

# Orienteraren

#1  
2025

- FÖRENING Fler ledare en framgångsfaktor
- +65 Deltagarsuccé för Rehns BK
- OPPE TESTAR Indoor – klurigt och galet kul!



*Juniorlandslaget  
tillbaka i hetluften*

”Viktiga ambassadörer som sprider idrottsglädje, motivation, kunskap och erfarenheter”



**bagheera**

# VÅRSÄSONGEN DRAR IGÅNG

– orientera i Bagheera!



### ULTRA JR

Ultra är en orienterings-  
sko med hög funktion och  
prestanda för juniorer.

Stl. 32-40

**849:-**



### ORIENTEERING PANTS KNEE JR

Stl. 110-160

**399:-**



### ORIENTEERING PANTS LONG JR

Stl. 120-160

**399:-**



### ORIENTEERING PANTS KNEE SR

Stl. XS-2XL

**449:-**



### ORIENTEERING PANTS LONG SR

Stl. XS-2XL

**499:-**

## Vi har gjort en kampanjsida med extra bra vårpriser till er Orienterarenläsare.

Gå in på [www.bagheera.se/orienteraren](http://www.bagheera.se/orienteraren) för att ta del av nedan erbjudanden.

Kampanjsidan är aktiv t.o.m. 30/4 2025



**250:-**



MADE IN  
SWEDEN



STANDARD  
100

### TRAIL COMPRESSION SOCKS

Stl. 37/39-43/45

Rek. pris 350:-



**119:-**



STANDARD  
100

### COOLMAX SOCKS 2-PACK

Svarta. Stl. 31/34-43/46

Rek. pris 158:-



**3 PAR FÖR  
399:-**



STANDARD  
100

### SMOOTH HIPSTER & BOXERS

DAM stl. XS-4XL HERR stl. S-4XL

Rek. pris 199:-/st

*I orienteringen är ålder verkligen bara en siffra  
– och vi har både unga och gamla i fokus.*

# ETT ÅR ATT SE FRAM EMOT

Årets första nummer av *Orienteraren* fokuserar vi ganska mycket unga orienterare. Såväl elitsatsande som ledare och personer i arrangörsroller.

Juniorlandslaget är tillbaka med en stor trupp inför kommande säsong och de får pryda omslaget. Vi har pratat med lagets två tvillingpar: stockholmarna Filippa och Freja Hjerne och skåningarna Svante och Wilmer Selin.

En annan sak som vi lyfter i det här numret är hur ger vi juniorer rätt förutsättningar för att utvecklas och fortsätta satsa på orientering. Hur tar vi hand om och möter de juniorer som springer B-, C- och D-finaler på ett SM. Får de rätt stöd och uppmuntran? Läs om det på sidan 29.

**DRYGT 140 ELEVER** är antagna till något OL-gymnasium 2025. Det är dock inte rätt väg för alla. Fråga bara Hannes Mogensen och Lisa Östensson – eller läs om dem på sidan 30–31, om hur de satsade vidare på hemmaplan under gymnasieåren.

Läs också om Linköping OK:s unga syskonduo Olof och Sigrid Ljunggren som strängt banorna till Swedish League den 1 maj.

Apropå unga så har *Orienteraren* också rekryterat fyra nya ungreportrar. De börjar medverka från och med nästa nummer men du får en presentation av dem nu. På ungsidorna kan du också läsa om Ungdomsrådet som vill öka ungdomars inflytande i vår idrott.

**NÅGON SOM VARIT** med länge och som haft inflytande i orienteringen är Eje Andersson. Mottagaren av Guldkotten för 2023 har mer än 60 år som aktiv och ledare. Eje har varit en stor drivkraft inom inte minst mark- och miljöfrågor.

Ett fint bevis på att man kan börja med orientering när man nått pensionsåldern kan vi också

presentera i det här numret. Rehns BK har lockat fler än hundra nya medlemmar med sitt koncept: Natur- & Friluftorientering 65+. Är det inte fantastiskt?

Så här års går två av våra grenar om-lott. Samtidigt som den här tidningen landar i brevlådan tävlar landslaget i skidorientering om medaljerna på EM i Finland. Det får du läsa om på [orientering.se](http://orientering.se). På barmark är säsongen redan i gång med flera fina tävlingshelger i södra delarna av landet.

**FÖR LANDSLAGET I** orienteringslöpning finns många höjdpunkter att se fram emot 2025, men det är minst sagt stenhårt om platserna till sommarens VM i Finland.

Vid världscupen på Idre Fjäll vid midsommar får fler dra på sig landslagströjan. Vi har pratat med Hanna Lundberg som minns tillbaka till hennes stora genombrott på just Idre Fjäll för fyra år sedan. Ett genombrott som gav både positiva och negativa konsekvenser. Nu ser Hanna fram emot att springa på nykarterat område i fjällterrängen. Hon och de andra landslagslöparna hoppas på bra publiktryck vid målområdet. Du passar väl på att heja på det svenska laget på plats och springa publiktävlingarna!

JOHAN TRYGG  
redaktör

Vid världscupen på Idre Fjäll vid midsommar får fler dra på sig landslagströjan.



Sverige tog fem av sex pallplatser på medeldistansen vid världscupen i skidorientering i Ruhpolding, Tyskland.



Det blev ett rörigt efterspel på Svenska cupen i skidorienterings deltävling i Mora. Tävlingen ströks från Svenska cupens sammandrag.

# Orienteraren

Officiellt magasin för  
Svenska Orienteringsförbundet



REDAKTÖR OCH ANSVARIG UTGIVARE  
Johan Trygg  
johan.trygg@orientering.se



KOMMUNIKATIONSCHEF OCH REPORTER  
Tero Marjamäki  
tero.marjamaki@orientering.se



REPORTER  
Tilda Andersson  
tilda.andersson@orientering.se



REPORTER  
Simon Rehnström  
simon.rehnstrom@orientering.se

I DETTA NUMMER  
MEDVERKAR OCKSÅ  
Hugo Mattson (text & bild)  
Beatrice Lind (form)

PRENUMERATION  
prenumeration@preno.se  
Sverige 500 SEK · Utöver Sverige 750 SEK  
Digital prenumeration 349 SEK

ANNONSERING  
Göran Andersson  
0706-01 53 26  
goran.andersson@orientering.se  
Svenska Orienteringsförbundet  
Heliosgatan 3  
120 30 Stockholm  
orienteraren@orientering.se  
orientering.se  
Bankgiro: 5418-7513  
Repro/tryckeri: STIBO Complete.  
ISSN: 2004-3791

Under 2025 utkommer Orienteraren nummer 2 i juli, nummer 3 i oktober och nummer 4 i december. För insänt ej beställt material ansvaras ej. Åsikter behöver inte överensstämma med Svenska Orienteringsförbundets officiella inställning.



Fem av sex pallplatser gick till Sverige på världscupens medeldistans i Ruhpolding. Från vänster: Frida Sandberg (tvåa), Jonatan Ståhl (tvåa), Magdalena Olsson (etta), Isak Lundholm (tre) och Ella Turesson (tre).



Bild: Martin Hammarberg



Bild: Privat



Bild: Mårten Lång



Bild: Tero Marjamäki

Tvillingpar i landslagsdräkt 44



Svenska triumfer  
i skidorienteringen

10



Bild: Fredrik Tanfara

Så rationaliserar Frida  
Vikström sin träning

70

## I DETTA NUMMER

- |    |                |                                    |
|----|----------------|------------------------------------|
| 6  | MÖT            | Saga Larserud                      |
| 8  | NYHETER        | I korthet                          |
| 14 | SWEDISH LEAGUE | Unga banläggare imponerar          |
| 18 | STAFETTLLIGAN  | Kort säsong väntar                 |
| 20 | AKTUELLT       | Det moderna ledarskapet            |
| 21 | AKTUELLT       | Tjälve jubilerar                   |
| 22 | AKTUELLT       | Landslagsåret 2025                 |
| 26 | MTBO           | Elvira Larsson hoppfull trots allt |
| 32 | UNG            | Ungdomsrådet och nya reportrar     |
| 34 | TIOMILA        | Jämställd natt en succé            |
| 36 | TIOMILA        | Finspång laddar för fartfyllt dygn |
| 38 | TIOMILA        | Centrum OK laddar med glädje       |
| 40 | AKTUELLT       | Mikael Jansson ny eventchef        |
| 42 | MARK & VILT    | Samarbete för hållbart friluftsliv |
| 51 | VÄRLDSCUPEN    | Jungfrulig terräng i Idre          |
| 52 | AKTUELLT       | Hallandspremiär i vårsol           |
| 54 | AKTUELLT       | Skogssportens gynnare vill växa    |
| 56 | GULDKOTTEN     | Eje Andersson – en brobyggare      |
| 59 | AKTUELLT       | Den löpande kameramannen           |
| 60 | FOTO-OL        | Lösning på julgåtan                |
| 65 | ULTRA-SM       | Inbjudande terräng i Bråviken      |
| 66 | NATT-SM        | Intensiv Stockholmshelg väntar     |
| 72 | O-RINGEN       | Nygammalt i Jönköping              |
| 74 | REPORTAGE      | Orientering i Sydafrika            |
| 76 | KORSORDET      | Ny chans att vinna en bok          |
| 78 | OPPE TESTAR    | Vilse på Chalmers med karta i hand |
| 81 | MAJSAN         | Skador som överraskar              |
| 82 | REFLEKTERAT    | Anders Sahlén, ordförande          |

## VI REKOMMENDERAR

- ▶ Tar hand om juniorerna på SM: Sundsvalls OK lyfter fram B- C- och D-finalerna. Sid 29.
- ▶ Elitsatsning utan orienteringsgymnasium? Jovisst, det går om man har bra stöttning, berättar Hannes Mogensen och Lisa Östensson. Sid 30.
- ▶ Skogssportens Gynnare fortsätter sitt viktiga arbete med att lyfta framtidens orienterare. Nu vill de bli fler. Sid 54.



Simon Rehnström har fotograferat juniorlandslaget, som gör comeback i år.



Saga Larserud spurtar i mål på skidorientering utanför Mora i januari.

Bild: Tilda Andersson

# Framtidens ledare drivs av glädjen

**S**aga Larserud från Östersund är 15 år men har redan varit orienteringsledare i två år. Här berättar hon om sin resa, sitt engagemang och varför hon tycker det är så viktigt att unga får vara med och påverka.

## Hur började du med orientering?

– Min bästa kompis höll på med det, och hennes familj var engagerad i sporten. Vi har alltid varit jättenära, så jag ville testa det hon gjorde.

## Hur blev du ledare inom orienteringen?

– Jag tycker det är kul att påverka och utveckla sporten. Jag är med och leder träningar ibland, framför allt på läger. Jag tränar mest den yngsta gruppen, sex-åringarna.

## Vad är roligast med att vara ledare?

– Att träffa alla barn! Det finns alltid något som blir kul, och det behöver inte alltid handla om att springa. Ibland handlar det bara om att lyssna på barnen när de vill prata.

## Tror du att barn lyssnar mer på dig som ung ledare?

– Ja, jag tror det. Barn lyssnar oftast på yngre personer.



**Saga Larserud**

Ålder: 15

Bor: Östersund

Klubb: OK Storsjön

Sysselsättning: Går i åttonde klass

## Hur har du lärt dig att bli ledare?

– Jag har gått en ungdomsledarutbildning genom RF (Riksidrottsförbundet) och en annan utbildning som var mer inriktad på orientering.

## Hur får du ihop att träna, tävla och vara ledare?

– Det är lätt att kombinera! Jag tränar ju samtidigt som jag leder, så det är inget problem.

## Du är också med i Svenska Orienteringsförbundets ungdomsråd, hur kom det sig?

– Jag gillar att påverka saker. Det verkade som en kul grej, och när jag gick med fick jag träffa många härliga människor. Jag trodde det bara skulle vara något man gjorde då och då, men det visade sig vara mycket mer vilket jag tycker är kul.

## Har du något tips till andra unga som funderar på att engagera sig?

– Bara kör! Det blir kul sen.

## Vad kan äldre ledare göra för att få fler unga att engagera sig?

– Låta unga bestämma mer. Fråga dem vad de tycker, även om de är blyga.

## Vad är fördelarna med att låta unga vara med och bestämma?

– Det blir roligare för alla! Unga får chansen att se upp till yngre ledare, och alla vill ju inte bara tävla – vissa tycker ledarskap är roligt också.

TILDA ANDERSSON



# RIKSLÄGRET SOMMAR

23-29 juni 2025 på Idre Fjäll

## Rikslägret ungdom:

För dig som är mellan 13-16 år.  
Träffa nya kompisar, träna orientering i fjällmiljö och delta på den spännande äventyrsdagen.

## Rikslägret junior/senior:

För dig som är mellan 17-25 år.  
Du kan välja mellan träning, tävling eller att utbilda dig inom kartritning och banläggning.

Mer information om lägren och info om anmälan hittar du via [orientering.se](http://orientering.se)

# I korthet

## TOVE ALEXANDERSSON VÄRLDSMÄSTARE IGEN

På VM i schweiziska Morgins gjorde Tove Alexandersson en makalös insats och tog hem guld på den individuella disciplinen. Segermarginalen till fransyskan Axelle Gachet-Mollaret blev två minuter. Den regerande världsmästarinnan Emily Harrop, också hon från Frankrike, var mer än sex minuter bakom Tove.

På Instagram delar världsmästaren sin glädje:

”Vilken kamp och vilket lopp det var! Det här är vad jag har drömt om sedan jag började med skimo”.

Tove tog dessutom silver i vertikalen. Hon fick också med sig ytterligare en medalj, ett silver i den kombinerade rankingen. Tillsammans med Jerker Lysell blev det också en sjundeplats i mixstafetten, grenen som är med på OS i Italien 2026.



## På gång



SOFT I NYA  
LOKALER

I maj går flyttlasset cirka en och en halv kilometer till nya lokaler för Svenska Orienteringsförbundet. Förbundet lämnar Heliosgatan i Hammarby sjöstad tillsammans med friidrottsförbundet och simförbundet.

Ny adress blir Bauhaus varuhus i Sickla Allé 2-4, där Svensk Orientering kommer att husera på våning tre.



FÖRENINGSNYHETER

**Ny förening:**  
Ljungdalens GIF,  
Jämtland-Härjedalen  
**Utträde förening:**  
Järpens Skidklubb,  
Jämtland-Härjedalen  
Hägersta Gymnastikförening, Västmanland



TIOMILA 2027  
TILL VÄSTERVIK

Den 80:e upplagan av Tiomila avgörs i Västervik den 1-2 maj 2027 med Västerviks OK som huvudarrangör. Tävlingsområdet ligger strax söder om stadskärnan och användes delvis vid Ultralång-SM 2021. Banläggarteamet består av meriterade orienterare, bland annat Mattias "Vagnis" Karlsson och Lena Eliasson Löf.

## Har du en gammal Sportident-bricka?

Sportident meddelade i vintras att deras brickor i version 5 och 6 inte kommer att stödjas i framtiden. Ingenting händer dock på kort sikt, allt som fungerar idag fortsätter att fungera. I nästa generations stämplingsenheter kommer dessa brickor däremot inte stödjas.

