mars	24 mars
2 2023	2 juni	23 juni
3 2023	22 september	13 oktober
4 2023	1 december	22 december

Ansvarig utgivare: Lennart Hävrén

Redaktion: StOF's kansli

Vretenvägen 4, 171 54 Solna

Telefon: 08-627 40 50

E-post: orientering@sdfstockholm.se

Hemsida: www.orientering.se/stockholm

Kansliet är normalt bemannat mån-fre kl. 9:30-16:00, ring gärna innan du kommer!

Grafisk form: Oskar Forsberg

Artiklar som inte har författare är skrivna av StOF-kansliet (Lasse Gerhardsson, Lasse eller Per Forsberg)

Annonspriser

Tävlingsinbjudningar

För klubbar i Stockholm och endast orienteringstävlingar.

Storlek	Mått (bredd x höjd)	Pris
1/2-sida	210 x 105 mm	500:-
1/1-sida	210 x 210 mm	1.000:-

Annonspriser 2023

Gäller övriga föreningar, andra arrangemang och företag

Storlek	Mått (bredd x höjd)	Pris
1/2-sida, stående	105 x 210 mm	1.000:-
1/2-sida, liggande	210 x 105 mm	1.000:-
1/1-sida	210 x 210 mm	2.000:-
Baksida	210 x 210 mm	3.000:-

Annonspriser hemsidan 2023

Mått (bredd x höjd)	3 mån	6 mån	12 mån
85 x 62 mm	450:-	600:-	1.000:-

Rabattsatser och erbjudanden

Kontakta kansliet för mer information

Övrigt

Tidningen är momsbefriad

Priser gäller färdigt annonsmaterial

Alla priser inkluderar 4-färg



Säsongen är över - dags att plocka in gamla synder? Foto: Lars Forsberg

Tack till våra samarbetsparterns

MARELD
PRO LIGHTING®

**ORIENTERINGS
SPECIALISTEN**

08-654 60 01