Tekniken i dessa brickor är mer än 22 år gammal. Om man har bricka i version 5 eller 6 så kan det vara läge att fundera på att byta upp sig till en så kallad SIAC-bricka.







Bild: Sver Alexandersson

Tove Alexandersson precis efter att hon korsat mållinjen som världsmästare på det individuella långdistansloppet vid VM i skidalpinism.



## World Orienteering Week 17-25 maj

Under perioden 17-25 maj kan alla orienteringsaktiviteter som genomförs registreras som ett World Orienteering Week-event.

World Orienteering Week (WOW) är en global satsning från Internationella orienteringsförbundet (IOF) för att sprida och främja orientering över hela världen. Under en bestämd vecka varje år kan klubbar, skolor och andra arrangörer registrera sina aktiviteter som en del av WOW och på så sätt bidra till att fler får upp ögonen för sporten.

Syftet är att:

- Göra orientering mer tillgängligt och synligt globalt
- Få fler, särskilt barn och ungdomar, att testa orientering
- Slå rekord i antal deltagare och aktiviteter

Alla typer av orienteringsaktiviteter räknas - från enkla skolövningar till större tävlingar.

Läs mer och registrera era aktiviteter på: <https://worldorienteeringweek.com>

## EM och WC-final till Portugal 2028

Mästerskapet är planerat att hållas i oktober eller november 2028 i Aguiar de Beira i nordöstra delen av Portugal, där även JVM 2022 ägde rum.

EM kommer också att vara finalomgång på världscupen 2028.

Portugal har varit värd för EM i orientering en gång tidigare, 2014 i Palmela.



Petra Gunnarsdotter.

## SOFT förstärker inom utbildning

Svenska Orienteringsförbundet har fått två nya medarbetare som arbetar med utbildning. Ulrika Valinger är projektledare, med erfarenhet av it hos Region Västerbotten. Hon ska arbeta i Umeå där hon bor och är engagerad i en av stadens orienteringsföreningar.

Petra Gunnarsdotter ansluter som utbildningsproducent. Hon har civilingenjörsexamen i medieteknik samt gymnasieläraryrket.

## Simon ny innehållsproducent

Simon Rehnström som ny innehållsproducent på Svensk Orientering sedan januari. Med en bakgrund som pressfotograf och en magister i strategisk kommunikation tar han med sig en passion för storytelling - från bilder och video till strategiska kampanjer.

Vad ser du mest fram emot i din roll?

- Att vara kreativ och få testa nya grepp.

Det känns inspirerande att jobba i en organisation som inte är rädd för att misslyckas och lära sig på vägen. Jag ser fram emot att skapa med video, bild och text för att visa upp hur häftig orienteringssporten är och förhoppningsvis locka fler att ge sig ut i skogen med karta och kompass.

Simon Rehnström.



Magdalena Olsson leder världscupen inför sista omgången i samband med EM, som avgörs vid denna tidnings utgivning.

Bild: Terje W Pettersen



Skidorienteringseliten har levererat både i världscupen och på hemmaplan.

# TOPPRESTATIONER PÅ SNÖ

**D**et har varit en mycket stark vinter för det svenska skidorienteringslandslaget. Efter två omgångar av världscupen så ligger sex svenska åkare topp tio, tre damer och tre herrar.

Magdalena Olsson leder på damsidan och Jonatan Ståhl är tvåa bland herrarna.

Världscupsäsongen avslutas med EM i Finland precis vid denna tidnings utgivning, 20–23 mars. Från EM-tävlingarna rapporteras det dagligen på orientering.se.

Magdalena Olsson ser ut att vara på väg mot en andra raka totalseger. Efter sex av nio deltävlingar leder hon 94 po-

äng före Daisy Kudre Schnyder, Estland.

Anmärkningsvärt är att Magdalena nästan inte tränat något på skidor i vinter. Hon gör en satsning på att bli starkare på orienteringslöpning och nästan all träning har skett löpandes.

► **Världscupsäsongen avslutas med EM i Finland precis vid denna tidnings utgivning, 20–23 mars.**

Frida Sandberg har också åkt mycket starkt och ligger fyra, 41 poäng bakom trean Anna Ulvensöen, Norge. Förstaårs senioren Ella Turesson är på sjätte plats.

Jonatan Ståhl ligger tvåa i herrklas-

sen men är klart distanserad av Norges Jörgen Baklid. Hela 158 poäng är marginalen upp till Baklid, då Ståhl blev utan poäng på masstarten i Tyskland. Isak Lundholm och Andrei Lamov är sexa och sju.

En dag att verkligen minnas för lands-

laget så här långt den här vintern är när det svenska dominerade stort på medeldistansen i tyska Ruhpolding i mitten av februari. Fem av sex pallplatser gick till Sverige: Magdalena Olsson vann fö-

## Vinterns SM-vinnare i skidorientering

### Medeldistans, Malung, 1 februari

- D21: Frida Sandberg, Säterbygdens OK  
 H21: Andrei Lamov, IFK Mora OK  
 D20: Nelly Mårtensson, Garphyttans IF  
 H20: Mattias Larsson, Sundsvalls OK  
 D18: Minna Turesson, OK Renen  
 H18: Gustav Mattsson, Valbo AIF

### Stafett, Malung, 2 februari

- D21: OK Renen (Ella Turesson, Anna Aasa)  
 H21: IFK Mora OK (Andrei Lamov, Jonatan Ståhl)  
 D17-20: Umeå OK (Ebba Samuelsson, Maja Lundholm)  
 H17-20: OK Renen (Karl-Axel Utterström, Vilgot Kuokkanen)

### Långdistans, Örnsköldsvik, 8 mars

- D21: Frida Sandberg, Säterbygdens OK  
 H21: Gustav Nordström, IFK Umeå  
 D20: Maja Lundholm, Umeå OK  
 H20: Mattias Larsson, Sundsvalls OK  
 D18: Ida Pauler, Skogslöparna  
 H18: Gustav Mattson, Valbo AIF

### Sprint, Örnsköldsvik, 9 mars

- D21: Frida Sandberg, Säterbygdens OK  
 H21: Jonatan Ståhl, IFK Mora OK  
 D20: Maja Lundholm, Umeå OK  
 H20: Mattias Larsson, Sundsvalls OK  
 D18: Iris Bergkvist, OK Renen  
 H18: Frode Montelius Risberg, OK Kåre

re Frida Sandberg och Ella Turesson. Jonatan Ståhl blev tvåa och Isak Lundholm trea bakom den norska dominanten Jörgen Baklid.

På hemmaplan har det varit ett intensivt tävlande i Svenska cupen där fyra SM-tävlingar ingått i cupen. Både Malungs OK Skogsmårdarna som arrangerade SM medeldistans och stafett och Skogslöparna som arrangerade långdistans och sprint hade snöutmaningar som de klarade med glans. I Malung fick man skjuta fram tävlingarna en vecka och i Örnsköldsvik fick man ge sig ut att skotta på snö på en del smalspår för att kunna genomföra SM-loppen.

JOHAN TRYGG

# BESVIKEN RAPP FICK SE MORAS TÄVLING STRYKAS

Säsongens första deltävling i Svenska cupen i skidorientering ströks från sammandraget i cupen.

Enligt ett tilläggs-PM på tävlingsdagens morgon så meddelades att två sjöar inte fick passeras på grund av stöp på isen. Denna information nådde inte alla deltagare och några kom att åka på de spår som gick över sjöarna. Dessa åkare diskades av tävlingsledningen. De två protester som därefter inkom avslogs av tävlingsjuryn, men även det överklagades.

- Jag som tävlingsledare och vi som arrangör tycker att det är väldigt tråkigt. Vi upptäckte problemet på sjöarna tidigt på morgonen och vi ville ta ett snabbt och så bra beslut som möjligt. Vi nådde inte hela vägen, säger tävlingsledaren Linus Rapp.

### "Åkarens ansvar att läsa"

- Vi ser att vi kunnat göra saker annorlunda och bättre. Det är tråkigt att inte alla nåddes av informationen. Men det var en stressad situation. Jag tycker ändå att det är åkarens ansvar att läsa anslaget PM på tävlingsplatsen. Men jag är som sagt medveten att vi kunde gjort saker bättre.

Händelsen har påverkat Rapp en hel del. Det här var första gången han var tävlingsledare och det kan dröja länge innan det sker igen.

- Just ni är jag inte supersugen på att vara tävlingsledare igen. Men det kanske lagt sig om några år. Jag vet ju inte hur jag känner om fem, tio år, säger Rapp.

Händelsen drabbade först åkare som blev diskade, som till exempel Frida Sandberg och Gustav Nordström. När sedan tävlingen ströks från Svenska cupen så drabbades i stället till exempel Ella Turesson som vann tävlingen och därmed, nu i efterhand, förlorade totalsegern i cupen.

### Inget lätt beslut

- Beslutet att stryka rankingpoäng och cupstatus var inget vi tog lätt på - vi har försökt göra en så rättvis avvägning som möjligt utifrån de omständigheter som rådde. Samtidigt ser vi att vår interna process hade kunnat hanteras snabbare och bättre, och vi tar med oss viktiga lärdomar för framtiden, säger Niklas Wrane, regelansvarig på Svenska Orienteringsförbundet och fortsätter:

- Vi förstår verkligen att både arrangören och åkare är besvikna, och vi är ledsna över den situation som uppstått. Att arrangera en tävling kräver stort engagemang och hårt arbete, och vi uppskattar verkligen den insats som har lagts ner för att göra tävlingen möjlig.

JOHAN TRYGG



Linus Rapp var både tävlingsledare och speaker vid Svenska cupen i Mora. Här intervjuar han Rasmus Wickbom. Att tävlingen ströks från cupens sammandrag är Rapp inte glad över.

Bild: Tilda Andersson



I D21 vann Frida Sandberg, Säterbygdens OK, i och med segern på Sprint-SM. Endast två poäng skiljde till Ella Turesson, OK Renen. Trea blev Alicia Bergkvist, Ludvika OK.



Jonatan Ståhl, IFK Mora OK, säkrade segern före Rasmus Wickbom, I 19 IF, på näst sista deltävlingen. Andrei Lamov, IFK Mora OK, slutade trea.

## Täta kamper om segrarna i Svenska cupen

flera av klasserna så avgjordes Svenska cupen i skidorientering på sista deltävlingen, SM-sprinten i Örnsköldsvik. Det har varit en intensiv säsong med tio deltävlingar på sex veckor. Dess-

värre ströks första deltävlingen i Mora vilket till viss del påverkat utgången i cupen. Vi skriver om det på föregående uppslag.

Efter SM-sprinten i Örnsköldsvik

prisades topp tre i alla klasser. I junior-klasserna med Skogssportens Gynnares juniorstipendium.

Du kan läsa mer om finalhelgen på [orientering.se](http://orientering.se).



Maja Lundholm, Umeå OK, tog en klar seger i D20. Tvåa blev Sofie Karlsson Holmer, IFK Mora OK och Skogslöparnas Liv Pauler slutade trea.

Ida Pauler, Skogslöparna, vann D18 med endast fyra poängs marginal till Iris Bergkvist, OK Renen. Trea blev Hanna Ryde-säter, Alfsta-Ösa OK.



Mattias Larsson, Sundsvalls OK, avgjorde till cupseger med vinst på SM-sprinten. Tvåa blev Elias Nyqvist, OK Landehof och OK Kåres Melvin Löfgren tog hand om tredjeplatsen.

Frode Montelius Risberg, OK Kåre, tog över ledarvästen efter SM långdistans och avslutade också med seger på SM-sprinten. Gustav Mattsson, Valbo AIF, knep andraplatsen fyra poäng före trean Viggo Johansson, Skellefteå OK.

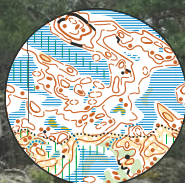
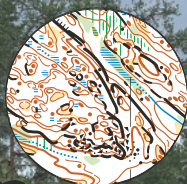


# TJUST 2-DAGARS 1-2 JULI

## MED VÄSTERVIKSSPRINTEN 30 JUNI

# Tjust 2-dagars

ANKARSRUMS OK • GAMLEBY OK • VÄSTERVIKS OK



### Tjust 2-dagars 1-2 juli 2025

Gamleby OK och Gunnebo OK välkomnar till två tävlingar på en nyritad karta med tekniskt utmanande och bitvis vildmarksliknande terräng där vegetationen huvudsakligen består av barrskog med god sikt och framkomlighet.

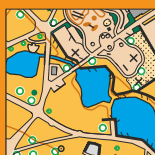
Kuperingen är allt från svag till stark med detaljrika höjdparter. För ungdomsbanorna och de korta öppna banorna förekommer kulturmark.

Tävlingarna utgår ifrån Arena Böljerum, alldeles intill E22:an. Förutom tävlingscentret rymmer arenan även bilparkering och camping för husbilar, husvagnar och tält, allt på ett stenkasts avstånd.



## VÄSTERVIKSSPRINTEN 30 JUNI

### NATIONELL SPRINTTÄVLING I CENTRALA VÄSTERVIK



Inled ditt besök i Västerвик med en teknisk och rolig sprintorientering i Stadsparken i centrala Västerвик.



Välkommen att delta i  
**Västervikssprinten**  
måndagskvällen 30 juni!

## TRÄNING & TÄVLING I VÄSTERVIKS KOMMUN

Till Västerviks kommun & Tjust Skärgård är du välkommen för träningsläger året runt i tekniskt utmanande terräng, på flera nyritade kartor.

Passa på att kombinera träning & tävling med semester i härlig skärgårdsmiljö!



- Ankarsrums OK - Gamleby OK - Gunnebo OK - Västerviks OK -

Trots sen förfrågan och en del oklarheter är banläggarnas självförtroende gott.

# UNG SYSKONDUO BAKOM BANORNA

Syskonen Olof och Sigrid Ljunggren från Linköpings OK, 23 respektive 19 år gamla, står inför sitt första stora uppdrag som banläggare på en elitävling – tredje delävlingen av Swedish League den 1 maj. Trots att världseliten kommer att springa deras banor, känner de sig trygga i sin uppgift.

Uppdraget fick syskonen i ett lite sent skede. Det var under slutet av sommaren i fjol som de fick förfrågan om att lägga en medeldistanstävling som ska ingå i Swedish League.

Sedan blev en del oklarheter på vägen.

– Vi fick nya direktiv om att vi skulle ha en sprint, och vi tänkte att okej, det kanske vi kan ha. Men sen gick det tillbaka till en medeldistanstävling, berättar Olof Ljunggren.

När beslutet väl var spikat började de leta efter ett lämpligt område.

► ”Vi vill ju maximera banorna och göra dem så bra som möjligt, men logistiken tillåter inte alltid det.”

– Vi hittade ett område som vi tyckte kunde passa och vara genomförbart. Men det var först på senhösten som det blev klart att det skulle bli där, säger Olof, som har varit intresserad av att lägga banor sedan mellanstadiet.

## Gemensamt intresse

– Jag började väl rita kartor någonstans i mellanstadieåldern, och i samband med det så började jag även lägga banor. Det har blivit en grej att jag framför allt gillar att lägga svåra banor, säger han.

För Sigrid kom intresset lite senare.

– Jag har varit med när Olof ritat kartor. Vi lärde oss banläggning med Purple Pen någon gång under ungdomstiden.

I Linköpings OK har de fått testa på

olika arrangörroller, vilket givit dem en bra grund.

– Klubben har ordnat någon mindre banlägningskurs för ungdomar som vi varit med på. När man är 17–18 år gammal får man chansen att arrangera läger och mindre tävlingar med andra jämnåriga. Då har vi drivit det hela själva och haft någon mentor bara som stöd. I och med det har vi fått testa på olika roller såsom banläggare, tävlingsledare, tävlingssekreterare och speaker, berättar Sigrid Ljunggren.

## Odlingsfält och vägar

En av de största utmaningarna inför Swedish League har varit att hantera kartan och terrängen.

– Det största har nästan varit med kartan. Att vi inte riktigt har varit säkra på var vi kan lägga banorna och var det funkar, säger Olof.

Områdets terräng har påverkat hur

de kunnat lägga banorna.

– Det är en del odlingsfält och vägar som vi måste ta hänsyn till.

Eftersom det är en Swedish League-tävling måste de också följa vissa regler extra noggrant.

– En regel som tillkommer är exempelvis att man måste ha minst 60 meter mellan kontroller med samma kontrollpunkt. För Swedish League och World rankingevent (WRE) är det extra noggrant, förklarar Olof.

Syskonduon har spenderat många timmar ute i terrängen för att reka kontrollpunkter och banstråk.

– Vi har varit ute fyra gånger och det har varit ganska långa sessioner, fyra-fem timmar ibland, säger Olof.

Syskonen Olof och Sigrid Ljunggren har tillsammans lagt banorna till Swedish League i Linköping 1 maj.



Bild: Emil Grehn



Att vara två har varit en fördel.

- Vi har prioriterat att vara tillsammans ute i skogen. Det är bra att kunna ha en diskussion om en kontrollpunkt, även om jag från början tycker att något ser bra ut. När vi dubbelkollar kan vi få en annan vinkel och det hjälper, menar Olof och Sigrid håller med.

- Och det blir roligare också, säger hon.

#### Båda studerar

Trots att de båda har fullt upp med studier - Sigrid pluggar till läkare och Olof gör sitt exjobb i teknisk fysik och elektroteknik - ser de fram emot tävlingsdagen.

- Det har sina upp- och nedgångar. Vi har haft en del diskussioner kring logistik som kan påverka banorna, och det är frustrerande ibland. Vi vill ju maximera banorna och göra dem så bra som möjligt, men logistiken tillåter inte alltid det, säger Olof.

Sigrid tror ändå att det kommer att bli bra i slutändan.

- Det har dykt upp utmaningar som vi inte hade tänkt på från början, men vi har löst det. Jag tror att det kommer att bli riktigt bra, säger hon.

Och de ser fram emot att se sitt arbete bli verklighet.

- Vi vet att vi kommer att kunna stå där på tävlingsdagen och förmodligen vara nöjda med vad vi har åstadkommit, säger Olof.

TILDA ANDERSSON

#### Program Swedish League 2025

1. 30 mars	SM ultralång Nyköp. OK	7. 1 juni	långdistans (WRE)
2. 25 april	SM natt		Sundsvalls OK
	Snättringe SK, Tullinge SK	8. 16 aug	SM sprint (endast final)
3. 1 maj	medeldistans (WRE)		Växjö OK
	Linköpings OK	9. 13-14 sept	SM långdistans
4. 9-10 maj	SM medeldistans (WRE)		OK Tisaren
	OK Tyr	10. 12 oktober	Jaktstartsfinal,
5. 29 maj	sprint (WRE) Söderh. OK		förlängd medeldistans
6. 31 maj	medeldistans (WRE)		Järfälla OK, Väsby OK,
	Sundsvalls OK		Waxholms OK

# SWEDISH LEAGUE (WRE)

FAXETRÄFFEN, SÖDERHAMN • 29/5–30/5

TOUR DE MEDELPAD, SUNDSVALL • 31/5–1/6

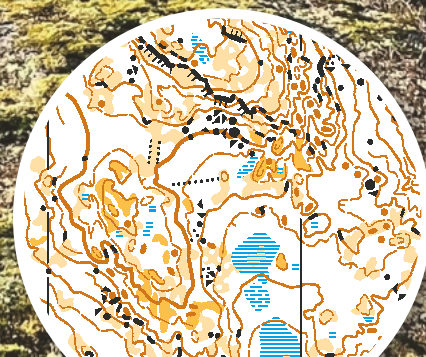
 @SLNORRLAND2025



SÖDERHAMN



BERGVIK



LÖVBERG

29/5	Swedish League #5 WRE	Sprint	Söderhamn
29/5	Faxeträffen dag 1	Sprint	Söderhamn
30/5	Faxeträffen dag 2	Medel	Bergvik
31/5	Swedish League #6 WRE	Medel	Lövberg
31/5	Tour de Medelpad dag 1	Medel	Lövberg
1/6	Swedish League #7 WRE	Lång	Lövberg
1/6	Tour de Medelpad dag 2	Lång	Lövberg



ORIENTEERING WORLD CUP - IDRE FJÄLL 2025

# Världsklass



- 18 juni, Kval - World Cup
- 19 juni, Långdistans - World Cup
- 20 juni, Midsommarafton / Publiktävling (M)
- 21 juni, Medeldistans - World Cup / Publiktävling (L)
- 22 juni, Stafetter - World Cup / Publiktävling (M)

Alla tävlingar genomförs på en och  
samma tävlingsarena  
Arena Ostliften

**Fira  
midsommar  
på Idre Fjäll**

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

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

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



**Idre Fjäll**

Äventyret är nära



Landslagslöparen Max Peter Beijmer i nya färger inför 2025. Nyförvärvet har gett nytändning till övriga löpare i Malungs OK Skogsmårdarna.



Bild: Hugo Lilleström



OK Skogsmårdarna, fr v: Jennie Börjesson Eriksson, Xael Chamorro García, John Börjesson, Matilda Eriksson, Jonas Andersson, Adrien Fradet. Främre raden: Hugo Lilleström, Johanna Börjesson Eriksson, Ludvig Åhlund, Oskar Sandberg, Mark Bogataj.

## MOTIVATIONEN PÅ TOPP NÄR MALUNGSLÖPARNA

**M**alungs OK Skogsmårdarna är en elitklubb där motivationen och inspirationen hos löparna fick en extra skjuts när beskedet kom att klubben fått två nyförvärv i samboparet Max Peter Beijmer och Moa Enmark.

Orienteraren tog ett snack med William Lind. VM-trean på långdistans från 2017 och stafettvärldsmästaren från 2021. William är huvudansvarig för klubbens alla event i Sälenfjällen men har också liten tränarroll för klubbens löpare i Falun. Det är där huvuddelen av löparna bor.

**Hur ser ni på Stafettligan. Vad är målsättningen?**

– Det är fortfarande Tiomila och Juko-

la som är de primära målen. Men många ser fram emot Stafettligan och det ger lite extra krydda på våren. Men jag skulle ranka en seger på Tiomila högre än totalseger på Stafettligan, säger William.

**”Ett jättelyft”**

**Kan du beskriva vad det betyder att ni fått Max som tillskott i herrlaget?**

– Det är ett jättelyft för oss. Vi har haft stor bredd och killarna sprang bra på Tiomila med 13:e plats i fjol. Men med en löpare som Max ... det går inte att ersätta honom för någon klubb tror jag. För oss handlar det kanske om tio minuter och många placeringar, menar William.

**Har det påverkat motivation hos övriga löpare?**

– Ja, minst sagt. Det har inneburit en nytändning för flera, framför allt för de som är lite äldre och har varit med ett tag. Nu äntligen finns det chans till lite finare placeringar.

**För dig själv också kanske? Ryktet går att du tränat på bra!**

– Jag opererade knät för ett år sedan. Det har varit en tuff kamp att ta sig tillbaka men nu fungerar det bra och absolut att det här har gett en riktigt nytändning för mig också, säger den nu 40-årige William.

Inför säsongen har klubben varit på läger i Portugal med stort gäng i februari.



## LADDAR

- Tyvärr blev många sjuka då men det var annars ett fint läger. Vi har också haft läger på hemmaplan i Falun.

### Måsenstafetten i fokus

**Hur ser klubbträningarna ut till vardags för er?**

- Det varierar lite men kommande vecka (i mitten på mars) har vi fyra pass. Tisdag kör vi intervaller tillsammans med OK Kåre. Distanspass med gemensam mat på onsdag. På torsdag blir det intervaller igen och på söndag kör vi ett OL-distanspass.

- Nu siktar vi in oss på Måsenstafetten, avslutar William.

JOHAN TRYGG

## Kort säsong för Stafettligan

Stafettligan 2025 avgörs endast under våren med fyra tävlingar. Ambitionen från Svensk Orientering var dock att ligan skulle ha en final på hösten.

- Tyvärr fick vi ingen arrangör under hösten som nappade. Jag hade gärna sett en final under hösten, en helg med final för både Swedish League och Stafettligan, säger Niklas Wrane som jobbar med

arrangemangs- och evenemangsutveckling på Svenska Orienteringsförbundet.

### Hur ser läget ut inför 2026?

- Just nu saknar vi arrangör för en finalhelg för de båda ligorna nästa år. Målsättningen framåt är att jobba för en finalhelg under hösten. Det vore kul om vi till exempel kunde göra något med Smålandskavlen, funderar Wrane.

### Program Stafettligan 2025

1. 29 mars Måstenstafetten, OK Måsen
2. 27 april Stockholm, Snättringe SK/Tullinge SK
3. 3-4 maj Tiomila, Finspångs SOK/OK Denseln/OK Kolmården
4. 11 maj SM stafett, junior/senior, OK Tyr

Svensk Orientering satsar stort på framtidens ledarskap – omfattar hela rörelsen.

# UTBILDAR MODERNA LEDARE

**S**vensk Orientering gör en storsatsning på ledare genom den digitala utbildningen Det moderna ledarskapet.

– Det bästa är att utbildningen berör alla, vare sig man är tränare, styrelseledamot eller tävlingsledare, säger Anna Hansson, som är en av samtalsledarna.

Utbildningen Det moderna ledarskapet är den första delen i en bred satsning inom Svensk Orientering för att bredda synen på ledarskap. Många förknippar ledarskap med att vara tränare, men Anna menar att det är mycket mer än så – det handlar om att skapa en föreningskultur där fler känner sig delaktiga och motiveerade att bidra.

– Det finns så många aspekter av ledarskap, och utbildningen försöker inte lära ut ett visst sätt att leda. Ibland måste man förändra sitt ledarskap för att nå en grupp, och just det gör utbildningen bra – den förmedlar att det finns flera sätt att vara en ledare, säger Anna.

Anna Hansson har en gedigen bakgrund inom ledarskap. Hon har bland annat gått elittränarutbildning, fått ett flertal utbildningar inom Försvarmakten och leder unga i sin klubb SOK Viljan.

– Att se någon utvecklas och när polletten trillar ned – det är därför jag är ledare. Man ser att det händer något i personen och glädjen i deras ögon.

## Engagemanget ger energi

Utbildningen Det moderna ledarskapet avslutas med en digital träff där Anna leder samtalen, lyssnar och guidar deltagarna. Varje träff börjar med samma fråga: Varför är du ledare? Svaret är oftast detsamma.

– Det ideella ledarskapet ger så mycket tillbaka. Många ledare säger att de får energi av sitt engagemang, trots att det ibland kan vara krävande. Då är det viktigt att vi fördelar ansvaret och får in fler personer, säger hon.

Utbildningen tar ungefär fem timmar att slutföra och är helt digital. Att det ska vara enkelt för alla att gå den utifrån ens



Anna Hansson, med klubbadress SOK Viljan, är samtalsledare i utbildningen Det moderna ledarskapet.

egna förutsättningar var en viktig del av upplägget för att nå brett. Och vi behöver engagera flera på olika nivåer, menar Anna.

– Jag hoppas att fler från varje förening går utbildningen. Det är viktigt att ledarskapet drar åt samma håll och att alla förstår vad vi pratar om, så att inte hela ansvaret faller på en person. Jag vet av egen erfarenhet hur belastande det kan vara, säger hon.

Även om utbildningens mål är att inspirera nya ledare att träda fram, så handlar den också om att vidareutbilda de som redan är engagerade i olika ledarroller. Som ledare är man aldrig färdigutbildad, menar Anna.

– Du kanske är en jätteduktig ledare i dag, och utbildningen handlar inte om

att byta ut din typ av ledarskap mot något nytt och modernt utan att utveckla det vidare. Den ger ledarna verktyg och kunskap att dela med andra inom rörelsen så att vi arbetar mer likriktat.

## En gemensam grund

Anna ser en potential i att utveckla fler utbildningar som bygger vidare på Det moderna ledarskapet. Genom att erbjuda fördjupade kurser inom exempelvis banläggning, markfrågor eller tävlingsledning kan fler ledare få det stöd de behöver för att utvecklas.

– Det här är bara början, och det är bra att vi alla har en gemensam grund som vi kan bygga vidare på, avslutar hon.

SIMON REHNSTRÖM



Dags för natträning med många medlemmar en knapp månad före 100-årsdagen.

## Tjalve fyller 100!

Tjalve, en anrik förening i Norrköping, firar 100 år den 21 mars. Föreningen har genom åren varit en drivande kraft inom orientering, bland annat som arrangör av O-Ringen 2019. Sedan 2021 är Tjalve uppdelad i Tjalve Friidrott och Tjalve Orienteringsklubb, som fortsatt samarbetar och engagerar många.

Stort grattis säger vi och tittar tillbaka på några höjdpunkter från åren som gått.



Tjalve hade duktiga orienterare på 60-talet. Här DM-kavlevinnarna 1962: Elov Svensson, Nils-Erik Johansson och Bengt Lagerqvist.

Fredrik Sundström, SM-medaljör och landslagslöpare i början av 90-talet.



Tjalves damer tog silver på SM-budkavlen 1979 och fick medaljer av kungen. Fr v Lena Edvardsson, Eva Karin Dahlberg och Britt Lagerqvist

# Fredrik springer mot VM

Hänger Du med?

**Stjärnskott i Ungdoms-SM**  
Fredrik blev tvåa i ungdoms-SM redan som 14-åring.

**Juniorframgångar som 18-20-åring**  
Fredrik vann junior-SM -91. Hans största seger hittills.

**SM-silver som förstaårs senior**  
Fredrik tog silver i SM -92 och var tvåa i "Grand Slam", sammanräkningen av alla SM-distanser.

**Landslagdebut och "rookie"**  
Fredrik debuterade i landslaget på Nordiska mästerskapen -92 och

Kalle Dalins och Lina Strands nära samarbete bäddar för bra förberedelser och spännande mästerskap.

# LEDARDUON TROR PÅ SAMSYN

Inför 2025 har landslaget i orienteringslöpning två tränare. Kalle Dalin, som varit i landslagsorganisation sedan 2018, har titeln landslagstränare sprint. Ny in är Lina Strand med rollen: landslagstränare skog.

Orienteraren träffade duon på deras kontor vid skidstadion på Lugnet, bara några dagar efter att Lina, som nyinflyttad i Falun, installerat sig.

Duon kommer alltså att jobba tillsammans på daglig basis. Lina har lämnat Göteborg för Dalarna och Falun där hon nu bor med sin sambo Gustav, som bott i dalametropolen i flera år.

- Det känns bra att vi har nu har närheten och hela tiden kan bolla saker i stunden, säger Lina.

- Jag tror det kommer innebära att vi kan göra fler bra och genomtänkta saker. Det blir också tidseffektivt, menar Kalle.

Rollfördelning är att Lina har huvudansvar för skogsaktiviteter och Kalle för sprint-delarna. Men när de nu sitter bredvid varandra kan de också hjälpa och stötta varandra på ett naturligt sätt.

En annan uppdelning inom duon är att Kalle har huvudansvar för löparna i A-laget och Lina för Utvecklingslandslaget.

- Jag kände direkt att det här är en klok uppdelning. Det handlar mycket om hållbarhet för oss ledare, säger Lina och fortsätter:

- Det är mycket aktiviteter när det är VM och EM varje år med alla förberedander och läger. Det är också några aktiva som har mer inriktning på sprint eller skog. Även om det är en "skogs-vår-säsong" nu så måste det ju vara ett antal sprintaktiviteter inför sprint också.

- I fjol så åkte jag på för mycket aktiviteter. Det gjorde att jag inte riktigt hann med att följa upp löparna så mycket som jag önskat. Alla aktiviteter, resor och träningar måste vara väl förberedda, säger Kalle och lägger till:

- Hållbarhetsmässigt kommer det här upplägget vara bättre. Jag kommer till exempel inte vara på plats under VM i Finland.

Lina har också ett område på sitt bord

som nu är i sin linda, men som kommer utvecklas. Svensk Orienterings speciella damsatsning.

## Damsatsning väntar

- Det handlar om ett långsiktigt arbete. Ett spår är att vi har fler damer än herrar i U-laget. Framåt handlar det om att låta det här växa även utanför landslaget, säger Lina.

- Ser man resursmässigt så satsar vi fortfarande lite mer på herrarna i och med att det är fler herrar i A-laget. Framåt behöver vi justera detta, konstaterar Kalle.

- En sak som blir viktig här är också ledarsidan. Fler kvinnliga elitledare framåt är en viktig fråga. Vi får se hur vi kan jobba för det, funderar Lina.

Inför 2025 så består A-landslaget av sex damer och åtta herrar. I U-laget är det nio damer och fyra herrar.

## Hur ser då vardagen ut för en landslagstränare?

- En stor del är ju att följa upp kring de aktiva så att de får hjälp med det de kan tänkas behöva. Det ser väldigt olika ut mellan olika individer hur ofta de vill ha kontakt. Efter varje kontakt blir det alltid frågor att ta vidare, berättar Kalle.

Landslagstränarna Kalle Dalin och Lina Strand finns nu båda i Falun och jobbar tätt tillsammans med förberedelserna inför kommande säsong.

# OCH HÅLLBART LEDARSKAP

- En minst lika stor del är att planera och genomföra aktiviteter. Det går ju att lägga hur mycket tid som helst inför en aktivitet kring: resor, boende, kartor - till att klippa kontrollringar och fixa defini-

tioner. Det finns alltid saker man kunde gjort mer av. En utmaning är att bestämma sig för när det är "good enough".

► **Det finns alltid saker man kunde gjort mer av. En utmaning är att bestämma sig för när det är "good enough".**

tioner. Det finns alltid saker man kunde gjort mer av. En utmaning är att bestämma sig för när det är "good enough".

Inför årets internationella mästerskap, Skogs-VM i Finland och Sprint-

EM i Belgien, blir det hårda kamper om landslagsplatserna i den tuffa konkurrens som råder i svensk orientering. När det gäller uttagning av löparna till mästerskapen är det Håkan Carlsson, i rollen

som landslagschef och förbundskapten, som ska ta de besluten.  
- Det låg tidigare på mig. I kontakten och utvecklingen av löpare tror jag det här upplägget är bra, säger Kalle.

- För min del, som nyligen var både lagkompis och konkurrent med löparna, så vore det just nu inte optimalt, varken för mig eller de aktiva, att jag skulle svara för uttagningar, säger Lina.

**Vad blir viktigast mot årets mästerskap?**

- Förberedelser och ge löparna så bra förutsättningar som möjligt att kunna göra sina bästa lopp. Aktiviteter och läger är jätteviktiga men varje löpare behöver också jobba med sina grejer. Det är så många faktorer som spelar in, säger Lina.

- Vi har till exempel två seminarier om idrottspsykologi för både senior- och juniorlandslaget i mars.

- Några tar steg och blir VM-löpare, några tar steg och blir EM-löpare. Men minst lika viktiga är de aktiva som trycker på bakifrån, de som hamnar precis bara utanför trupperna, menar Kalle.

Innan mästerskapen väntar också en annan riktig höjdpunkt, världscupen på Idre Fjäll vid midsommar.

- Världscupen på hemmaplan kittlar också väldigt mycket för många. En terräng som våra löpare är bekanta med och gillar, säger Lina.

JOHAN TRYGG



## Världscupen 2025

### Omgång 1 Idre Fjäll

Onsdag 18 juni	Kval, förkortad långdistans
Torsdag 19 juni	Långdistans
Lördag 21 juni	Medeldistans
Söndag 22 juni	Stafett

### Omgång 2, EM, Hasselt, Belgien

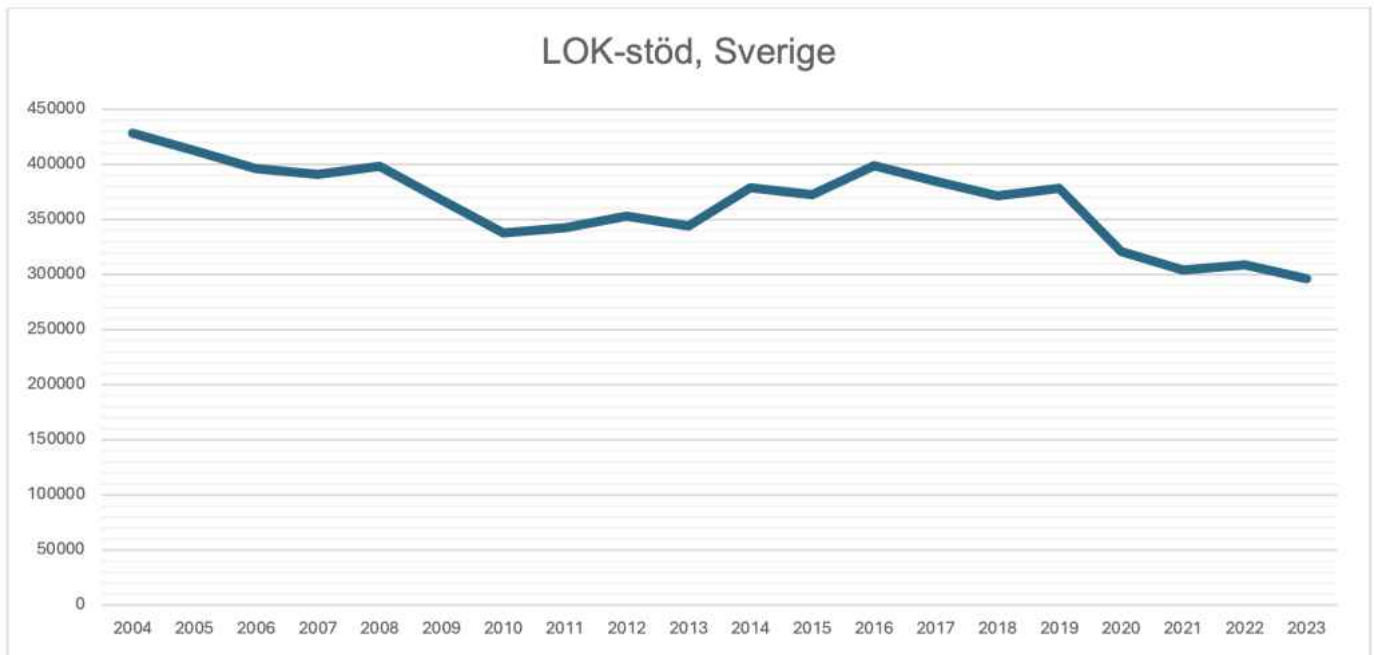
Onsdag 27 aug.	Sprintstafett
Fredag 29 aug.	Knockout-sprint
Söndag 31 aug.	Sprint

### Omgång 3, Uster, Schweiz

Fredag 26 sept.	Sprint
Lördag 27 sept.	Sprintstafett
Söndag 28 sept.	Knockout-sprint

### VM 2025 - Kuopio, Finland

Tisdag 8 juli	Kval medeldistans
Onsdag 9 juli	Final medeldistans
Torsdag 10 juli	Långdistans
Lördag 12 juli	Stafett



Diagrammet visar utvecklingen av LOK-stödet för samtliga orienteringsföreningar i Sverige under de senaste 20 åren. Källa: Riksidrottsförbundet.

Svenska Orienteringsförbundet analyserar 20 års LOK-stödsutveckling.

# FRAMGÅNGAR UNDER LUPP

**H**ur har orienteringsföreningarna utvecklats de senaste 20 åren? För att djupdyka i frågan har Svenska Orienteringsförbundet granskat LOK-stödsutvecklingen (statligt lokalt aktivitetsstöd) för att hitta mönster och framgångsfaktorer som kan stärka föreningars långsiktiga tillväxt.

Analysen pekar på tre tydliga faktorer som påverkar positiv utveckling: utbildade ledare, tillgång till projektstöd och befolkningsunderlaget i föreningens kommun.

Totalt är det 462 föreningar som ett eller flera år under åren 2004–2023 har sökt och fått statligt LOK-stöd. Dessutom finns 76 föreningar som under dessa år aldrig sökt och fått LOK-stöd och 51 föreningar som fått LOK-stöd men som inte längre är medlemmar i Svenska Orienteringsförbundet.

## Flera orsaker

Alla föreningar har delats i grupper utifrån deras utvecklingstrend. Analysen visar att det är totalt 105 föreningar som har en stabil eller positiv trend medan 235 föreningar har en nedåtgående trend och

119 föreningar har någon gång under de senaste 20 åren slutat redovisa LOK-stöd.

- Det finns naturligtvis flera olika orsaker till att en förening har en positiv utveckling medan en annan är inne i en negativ utvecklingsfas. Vi har tittat lite mer på tre olika faktorer. De är hur många ledare och tränare föreningen har utbildat, hur ofta föreningen söker och får projektstöd i form av Idrottslyftet och nu på senare tid Projektstöd IF samt befolkningsunderlaget i den kommun där föreningen är verksam, förklarar Lars

fått olika typer av projektstöd för att utveckla sin verksamhet.

## Befolkningsunderlaget påverkar

Föreningarna med en positiv utveckling kommer också från kommuner med ett större befolkningsunderlag än föreningarna med en negativ utveckling. Det finns dock undantag bland föreningarna och exempel på föreningar som har en positiv utveckling och inte har utbildat så många ledare och är hemmahörande i en mindre kommun.

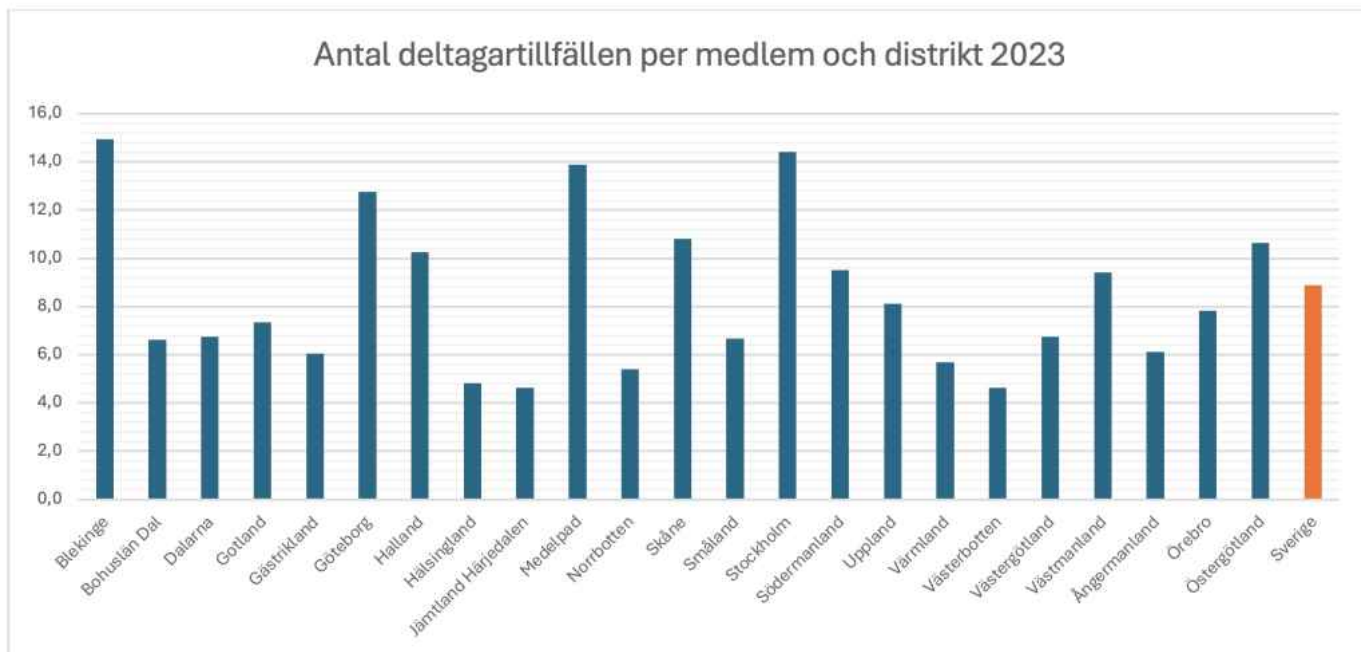
► **Föreningarna med en positiv utveckling har under de senaste 14 åren i genomsnitt utbildat 6,6 ledare per förening.**

Greilert på Svenska Orienteringsförbundet, som är den som lett analysarbetet.

Tydligast samband hittas för antalet utbildade ledare. Föreningarna med en positiv utveckling har under de senaste 14 åren i genomsnitt utbildat 6,6 ledare per förening. Föreningarna med en negativ utveckling har i genomsnitt utbildat 2,8 ledare under samma period. Föreningarna med en positiv utveckling har också i lite större utsträckning sökt och

- Vi kan emellertid se ett tydligt samband mellan positiv föreningsutveckling och antalet utbildade ledare. Föreningar som satsar på ledarutbildning och söker projektstöd har ofta en stabil eller växande verksamhet. Samtidigt finns det stora skillnader mellan distrikten i hur aktiva unga medlemmar är, något vi nu vill analysera djupare för att sprida framgångsfaktorer till fler föreningar, säger Lars Greilert.





Diagrammet visar antalet deltagartillfällen per medlem 7-25 år uppdelat på respektive distrikt. Stapeln längst till höger visar genomsnittet i hela landet. Källor: Riksidrottsförbundet och IdrottOnline.



Han har även tittat på i vilken utsträckning föreningarna i respektive distrikt har lyckats aktivera medlemmarna.

- Vi har jämfört antal medlemmar i åldern 7-25 år med antal deltagartillfällen och det är stora skillnader mellan olika distrikt.

Flest deltagartillfällen per medlem har Blekinge, Göteborg, Medelpad och Stockholm som alla har mellan 13 och 15 deltagartillfällen per medlem. Minst antal deltagartillfällen per medlem har Hälsingland, Jämtland Härjedalen, Norrbotten och Västerbotten, som alla har

mellan 4,5 och 5,5 deltagartillfällen per medlem.

- Vi har nu bildat en arbetsgrupp som kommer att ha fokus på hur fler föreningar kan få en positiv utveckling av verksamheten, säger Lars Greilert.

TERO MARJAMÄKI

Elvira Larsson siktar mot pallen på EM i Litauen och VM i Polen. I vinter har hon dock brottats med diffusa sjukdomsproblem.

Bild: Hugo Mattsson



## Svenska cupen MTBO

12 april	Lunds OK, Tormestorps IF	lång
13 april	Lunds OK, Hässleholms OK	medel
24 maj	OK Hammaren	SM masstart
25 maj	Årsunda IF	sprint
29 maj	Lessebo OK, Nybro OK	lång
30 maj	Lessebo OK, Nybro OK	sprint
7 juni	OK Mark	lång
8 juni	OK Mark	medel
29 aug	OK Skogsfalken	SM sprint
30 aug	OK Skogsfalken	SM lång
31 aug	OK Skogsfalken	SM medel

## Världscupen

14-18 maj	Litauen
11-17 augusti	Polen
18-21 september	Bulgarien (inklusive U23-VM)

## EM/JEMUEM, Vilnius, Litauen

15 maj	sprint
16 maj	medeldistans
17 maj	masstart/långdistans
18 maj	mixstafett/stafett

## VM/JVM, Warszawa, Polen

12 augusti	sprint
13 augusti	medeldistans
14 augusti	masstart
16 augusti	långdistans
17 augusti	stafett

# Ovisst inför säsongen för Elvira Larsson

I fjol var Ryda SK:s Elvira Larsson ytterst nära en medalj vid sprinten på MTBO-EM i Polen. Ynka tre sekunder fattades upp till bronsplatsen.

I år avgörs EM i Litauen på våren och VM i Polen på hösten och Elvira siktar mot att nå en pallplats.

Träningen flöt på bra för 28-åringen fram till nyår, men sedan har det varit tre månader där kroppen inte svarat som den ska.

– Det har varit sjukdomssymtom men man vet inte riktigt vad det är. Jag har inte kunnat träna på som jag vill. Jag får ta det lite försiktigt, berättar Elvira Larsson.

**Hur påverkar det här planerna inför säsongen?**

– Än så länge så har jag samma tankar som förut. Att köra allt.

– Jag försöker ju ta reda på vad som är fel. Får jag inga svar inom några veckor

så kanske jag får tänka om lite och skjuta på säsongen.

**Hur frustrerande är det här?**

– Det börjar bli lite irriterande nu efter tre månader. Speciellt när man inte vet vad orsaken är.

**Kan du ändå träna på något?**

– Jo, men jag kör i princip bara distanspass. Inget högintensivt, det vågar jag inte.

Till vardags pluggar Elvira, som bor i Vårgårda, till mätingenjör.

– Studierna är delvis i Göteborg och delvis på distans. Så det går väldigt bra att kombinera med träningen.

**Siktar på VM**

Nu hoppas förstås Elvira att kroppen ska kännas helt normal snart igen och då sikta mot kommande mästerskap. På meritlistan finns ett EM-guld som junior från

2017. Som senior är fjärdeplatsen på EM-sprinten i fjol den största framgången.

**Hur ser målsättningen ut i år? Vad tror du passar dig bäst?**

– Jag brukar normalt vara i bra form på vårsäsongen men jag tycker nog ändå VM i Polen borde passa bättre. Det är VM jag ser fram emot mest att få köra. Jag siktar absolut mot podiumplatser.

**När tänker du göra säsongspremiär om det ordnar upp sig?**

– Det blir på Svenska cupen i Lund i april.

För ett par år sedan hade Elvira problem med en fotskada, där ett ledband var av och det var en fraktur.

– Det har inte blivit helt bra efteråt men cykla går. Jag har lärt mig var gränsen går, hur mycket jag kan köra.

JOHAN TRYGG

# HÅKANS EXTREMA HITTAUT-ÄVENTYR 2024

Hittaut får många människor att ta sig ut i naturen år efter år. För Håkan Svensson från Mariefred så blev det mycket mer än så under 2024. Vad sägs om 300 mil till fots i 62 kommuner och 6 177 checkpoints.

– Ett år fyllt av många fina minnen, trötta ben och mängder av timmar i Sveriges vackra natur, sammanfattar Håkan sitt extrema Hittaut-äventyr.

Håkan har varit långdistanslöpare under hela livet men knän och höfter började säga ifrån för några år sedan. Då blev det långa vandringar längs Sörmlandsleden för att hålla i gång. När han klarat av alla etapper på leden så lockades han av Hittaut i stället.

## Ett sätt att få utmaningar

– Det blev ett perfekt sätt att komma ut i naturen och att få lite utmaningar, säger Håkan.

När han började lägga upp planerna inför sin pension på våren så hade han en lista för att mildra steget från ett aktivt yrkesliv till att ha 100 procent fritid.

– På listan stod att måla huset, återuppta golfen och att se lite mer av Sverige med hjälp av Hittaut. Under våren och sommaren blev det mest dagsturer inom

en 20-milsradie hemifrån. I takt med att fler och fler områden bockades av insåg jag att jag kunde bli topp-tio totalt. Då fick golf och husmålning vänta.

När hösten kom och "semester" övergick till vardag så blev det längre utflykter.

– Då blev det perfekt att ta bilen tidigt på måndag morgon. Avverka 280 checkpoints och sedan återvända hem på onsdagskvällen med tio, tolv mil i benen. Trött och fylld med massor av intryck.

Det här innebar också runt 2 000 mil i bil och många hotellnätter för Håkan.

## Sveriges storslagna natur

– Men jag fick återknyta bekantskapen med massor av städer och besöka en stor mängd naturreservat. Det fantastiska med Hittaut är att man inser mångfalden i Sveriges storslagna natur och kulturarv.

– Att uppleva lugnet i skånska bokskogar, strosa genom bruksmiljöer som överlevt flera sekel, att bli riktigt trött genom att klättra upp och ner för berg, att äta sina lunchmackor sittande på bergets topp med milsvid utsikt. Det ger en frid i själen.

Totalt innebar Hittaut-äventyret att

det blev besök i 62 kommuner från Härnösand till Smygehuk. Cirka 300 mil till fots.

– Cykel skulle varit bra i många lägen, men jag gjorde en grej av att jag inte skulle cykla en enda meter.

## Använde mobilappen

Inför varje område planerade Håkan lite löst i vilken ordning han skulle ta checkpointsen.

– Jag höll mig nästan alltid till mobilappen. Ofta blev jag räddad av en powerbank i slutet av dagen.

Under hösten blev Hittaut ett drygt halvtidsjobb för Håkan med runt 30 vandringstimmar de flesta veckorna.

– I takt med att dagarna blev kortare och kortare så krävdes mer planering. Då insåg jag att många stadsområden kunde man klara av i mörker.

Man kan ju inte låta bli att fundera på hur Håkan tänker kring Hittaut 2025.

– I år blir det nog en mer social tillvaro. Det är lite ensamt att nördas runt själv i skogen dag ut och dag in. Som det känns nu så blir satsningen på golf i stället. Men man vet ju aldrig. När vårsolen kommer då kanske suget efter lugnet och stillheten i skogen blir för starkt.



# SNART KORAS SVENSKA MÄSTARE I RIKTIG VÄRMLÄNSK URSKOG

9 - 11 Maj, Karlstad



Välkomna till SM i Medeldistans & Stafett som avgörs nord-öst om Karlstad helgen efter 10mila, här utlovar vi en riktig vildmarksutmaning som kommer sätta prov på både fysik & orienteringsfokus. Riktigt orienteringsgodis.

## Träningspaket

Det finns goda träningsmöjligheter i och omkring Karlstad, med kartor centralt men även i direkt anslutning till SM terrängen. Vi hjälper er gärna med träningspaket i Värmland, hör av er!

### FREDAG 9/5

SM Kval Medeldistans  
WRE +Swedish League

### LÖRDAG 10/5

SM Final Medeldistans  
WRE +Swedish League

### SÖNDAG 11/5

SM Stafett  
Stafettligan

Besök [www.sm2025.se](http://www.sm2025.se) för mer information

## VÄRMLANDS TRIPPELN

Boka 3 underbara dagar i ett av  
Värmlands finaste områden

Fredag till Söndag, 9 - 11 Maj, 2025

### Sen start på fredag

Anpassat schema för er som reser.

### 3x Medeldistans

Tre varianter av Medeldistans med förkortad och förlängd.

### Unik terräng i Värmland

Orienteringsgodis som är unik inom Värmland.

### Nationella tävlingar

Full klassindelning under helgen.

### Camping eller bekvämt hotell?

Flexibla boendeanternativ för alla.

Besök [varmlandstrippeln.se](http://varmlandstrippeln.se) för mer information



KARLSTAD.SE

WOC  
READY!

The Swedish Championships in Karlstad are held in terrain highly relevant for WOC in Kuopio, Finland just two months later. With WRE status and competitive races we wish to give all our competitors an experience to remember. Welcome to train & compete in Karlstad after 10Mila! Read more at [sm2025.se/english](http://sm2025.se/english)

# Löpare glöms bort när A-finalerna prioriteras

**H**ar du varit på en SM-tävling i lång- eller medeldistans och kikat på löparna som springer i mål i B-, C- eller D-final? Troligtvis inte.

För det brukar inte vara många i publiken eller bland klubbledare som tar emot löparna efter målgång.

En som reagerat på det här är Anna Nordin från Sundsvalls OK. Anna är klubbledare men också utbildare på junior- och seniortränarutbildningar inom Svensk Orientering.

– Många prioriterar sitt eget tävlande när det är en publiktävling i samband med SM, konstaterar Anna.

## Fel fokus på ett SM

– Jag ser folk komma från karantänen för att skynda sig ut för att springa själva innan A-finalen kommer i mål. Jag tycker det är fel fokus på ett SM. Det rör sig om så få tävlingar på ett år, där man själv får avstå från att springa.

## Hur har du upplevt det på SM-tävlingarna?

– Vid en A-final så står det folk och hejar efter hela upploppet. Vid B- C- och D-final är det nästan tomt på folk.

– De ledare som finns på plats behöver inte vara ute och springa själv på en publiktävling vid SM. Man borde ta emot sina löpare, menar Anna.

Hon framhåller att det givetvis finns klubbar som hanterar det här på ett bra



Det brukar inte vara många klubbledare som tar emot löparna efter målgång i B- C- och D-finalerna på SM. I Sundsvalls OK planerar ledarna så att det alltid ska finnas någon på plats både i karantänen och vid målet.

nering för kvalet, så att det ska finnas ledare både i karantänen och vid målet. Jag vill inte säga att vi är ett föredöme, men vi försöker att möta upp och göra det bästa för våra löpare i alla fall.

## Tror du det kan få konsekvenser att

och elva NIU-skolorna i landet.

– Det är så många som får plats på ett OL-gymnasium i dag. Hur blir det då för de andra som är hemma och kämpar och försöker träna själva? Man kanske sökt men inte kommit in eller att man väljer att inte gå.

## Alla ska fortsätta

På följande sidor kan du läsa om två juniorer som aktivt valde bort OL-gymnasium. Båda framhåller vikten av en bra verksamhet och stöd från sin klubb.

– Vi vill ju att alla ska fortsätta oavsett vilken ambitionsnivå man har. Jag tror det är viktigt att vi har öppna diskussioner om sådana här saker. Hur läget är för juniorer – både de som går på OL-gymnasium och de som inte gör det, säger Anna.

JOHAN TRYGG

▶ **”Den som springer sin C-final kanske gör sitt livs lopp. Men det är ingen som är där och ser det och tar emot.”**

sätt. Men samtidigt är det tydligt vilket fokus det oftast är. Att det är A-finalerna som räknas.

– De andra löparna räknas inte, det tycker jag är så tråkigt. Den som springer sin C-final kanske gör sitt livs lopp. Men det är ingen som är där och ser det och tar emot och frågar hur det gick och ger uppmuntran.

– Vi som är ledare i klubben gör en planering kvällen innan så att vi har ledare både i karantän och vid målet under B- C- och D-finalerna. Vi gör också en pla-

## man inte har ögon på alla aktiva under ett SM?

– Jag hoppas inte det men jag tror det kan spela roll. Man kan ju tänka sig hur det kan kännas: ”Ledarna bryr sig inte om mig”. En löpare kan ju ha satt målet: ”Det är toppen om jag får springa B-final”.

En annan sak som Anna Nordin funderat över är hur vardagen är för de juniorer som inte går på OL-gymnasium. Vid senaste intagningen så fick hela 142 elever plats på någon av de fem RIG-

Lisa Östensson och Hannes Mogensen satsar på orienteringen på hemmaplan.

# VALDE BORT OL-GYMNASIUM

**A**tt satsa på sin idrott under gymnasiet är en dröm för många ungdomar. Inom orienteringen är OL-gymnasium en naturlig väg för de som vill utvecklas inom sporten. Men vad händer med de som väljer en annan väg, eller inte kommer in? Går det att elitsatsa utan att gå på ett orienteringsgymnasium, och hur påverkar det träning, utveckling och gemenskap?

För att få svar på dessa frågor har jag pratat med två orienterare som tog studenten 2024: Hannes Mogensen, OK Ravinen och Lisa Östensson, OK Skogshjortarna.

Här delar de med sig av sina erfarenheter och visar att det finns fler vägar till framgång inom orientering.

Duon hade lite olika skäl att välja bort orienteringsgymnasium.

För Lisa var pandemin avgörande när det var dags att söka till gymnasiet. Tävlingsäsongen hade varit begränsad och hon var osäker på om hon ville vara i en miljö där huvudfokus låg på orientering.

- Jag valde att inte söka. När det var dags att söka hade det varit pandemi hela tävlingsäsongen, så jag tyckte inte orientering var lika roligt som tidigare. Dessutom hade jag inte insett att det var så många som skulle söka, berättar hon.

Hannes var mer inställd på att stanna hemma. Han hade mycket som höll honom kvar, fotboll, vänner och en fungerande träningsmiljö.

- Jag kände att jag hade mycket hem-

sium innebär att man själv måste ta ansvar för sin egen träning. För Lisa har det inneburit att hon har fått planera och styra det mesta på egen hand, men med stöd från klubben.

## Styrt träningen själv

- Jag har planerat och styrt min träning helt själv, men klubben har lagt orienteringsträningar varje tisdag.

Hannes har haft mer stöd hemifrån

► **"Vill man satsa går det utmärkt, men det krävs mycket vilja, planering och målmedvetenhet, samt bra stöttning hemifrån."**

ma som jag inte ville lämna. Jag spelade mycket fotboll och hade kompisar utanför orienteringen som jag inte ville tappa kontakten med, förklarar Hannes och fortsätter:

- Dessutom kände jag nog att det var ganska skönt att bo hemma, jag var nog inte helt redo att flytta till Eksjö som jag funderade på att söka till.

Att inte gå på ett orienteringsgymna-

men har precis som Lisa tagit mycket ansvar själv också.

- Min pappa har hjälpt mig med mycket med min träning, dock har jag i perioder styrt ganska mycket själv också.

Både Hannes och Lisa lyfter fram klubben som en viktig del i deras satsning. Att ha en bra träningsmiljö där det finns gemenskap och stöd har gjort stor skillnad och betytt mycket.

- När man satsar själv så blir det mycket träning ensam, speciellt under grundträningen. Det blir lätt ensamt och lite tråkigt att göra de flesta passen själv, så det har betytt väldigt mycket att träna tillsammans med klubben och det gäng som alltid var där, säger Lisa.

## Klubben betyder mycket

Hannes är inne på samma spår och menar att hans klubb, OK Ravinen, har betytt mycket för hans utveckling.

- Klubben har betytt jättemycket! Vi har en jättebra träningsmiljö med bra träningsutbud och gemenskap. Vi är ett stort gäng i klubben som motiverar varandra och även tränar tillsammans utanför klubbträningar.

## Hade utvecklingen för er sett annorlunda ut på ett orienteringsgymnasium?

- Jag tror nog min orienteringsutveckling hade sett liknande ut. Jag är dock väldigt glad att jag inte valde orienteringsgymnasium, jag har haft tre su-



Lisa Östensson var osäker på om hon ville vara i en miljö där huvudfokus låg på orientering. Hon valde att gå gymnasiet på hemorten.

Bild: Johan Trygg

Hannes Mogensen gjorde valet att gå gymnasium på hemmaplan istället för att flytta till ett OL-gymnasium.

Bild: Johan Trygg



perbra gymnasie- och träningsår hemma!

– Jag tror absolut att min utveckling hade varit annorlunda, men inte nödvändigtvis bättre. En stor fördel hade nog varit all teknikträning, det hade verkligen gynnat mig. Men jag har hållit mig skadefri, vilket jag tror beror på att jag blivit bra på att lyssna på kroppen. Jag vet vad som funkar för mig. Vad jag hört från vänner kan det lätt bli en hetsig miljö där man jämför sig mycket med andra. För mig har det räckt med att noja över att jag tränar mindre än andra på Strava, säger Lisa och skrattar.

”Jag spelade mycket fotboll och hade kompisar utanför orienteringen som jag inte ville tappa kontakten med.”

För Hannes har möjligheten att kombinera orienteringen med andra intressen och ett mer flexibelt liv vid sidan av sporten varit viktigt.

– För min del har den största fördelen varit att jag har kunnat ha kompisar och aktiviteter utanför orienteringen. Det har gjort att jag kunnat släppa orienteringen ibland och lägga fokus på annat.

Lisa ser också flera fördelar med att ha gått en annan väg.

– Jag har många nära vänner från gymnasiet som inte är orienterare. Det

har gjort det lättare att inse att orientering är mycket, men inte allt, särskilt när det inte går som man vill.

#### Träna och plugga

– Jag har också kunnat vara med på vanliga gymnasieaktiviteter. En annan stor fördel var att bo kvar hemma där allt fixades, det enda jag behövde tänka på var att träna och plugga. Dessutom blev övergången efter gymnasiet mycket mjukare, eftersom jag inte behövde ställa om till att plötsligt planera allt själv.

Duon levererar också några råd till

andra som inte går på orienteringsgymnasium.

– Man behöver inte gå på ett orienteringsgymnasium för att elitsatsa på orientering. För mig har det verkligen fungerat superbra hemma. Jag tror det beror på att jag hittat en miljö där jag tycker orienteringen är väldigt kul och det tror jag är det viktigaste, säger Hannes.

Lisa håller med, men poängterar att det kräver en del egen disciplin och planering.

– Vill man satsa går det utmärkt, men det krävs mycket vilja, planering och målmedvetenhet, samt bra stötning hemifrån, säger hon.

#### Gamla och nya kompisar

– Något jag var orolig för var att jag skulle glömmas av mina orienteringskompisar, men det har inte varit något problem. Nu har jag både kvar mina orienteringskompisar och fått nya härliga gymnasiekompisar. Om man väljer att inte söka kan det säkert komma stunder då man ångrar sig, det har det gjort för mig. Men det blir bra i slutändan och jag har haft tre fantastiska år.

Ett orienteringsgymnasium är en bra tränings- och utvecklingsmiljö för många, men det är långt ifrån den enda vägen till utveckling och framgång. Både Hannes och Lisa visar att med en tydlig plan, bra stöd och en stark motivation går det att nå sina mål även utanför ett orienteringsgymnasium. De visar också att valet av gymnasium handlar om mer än bara idrott. För de som inte kommer in på ett orienteringsgymnasium eller väljer en annan väg finns det gott om möjligheter att fortsätta utvecklas och satsa på orientering.

ELSA HEDIN

# Ungredaktionen

## NY GENERATION FÅR ORDET

Förra året kom nyheten om att Svensk Orientering skulle starta ett Ungdomsråd, något som blev väldigt uppskattat. Ungdomsrådet styrs av ungdomar och deras uppgift är vara med och höja ungdomars röster inom Svensk Orientering. De har även möjlighet att hålla aktiviteter, workshops med mera. Rådet är tänkt att vara en länk mellan ungdomar och vuxna, där idéer och åsikter kan lyftas för att utveckla orienteringen.

Ungdomsrådet består av en grupp unga orienterare med olika bakgrund

och erfarenheter inom sporten.

I det som kallas den lilla gruppen ingår Felix Persson, Saga Larserud, Elvira Buud och Alexander Bäckman. Det är ytterligare några i den stora gruppen. Tillsammans använder de sig mest av Instagram för att kommunicera med unga.

Jag har frågat Saga Larserud och Elvira Buud hur de började orientera och vad det roligaste med orientering är.

**Hur länge har ni hållit på med orientering och vad fick er och börja?**

- Jag har hållit på i nio år. Började med orientering genom att jag blev med-

dragen av en kompis, och sedan fastnade jag, berättar Saga.

- Jag har hållit med orientering så länge jag minns, då jag är uppväxt i en orienterarfamilj, säger Elvira.

**Vad är det roligaste ni vet att göra som inte har med orientering att göra?**

- Vi båda tycker längdskidor är väldigt roligt att åka när vi inte kör orientering.

**Vilket är ert bästa orienteringsminne?**

- Mitt bästa minne är när jag för två år sedan var på OL-konfirmationsläger. Det



Svensk Orienterings ungdomsråd består nu av följande kvartett, fr v: Felix Persson, Alexander Bäckman, Saga Larserud och Elvira Buud. Här är de samlade vid Rikslägret vinter i Grönklitt.



var väldigt roligt. Sedan tycker jag även att Five-O tävlingarna under påsk är väldigt kul, säger Elvira.

- Jag har mitt bästa minne är från Rikslägret, helt klart. Det är sommar, bra träningar och kul att träffa och vara med sina kompisar, berättar Saga.

**Vad har varit de roligaste med ungdomsrådet hittills? Och vad ser ni mest fram emot framöver?**

- Rikslägret var kul när alla var samlade och vi gjorde massa roligheter. Tio-mila ska bli kul, både att springa. Just nu planerar vi någon aktivitet med Ungdomsrådet där, säger Saga.

- Jag håller med Saga, Rikslägret var kul. Jag ser fram emot att ha ett fungerande ungdomsråd, säger Elvira.

### Öka ungas inflytande

Nu när vi har lite bättre koll på några av deltagarna är frågan hur deras arbete ser inom rådet.

**Vad är de viktigaste målen för ungdomsrådet?**

- Att öka ungas inflytande i orienteringen, säger Saga och Elvira.

**Hur ser ert arbete ut tillsammans med resterande delar av Svensk Orientering?**

- Vi har ett bra samarbete och har ibland avstämningsmöten med Karolina Östlund som är barn- och ungdomsutvecklare på Svenska Orienteringsförbundet. Framåt ska vi även vara delaktiga på olika andra möten med Svensk Orientering.

### Hör av dig!

Ungdomsrådet gör ett jobb för att lyfta ungas röster inom orienteringen, och det är spännande att se vad de har på gång framöver. Med både roliga aktiviteter och möjligheten att påverka sporten känns det som att de bara är i början av något riktigt bra.

Du som vill veta mer om vad som är på gång eller kanske engagera dig är välkommen att följa Ungdomsrådet på Instagram @ung.orientering eller mejla till ung@orientering.se.

EMMA CHRISTIANSSON



Namn: Astrid Zetterlund

Ålder: 13 år i år

Klubb: Lerums SOK

När började du orientera? När jag var liten.

Vad fick dig att börja? Jag växte upp med en familj som orienterar. Sedan fick jag kompisar och fortsatte.

Vad gillar du bäst?

Skog - Sprint

Natt - Indoor

Medel - Långdistans

Stafett - Individuellt



Namn: Anton Björk

Ålder: 14 år

Klubb: Göteborg-Majorna OK

När började du orientera? 2017, då var jag sex år gammal.

Vad fick dig att börja? Jag gillade att springa i skogen och tyckte att kartor var intressanta.

Vad gillar du bäst?

Skog - Sprint

Natt - Indoor

Medel - Långdistans

Stafett - Individuellt

## Säg hej till våra nya ungreportrar!

Orienteraren har nu rekryterat fyra nya ungreportrar, som kommer att medverka i tidningen från och med nästa num-

mer - men redan nu får du lära känna dem litegrann! Varmt välkomna säger vi till Astrid, Anton, Ella och Grete.



Namn: Ella Engvall

Ålder: 15 år

Klubb: OK Kolmården

När började du orientera? Jag har hållit på med orientering så länge jag kan minnas.

Vad fick dig att börja? Mina föräldrar och min farfar är orienterare så det var de som fick in mig i sporten.

Vad gillar du bäst?

Skog - Sprint

Natt - Indoor

Medel - Långdistans

Stafett - Individuellt



Namn: Grete Ohlsson

Ålder: 13 år

Klubb: OK Storsjön

När började du orientera? Jag var så liten att jag inte minns.

Vad fick dig att börja? Mina föräldrar orienterar och jag sedan jag var liten har följt med på träningar och tävlingar. Så orienteringen har alltid varit en stor del av mitt liv.

Vad gillar du bäst?

Skog - Sprint

Natt - Indoor

Medel - Långdistans

Stafett - Individuellt

## Första jämställda Tiomila

Den historiska damstarten vid Tiomila i Nynäshamn 2024. Snart är det dags för nya Tiomilaäventyr i Finspång, som går av stapeln den 3–4 maj.





Lördag 3 maj klockan 17.30 går starten på herrkavlen på 78:e upplagan av Tiomila. Bilden från starten i Nynäs-hamn i fjol.



Bild: Hugo Mattsson

## SPÄNNANDE TIOMILADYGN VÄNTAR I FINSPÅNG

**D**en 3–4 maj är det dags för många orienterarens höjdpunkt på våren. Runt 10 000 deltagare kommer vara i farten vid Arena Grosvad precis utanför Finspång när Tiomila ska avgöras.

Östgötaclubbarna Finspångs SOK, OK Denseln och OK Kolmården är väl förberedda inför arrangemanget.

Arena Grosvad är en bekant plats för många orienterare. Här avgjordes Tiomila 2010 och två etapper av O-Ringen 2019.

– Vi har kunnat följa vår plan bra i förberedelserna. Just nu gör vi det sista innan banor går på tryck, säger tävlingsledaren Björn Karlsson, en dryg månad kvar till den 78:e upplagan av Tiomila.

**Har det varit några speciella utmaningar?**

– Det mesta har gått som vi önskat. Vi har dock granbarksborrrepp på skogen. Det har gjort att det blivit några sena ändringar på kartorna. Det har ju banläggarna fått anpassa sig efter så de har fått del extra jobb. Det är egentligen den enda utmaningen vi haft.

**Hur upplever du organisationen?**

– En riktigt bra känsla där det jobbas på bra på alla fronter. Vi ser fram emot att ta emot alla gäster på ett bra sätt. Det

kommer bli toppen. Arenan är väldigt bra och vi har ju använt den några gånger förut. Orienteringsterrängen är ju hela vägen in till arenan. Det är en också fördel att vi har koll och vana av alla lokaler.

**Vad säger du om anmälningläget?**

– Det ser bra ut. Vi ligger på ungefär samma antal som i fjol vid samma tid, berättar Björn.

I skrivande stund är det 822 lag anmälda i de tre klasserna. Totalt i Nynäs-hamn 2024 var det 872 anmälda lag.

Banläggare för damkavlen och herrkavlen är radarparet Anton Tynong och Rickard Börjesson. De är inflyttade finspångbor som lagt mycket tid i terrängen det senaste året.

– Man vill få till en rättvis bana, en sådan som man skulle vilja springa själv. Jag gillar det orienteringstekniska momentet, att det ska vara variation med korta och långa sträckor, vägvalsproblematik och klurig orientering, säger Rickard i Tiomilas bulletin.

– Vår uppgift som banläggare är ju egentligen att lura orienterarna. Alla har ju facit i handen, med kartan, men vi ska ju se till att det görs lite misstag på vägen, fortsätter Rickard.

JOHAN TRYGG

### Tiomiladygnet 2025

#### Ungdomskavlen

Start: Lördag 3 maj 14.30

Målgång segerlag:  
Lördag 3 maj cirka 16.00

#### Herrkavlen

Start: Lördag 3 maj 17.30

Målgång efter tre sträckor:  
Cirka 20.00

Jaktstart: 22.50

Vågstart: 23.50

Målgång segerlag:  
Sönd 4 maj cirka 06.05

Omstart: 10.30

#### Damkavlen

Start: Lördag 3 maj cirka 21.30

Målgång efter två sträckor:  
Cirka 23.10

Jaktstart: Söndag 4 maj 05.45

Vågstart: 06.45

Målgång segerlag:  
Sönd 4 maj cirka 09.45

Omstart: 11.00

# SUPERHELGEN

## Östergötland 1-4 maj 2025

### SWEDISH LEAGUE #3 OCH WRE

Medel och publiktävling,  
sydost om Linköping

Arrangör: Linköpings OK  
Info: Eventor  
Frågor: SL2025@lok.se

### VADSTENA-SPRINTEN


Sprinttävling i anrika Vadstena  
med arenan ett stenkast från  
Vadstena Slott

Arrangör: Boxholms OK  
Info: Eventor  
Frågor:  
boxholmsok@gmail.com



**Swedish  
League**

Torsdag 1/5



Fredag 2/5



Fredag 2/5

### LINKÖPING INDOOR

Eftermiddagstävling inne i Linköping

Arrangör: Linköpings OK  
Info: Eventor  
Frågor: SL2025@lok.se



**2025**  
**FINSPÅNG**  
*Utmaning-Fart-Spänning  
Tillsammans*

**3-4 MAJ**

### 10MILA 2025

Klassiska 10MILA i Finsspång på Arena  
Grosvad, känd från O-Ringen 2019

Arrangör: Finsspångs SOK,  
OK Kolmården och OK Denseln  
Info: Eventor  
Frågor: info2025@10mila.se

Rutin och motivation är Centrum OK:s strategi för Tiomila 2025.

# GLÄDJE I CENTRUM

Centrum OK är en av Stockholms yngsta orienteringsklubbar med drygt 200 medlemmar – en prestigelös klubb, med fokus på gemenskap och tillgänglighet.

– Vi är en klubb med huvudfokus på vuxna motionärer och vuxna nybörjare samt återvändare – ingen familje- eller elitklubb. Här är alla lika viktiga, och vi gör det lättare för fler att testa orientering. Vi har också en tydlig miljöpolicy: våra medlemmar tar sig till träningen med kollektivtrafik, berättar Moa Kjellstrand, Centrum OK.

Precis som för många andra ser de fram emot Tiomila som en av höjdpunkterna under året.

– Jag och många i klubben tycker att stafetter är fantastiskt roliga. Att bygga gemenskap, laganda och peppa varandra inför en tävling som Tiomila gör det extra speciellt.

Tiomila är en av de tuffare stafetterna, där det är lätt att hamna långt bak i fältet och bli ensam i skogen – något som kan avskräcka nybörjare.

– Vi peppar alla att vara med, oavsett nivå. För oss spelar placeringen mindre roll, vi fokuserar på upplevelsen.

## Två herrlag och två damlag

Centrum OK brukar ha två herrlag och två damlag med. Även i år hoppas de få ihop två lag. För Moa personligen är Tiomila ett mål att sträva mot, men inte så mycket för sin egen vinning.

– Jag älskar stafetter. För mig blir det motiverande att träna extra hårt när det är ett lag det handlar om. För man gör det inte bara för en själv, utan för alla andra i laget.

Moa tävlar själv och är även en del av uttagningskommittén. Arbetet att höra av sig för att ragga löpare har redan börjat.

– Många anmäler sig inte självmant, men säger ja när vi frågar. Jag känner mig lite tjugig, men folk tänker inte på Tiomila så här tidigt.

Träningen inför Tiomila är i gång och



”Jag älskar stafetter. För mig blir det motiverande att träna extra hårt när det är ett lag det handlar om”, säger Moa Kjellstrand, Centrum OK.

startskottet var en upptaktsträff i januari. En som var med och inspirerade var elitlöparen Johan Ek Larsson, som inför året bytt klubb från Södertälje-Nykvarn till finska Turun Metsänkävijät.

– Det var inspirerande att höra Johan berätta om sin träning. Vi insåg att små justeringar kan göra stor skillnad för oss.

Även i fjol hade klubben en upptaktsträff men sedan blev det lågt deltagande på stafetterna innan Tiomila. Trots det slog man ändå rekord på både dam- och herrsidan.

## Vad gjorde ni rätt då och vad tar ni med er i år?

– Det är svårt att säga. Kanske att folk ändå tränade inför Tiomila, men mer individuellt. Upptaktsträffen och att vi hade ett Tiomilaläger bidrog nog en del. Tittar vi på genomsnittsåldern i klubben, så har ju den stigit en del om man jämför med för tio år sedan. Många börjar bli

rutinerade stafettlöpare och i förstlaget körde vi på ganska erfarna löpare, det kanske lönade sig.

Att det inte varit något mer djuplodande analysarbete blir kanske också



symptomatiskt för Centrum OK som klubb.

– En elitklubb kanske hade analyserat tidigare år mer, konstaterar Moa.

Efter den inspirerande upptaktsträffen i januari sätter klubben nu fokus på Tiomila och uppmuntrar fler medlem-

mar att springa stafetter innan. I år väntar exempelvis Tiomilaläger i samband med Måsenstafetten.

En naturlig samlingsplats för att skapa sammanhållning för många är en

▶ **”Resultatmässigt vore det såklart kul om vi kom topp 100 på både herr och dam. Men viktigast är att alla känner sig trygga och har roligt.”**

Centrum OK har ingen egen klubbstuga men medlemmarna tränar ihop och umgås efteråt ändå i stor utsträckning.



Bild: Mette Brölnson

klubbstuga, men Centrum OK är en av klubbarna utan. Moa menar dock att det inte är ett hinder för att få ihop gruppen.

– Vi har ingen klubbstuga, men tränar ihop och umgås efteråt. Bastu och middag ger oss sammanhållning och vi i UK ser till att Tiomila alltid finns med i snacket.

Det som dock kan vara en utmaning är att det vid sämre väder och under årets första månader är det mer av en mindre kärngrupp som kommer på träningarna.

– Sedan blir det ett jättestort gäng som kommer i slutet av april, men det blir lite för nära inpå Tiomila. Så det är en utmaning att få folk att komma på träningen tidigare.

**Du är en av de som tar ut lagen, hur resonerar du?**

– Jag tänker att det är kul om så många som möjligt kan springa. Så jag försöker få in så många som möjligt. Det blir tråkigt om några inte får springa, så vi försöker hellre få flera lag än ett och många reserver.

**Utmanande banläggning**

Vad tror du blir viktigaste nycklarna för att lyckas med Tiomila 2025 i Finspång?

– Banläggningen är utmanande, just för att vi är en klubb med få som kan springa så långa sträckor som är på slutet. De som kan det är också de som kan ge ett bra drag i början. Som alltid vill vi

ha stabilitet, men det är svårt med Tiomila för hur mycket vågar man satsa på de raka sträckorna? Det kommer bli extra svårt att sätta ihop laget. Det krävs många överväganden för att skapa balans och bra flöde i laget.

**Har ni satt något mål för Tiomila i år?**

– Resultatmässigt vore det såklart kul om vi kom topp 100 på både herr och dam, vi var väldigt nära förra året. Men viktigast är att alla känner sig trygga och har roligt. Sedan är det kanske peppande med resultatmål för vissa, men i stort är det viktigaste att alla ska ha kul och ingen ska vara rädd.

TERO MARJAMÄKI



Mikael Jansson är Svensk Orienterings nya evenemangschef.

## ”Orienteringens event behöver bli mer tillgängliga”

Vid årsskiftet fick Svensk Orientering en ny nyckelperson: Mikael Jansson. Med erfarenhet från flera idrotter, senast som generalsekreterare på Simförbundet, kliver han nu in som evenemangschef.

Redan efter en dryg månad i rollen letar han arenor till O-Ringen 2027 i Stockholm – hans första stora evenemang där han är med från start.

– Event är konkret. Man ser resultaten av alla beslut längs vägen och minns problemen man brottades med. Det är häftigt, säger Mikael.

– Orienteringen är speciell eftersom vi bygger våra arenor från grunden inför varje tävling vilket skapar en större komplexitet. Det är en fantastisk kraft i alla ideella och anställda som gör detta möjligt, säger Mikael Jansson.

### Jämför med skidskyttet

En av de stora frågorna för orienteringens framtid är hur sporten kan bli mer publikvänlig och tillgänglig. Mikael ser vissa likheter med skidskyttets resa

från nischsport till tv-succé.

– För 20 år sedan var skidskytte ganska svårtillgängligt, men genom att paketera sporten på ett mer attraktivt sätt har det vuxit enormt. Orienteringen står inför en liknande möjlighet, säger han.

### Lättare att följa tävlingar

Mikael minns VM i Skaraborg 1989, som han hjälpte till att arrangera. Då bestod sändningen av en statisk kamera i en glänta som fångade löpare på förbifart, ”i bästa fall med en klocka i bild”.

Teknik som GPS-spårning och drönare ger nya sätt att följa tävlingar och attrahera en större publik – läs exempelvis om den löpande filmaren Tuve Möller på sidan 59 i det här numret – men Mikael poängterar att sporten även måste bli mer lättillgänglig för åskådare, både på plats och i sändning.

– Vi behöver fråga oss: Förstår gemene man vad som händer på en orienteringstävling? Hur enkelt är det att följa loppet? Här kan vi bli bättre, säger han.

Att förlägga tävlingar på lättåtkom-

liga orter kan också locka fler, både deltagare och åskådare, menar Mikael och tillägger att en bra speaker alltid lyfter närvarokänslan.

### Orienteringens kultur

En annan utmaning är orienteringens kultur, där förändring kan möta motstånd.

– Jag brukar säga: be inte om förändring om du inte är beredd att förändras själv. Vi har många som vill att sporten ska utvecklas, men när det gäller att göra saker på nya sätt kan det ibland vara svårare, säger han.

Även om han ser vissa utmaningar så är Mikael optimistisk och ser fram emot att driva utvecklingen framåt.

– Att träffa alla engagerade människor är det bästa med jobbet. Jag vill utveckla orienteringens evenemang – göra dem mer attraktiva och tillgängliga, utan att tappa det som gör sporten unik.

SIMON REHNSTRÖM





Upptäck fler modeller i vår nya huskatalog!



# Hitta hem i vår nya huskatalog, Flex!

Nu har det blivit ännu enklare att hitta hem. I vår huskatalog Flex hittar du 10 nyritade husmodeller som alla erbjuder den perfekta kombinationen av valfrihet och bekvämlighet. Letar du efter ett tryggt boende med möjlighet att sätta din egen twist? Då kommer du att känna dig hemma i vår husserie Flex!



## Detta är Flex

Det finurliga med vår husserie Flex är att samtliga förändringar och tillval redan är beprövade och kvalitetssäkrade. Det gör husen till prisvärda alternativ för dig som vill anpassa ditt hus, men samtidigt hålla det bekvämt och ekonomiskt.

Beställ din katalog direkt på [eksjohus.se](https://eksjohus.se)



# CERTIFIERING VISAR VÄGEN I SKOGEN

**S**kogen är en oundgänglig plats för orienteringssporten. Något som kan påverka våra förutsättningar när det gäller tillgång till mark är vad som överenskomms i de frivilliga certifieringssystemen som finns inom skogsbruket.

Certifieringen innebär att markägaren frivilligt ställer upp på att följa certifieringssystemets riktlinjer om hur skogen ska skötas på ett ansvarsfullt sätt.

1997 certifierades det första skogsföretaget i Sverige. Sedan dess har allt fler skogsägare anslutit sig. Eftersom mer än 60 procent av skogsmarken i Sverige är certifierad kan det vara intressant att veta lite mera om vad det innebär. Ett av certifieringssystemen, som också är det största, är svenska FSC.

FSC Sverige, som är en del av FSC:s globala nätverk, är en ideell medlemsorganisation som är uppbyggt av intressenter, som beroende av vad de företräder tillhör en av tre kamrar.

Skogsbruket och övriga ekonomiska intressenter finns i den ekonomiska kammaren. BirdLife och WWF finns i miljökammaren och fackföreningarna GS och Pappers, Svenskt Friluftsliv och Svenska Samers Riksförbund finns i den Sociala kammaren. FSC Sverige anpassar FSC:s globala skogsbruksregler till svenska förhållanden.

Verksamheten leds av en styrelse med representanter för de tre kamrarna och revidering, tolkning och uppföljning av standarden görs av standardkommittén som har lika stor representation från vardera kammare. FSC Sverige har ett kansli i Uppsala med åtta anställda.

## Skogsbruksstandardens delar

FSC:s skogsbruksstandard består av olika delar:

**Principer:** Tio principer som anger huvudområdena för FSC:s krav och är lika för FSC:s standarder över hela världen.

**Kriterier:** Kriterierna specificerar kraven i principerna och kriterierna är internationella.

**Indikatorer:** Indikatorer är fram-



Bild: Johan Trygg

Tillgång till mark för orienteringsarrangemang påverkas av vad som överenskomms i de frivilliga certifieringssystemen inom skogsbruket.

tagna för svenska förhållanden.

**Riktlinjer:** utveckling av indikatorer som ska följas av certifikatsinnehavaren.

**Vägledning:** en rekommendation för att nå kraven i standarden.

Efterlevnaden kontrolleras av opartiska certifieringsorgan. En viktig del av certifieringen är att skogsprodukterna ska kunna spåras bakåt i kedjan, så att konsumenter och företag kan välja varor som är producerade enligt riktlinjerna.

**Princip 4** hanterar friluftslivet och kanske det viktigaste för orienteringssporten, allemansrätten.

## Detta är FSC

FSC international grundades 1994 av företag och ideella organisationer från 25 länder.

FSC arbetar för ett miljöanpassat, socialt ansvarstagande och ekonomiskt livskraftigt förvaltning av världens skogar. FSC:s vision är att vara den ledande drivkraften för ett förbättrat skogsbruk och en marknadsutveckling, som vänder trenden i världens skogar mot hållbart brukande, bevarande och respekt för alla.

FSC och samverkan med friluftslivet handlar om skogen som resurs för friluftsliv och slår fast att naturbesök är en viktig del av systemet.

Allemansrätten ska respekteras, värnas och vårdas. Framkomligheten på allmänt nyttjade stigar, idrottsspår och leder försämras inte vid röjning, avverkning eller andra skogliga åtgärder. Om skador uppkommer ska de åtgärdas.

## Certifieringens villkor

Den FSC-certifierade markägaren:

- Välkomnar allmänheten ut i skogen på det hänsynsfulla sätt allemansrätten beskriver.
- Har en positiv inställning till lokala friluftsliv-, idrotts- och kulturarrangemang på sin mark.
- Har en positiv inställning till att upplåta mark till vandringsleder och rastplatser.
- Prioriterar lokalbefolkningen vid jakt- och fiskeupplåtelser.
- Håller om möjligt vägar öppna för allmänheten.
- Fem procent av skogen avsätts för naturvård. I ytterligare fem procent sköts skogen så att sociala värden eller naturvärden prioriteras, exempelvis genom kontinuitetsskogsbruk.

JOACIM INGELSSON

# ORIENTERARENS GYLLENE LEDSTJÄRNOR



Så här lever vi  
och lär



- Jag visar respekt för andra människor.
- Jag tar hänsyn till och visar respekt för naturen jag är gäst i samt de djur och växter som finns där.
- Jag tar eget ansvar för att ha kunskap om orienteringsidrotten och dess regler.
- Jag tar ansvar för och agerar om någon bryter mot våra gemensamma regler.
- Jag deltar i träning, tävling och andra aktiviteter utifrån mina egna förutsättningar och kräver inte mer av andra än vad de kan kräva av mig.
- Jag bekräftar och berömmar andra.
- Jag tar ansvar för att jag och mina orienteringskamrater befinner oss i en trygg miljö och reagerar om någon far illa.
- Jag är en god förebild för orienteringsidrotten.



I juniorlandslaget 2025 ingår två tvillingpar, FK Göingarnas Svante och Wilmer Selin samt Tumba-Mälardalens OK:s Freja och Filippa Hjerne.

TEAM  
**SWEDEN**

TEAM  
**SWEDEN**

Dubbel uppsättning vinnarskallar  
– tvillingparen sporrar varandra i landslaget

# TILLSAMMANS MOT TOPPEN

Att ha en träningspartner som alltid finns där och som både pushar och förstår en är en lyx för många. För fyra av juniorlandslagets orienterare är det dessutom en självklarhet – de har personen där hemma.

Svante och Wilmer Selin samt

Filippa och Freja Hjerne delar inte bara en vardag tillsammans, utan också samma driv, tävlingar och mål.

Tvillingparen har gått från att vara klubbkamrater och ständiga sparringpartners till att nu springa i samma landslagsdräkt. ▶



Hur påverkas man av att alltid ha sin närmaste konkurrent och största supporter vid sin sida?

- Vi har alltid pushat varandra till nästa nivå. Om jag ser att Wilmer tar ett kliv, då vill jag också dit, säger Svante.

Under landslagslägret i Åhus i månadsskiftet januari-februari tog Orienteraren ett snack med syskonen om rivalitet, gemenskap och drömmarna framåt.

### Började med längskidor

Det är några plusgrader. Barmark. Och tur är väl det, för annars kanske systrarna Hjerne hade snörat på sig skidorna. Det är nämligen i den sporten de startade.

- Vi började med längskidor, men senare så märkte vi att klubben hade orientering också. Då blev det att vi prövade det också, förklarar Freja.

Sedan blev de fast.

För Selinarna har det där emot varit orientering från dag ett.

- Vi har alltid hållit på med orientering. Vi är uppväxta med det och det har varit självklart att det är vår sport, säger Svante.

Oavsett väg in i sporten har de följts åt sedan barnsben, tränat sida vid sida och sporrat varandra till framgångar.

När de får frågan om att beskriva varandra hittar de orden fort.

- Svante är en jäkligt snabb, han har en hög högstanivå och jag får göra ett riktigt bra lopp för att hänga med honom, säger Wilmer om Svante som beskriver Wilmer så här:

- Urstark, han bara tuggar på, i en

Men att vara så tätt sammanlänkade har också sina utmaningar. Att jämföra sig med andra är en naturlig del av idrotten, men för de här två syskonparen är det ännu mer påtagligt.

Freja menar att det kan vara både en styrka och en svaghet.

- Man jämför sig lätt och det är motiverande att alltid ha någon att tävla mot. Men samtidigt får man passa sig så att man inte bara ser vad den andra gör, utan

”Vi har alltid pushat varandra till nästa nivå. Om jag ser att Wilmer tar ett kliv, då vill jag också dit.”

långdistans är han svårslagen.

Freja börjar med att beskriva Filippa.

- Jag tycker du är väldigt stabil, att du ofta springer bra och är tekniskt väldigt duktig.

- Du är både fysiskt och tekniskt jättebra, tycker jag. Och så har du en stor vinnarskalle, kontrar Freja.

Trots lite olika starka egenskaper har de fyra samma driv och målsättningar.

- Vi är lite på samma resa, konstaterar Svante.

fokuserar på sin egen utveckling.

Filippa instämmer och berättar att det kan vara tufft om den ena har en riktigt bra dag och den andra en sämre - men att de alltid är de första att gratulera varandra när det går bra.

### Vill slå brorsan

Samma sak gäller för killarna.

- Om det är någon jag vill slå, så är det min bror, säger Wilmer och skrattar.

Filippa fyller på:



Bild: Simon Rehnström

Juniorlandslagstränaren Oskar Andrén i samtal med Freja Hjerne och Alva Björk i samband med vinterns landslagsläger i Åhus.

Tvillingarna Selin och Hjerne i samtal om juniortiden och framtiden.  
Fr v: Wilmer, Svante, Filipa och Freja.



- Ni som bröder är ju väldigt jämna, men för oss har det alltid varit att Freja har varit lite bättre än mig. Då har jag märkt någon gång, när det gått bra för mig och jag nästan slagit henne, att hon kunnat surna till lite.

- Ja, men det är väl så att man kan ju bli lite småsur om man blir slagen, men å andra sidan så är det väldigt kul såklart, när det går bra för ens tvilling, flikar Freja in.

Men även om rivaliteten finns där, är stödet ännu starkare. När beskedet om landslagsplatserna kom var det dubbel glädje i båda familjerna.

### ► Filipa visste inte om juniorlandslaget comeback. "Först fick Freja samtalet, sen jag. Det var så kul!"

- Först fick Freja samtalet, sen jag. Det var så kul! berättar Filipa, som dock avslöjar att hon inte visste om att juniorlandslaget skulle göra comeback denna säsong.

- Så det var inte så att jag gick och väntade på ett samtal. Men med tanke på hur många de tog in så kan man ju räkna på det lite och tänka och hoppas att man skulle få en plats. Men ja, det var ju förstås jättekul.

Bröderna befann sig på två olika orter och skrev sms till varandra direkt.

- Givetvis var det kul att båda fick chansen, säger Svante.

Juniorlandslaget 2025 består av 24 löpare, 12 killar och 12 tjejer mellan 17 och 20 år. Alla med varierande erfarenhet av internationella mästerskap.

Emma Martner är förbundskapten och Oskar Andrén har rollen som landslagstränare.

Oskar gläds åt att juniorlandslaget är tillbaka. Det berättar han under Åhuslägret där även en del seniorlöpare är på plats.

- Det skapar ett mervärde för Emma och mig som jobbar med juniorerna. Vi

- Vi tror på kontinuerlig kommunikation under större delen av året. Vi ser också att vi kan förstärka och vidareutveckla lärandet av internationella förberedelser, och därigenom bidra mer till våra RIG/NIU-gymnasier. Samverkan mellan juniorlandslaget och orienteringsgymnasierna är något vi värderar högt. Landslagslöparna kommer att bli viktiga ambassadörer som sprider idrottsglädje, motivation, kunskap och erfarenheter i sina respektive miljöer. På så vis når arbetet inom landslaget ut till en bredare massa, säger Martner.

### Stötta efter OL-gymnasiet

- Ett annat strategiskt val med juniorlandslaget är att bättre kunna fånga upp och stötta löpare på hög nivå som under juniortiden lämnar ett OL-gymnasium. Att bli sedd och hjälpt under juniortiden säkrar förhoppningsvis en fortsatt satsning och underlättar steget till junior- och seniorlandslaget.

Tillbaka till syskonparen, och jag undrar - innebär det också en extra press att vara ett syskonpar i landslaget?

- Inte direkt, menar Filipa. I början, när vi var yngre, kunde det kännas som att folk jämförde oss. Men nu ser vi det mer som en styrka.

Svante håller med och tillägger att det mest är en kul grej när folk påminner ho-

nom om att han blivit slagen av sin bror.

En plats i juniorlandslaget innebär inte automatisk en plats i de internationella mästerskapen. Uttagningstävlingar under våren och hösten kommer att genomföras som tidigare år.

### Siktar på JVM

Med en ny säsong framför sig har kvarvetten målen tydliga. För alla fyra står såklart ett Junior-VM högt på listan, men vägen dit går som sagt genom starka prestationer i de svenska tävlingarna.

– Vi har JVM det här året som det stora målet, men för att komma dit gäller det att prestera här hemma, konstaterar Svante.

Freja fyller på:

– Jag tycker att det ska bli kul att dra i gång med tävlingarna och försöka springa bra på de stora svenska tävlingarna, så får man se hur långt det räcker. Förhoppningsvis hela vägen.

Filippa resonerar på samma sätt.

– Man vill verkligen kunna prestera när det gäller. Springer man bra på de största svenska tävlingarna så kanske man ger sig själv möjligheten att få vara med på något mer mästerskap. Det skulle vara jättekul.

Trots att alla fyra är i början av vad som förhoppningsvis blir långa, framgångsrika karriärer blickar vi ut och ställer frågan vad de vill uppnå inom orienteringen. Här framgår det att det inte är resultatmål som är högst upp på listan.

Filippa menar att det viktigaste är att utvecklas och hålla glädjen vid liv.

– Jag vill bara fortsätta utvecklas och se hur långt det kan räcka. Jag vill hålla på så länge jag tycker det är kul.

### "Vill bli mitt bästa jag"

Freja håller med.

– Jag vill också hålla på så länge det är kul och att jag utvecklas. Jag vill bli mitt bästa jag.

Svante har en tydligare uttalad vision:

– Det skulle vara fel att säga att jag inte drömmer om VM-guld. Det är min största dröm. Jag vill bli så bra jag bara kan och det blir en bonus om det skulle räcka till VM-guld någon gång i framtiden.

Wilmer säger så här:

– Det är klart att få springa VM och kunna prestera bra där hade varit väldigt kul men jag försöker bara bli så



Bild: Simon Rehström

Juniorlandslagets förbundskapten Emma Martner pratar med Edvin Johansson Liljegren, som också ingår i juniorlandslaget, efter ett träningspass i Åhus.

## Här är Juniorlandslaget 2025

### Damer

Cajsa Alenius, Nyköpings OK  
Alva Björk, OK Pan-Kristianstad  
Elsa Hedin, OK Linné  
Filippa Hjerne, Tumba-Mälardalen OK  
Freja Hjerne, Tumba-Mälardalen OK  
Signe Hördegårdh, IFK Gbg Orienter.  
Elsa Kaipe, OK Kåre  
Izabella Ljungberg, OK Tyr  
Tilia Olsson, IFK Göteborg Orientering  
Tova Rangert, IKHP Huskvarna  
Tuva Sirviö, Umeå OK  
Tuva Östangård, Västerviks OK

### Herrar

Arvid Algers Omholt, OK Denseln  
Axel Bratt, OK Orion  
Odin Ek, IFK Göteborg Orientering  
Isak Eskilsson, IKHP Huskvarna  
Edvin Johansson Liljeg., Attunda OK  
Anton Jonsson, OK Tyr  
Emil Ling, IKHP Huskvarna  
Hannes Mogensen, OK Ravinen  
Gustav Netz, Järila Orientering  
Svante Selin, FK Göingarna  
Wilmer Selin, FK Göingarna  
Max Österberg, OK Ravinen

bra jag kan, så få vi se vad det räcker till.

Framtiden väntar, och ganska snart kommer de att behöva ta klivet upp till seniorklassen. Det är en stor omställning, där konkurrensen hårdnar och åren av juniorframgångar inte längre betyder så mycket. Wilmer säger att han inte tänkt så mycket på det än, utan fokuserar på att prestera sitt sista år som junior. Svante har där emot reflekterat över steget.

– Man har respekt för att gå från att tävla mot juniorer till att möta världens bästa. Det kommer ta tid att slå sig in i toppen, men det är en spännande utmaning.

För att orka hela vägen gäller det att inte fastna i dåliga resultat – ett råd de gärna skulle ge sina yngre jag.

– Ibland känns det som att en dålig tävling är hela världen, men det kommer

fler chanser. Mitt råd kanske skulle vara att träna mer samt vara lite mer dedikerad ännu tidigare, säger Svante.

### Njuta av resan

Filippa påminner om att njuta av resan.

– Man behöver inte skynda sig framåt. Det var kul att springa D12 och D14 också och det hade jag önskat att jag kände mer då och inte bara stressade framåt.

Syskonen Selin och Hjerne är på många sätt olika, men upplevelserna är ändå lika. De har delat allt från skogsstigar till startpunkter, och de har samma mål i sikte.

– Vi är på samma resa, säger Svante.

Och oavsett var den slutar, kommer de att ha gjort den tillsammans.

TERO MARJAMÄKI



# Rusta er för träning och tävling

Vi har arrangörs materialet ni behöver



17	18	19	20	21	22	23	24
1	10	11	12	13	14	15	16
2	3	4	5	6	7	8	
					R1	R2	R3



Webbshop:  
[www.letro.se](http://www.letro.se)

# LETRO SPORT

Vi har allt för orientering - [letro.se](http://letro.se) - 0220-30553

Hanna Lundberg minns succén på Idre Fjäll 2021.

# VILL INTE JINXA OM VC 2024

**V**i minns alla Hanna Lundbergs överraskande seger på medeldistansen vid världscupen på Idre Fjäll som 19-årig junior.

Hanna sprang med startnummer ett och gjorde ett panglopp. Efter lång väntan stod det klart att OK Renen-tejen sensationellt hade snabbaste tiden.

Till midsommar är Hanna tillbaka på samma plats för att världscuptävla igen. Men vad betydde egentligen det där tidiga genombrottet i världseliten?

**Hur går tankarna om du blickar tillbaka till den där dagen?**

- Jag tänker på att det var en väldigt fin orienteringsdag. Visst är det fina minnen från resultatet. Men mest ser jag tillbaka till att jag klarade av att göra ett bra lopp på hög internationell nivå, säger Hanna Lundberg.

- Det är många fina minnen och många ser väl bilden när jag är så himla glad spelad upp. Men det är inte det jag mest tänker på.

## Bra tekniskt genomfört

För många som såg tävlingen på teve så är minnet hur Hanna i ledarstolen efter såg löpare och löpare komma in på sämre tider. Tre och en halv timme efter målgång kunde hon utropas som segrare.

- Det där har jag nästa förträngt. Jag tänker mest på hur bra genomförandet av loppet var tekniskt.

**Vad betydde segern för din fortsatta karriär?**

- Både positiva och lite negativa konsekvenser. Att visa att jag kunde prestera när det gäller och visa för mig själv att jag håller väldigt hög nivå. Att jag tekniskt kan orientera bra när jag verkligen koncentrerar mig.



Hanna Lundberg jublar efter sitt stora internationella genombrott: segern, närmast före Simona Aebbersold och Natalia Gemperle, på medeldistansen vid världscupen på Idre Fjäll 2021.

- Det medföljde också en del press. Inte från andra kanske, men från mig själv. Det var en speciell situation. Det studsade rätt och det framstod som lätt, men så insåg man lite senare att det kan studsa åt andra hållet också.

Segern gjorde att Hannas förväntningar framåt höjdes.

- Det är en positiv minnesbild men jag ställde också ganska höga krav på mig själv efteråt.

## Till världscupen i Idre i år

**Hur går dina tankar när världscup är tillbaka till i Idre vid midsommar?**

- Det blir spännande att se vad som det kommer bjudas på i ett nytt område. Det är också alltid kul med världscup i Sverige. Jag hoppas många kommer dit och hejar på oss, att det blir bra tryck.

Idre-tävlingarna är också ett avstamp

mot VM i Finland bara drygt två veckor senare.

- Jag tycker också att det blir bra att få en världscup i skandinavisk terräng inför VM. Några har pratat om att stå över. Jag vet inte hur många som kommer göra det men jag tror det är bra att tävla på hög nivå innan man står inför ett eventuellt mästerskap.

Precis som förra året har Hanna bedrivit mycket av vinterträningen på hög höjd i Font Romeu i franska Pyrenéerna. Det är med goda vibbar hon är tillbaka på svensk mark.

- Det är ju en stund kvar till säsongen så man ska inte jinxa för mycket. Men det har verkligen gått bättre än tidigare, säger Hanna.

Tillsammans med sin tränare Thomas Landqvist har hon gjort om en del i sitt träningsupplägg.



Bild: Marten Lång

– Ska jag klara av att höja min nivå och prestera bättre så måste jag vara hel och få kontinuitet i träningen. Jag har verkligen fokuserat på det i vinter och nästan dragit ner lite på träningen för att kunna göra den mer kontinuerligt – för att vara piggare och få mer respons.

#### Goda träningsresultat

– Det blir spännande att se hur det blir. Svaren hittills är bra. Men hur fort man springer på en löparbana spelar ingen roll när det är dags för tävling.

**När planerar du göra säsongdebut i år?**

– Jag kommer inte springa Måsenstafetten och Ultra-SM. Det blir nog framåt Natt-SM. Jag känner ingen stress att komma i gång. Säsongen är lång.

JOHAN TRYGG

# VÄRLDSCUPBANLÄGGAREN VET HUR MAN SPRINGER I IDRE

**P**recis som vid världscupen i Idre 2021 så är det Mattias "Vagnis" Karlsson som är banläggare. Vagnis, som själv vann långdistansen på världscupen i Idre 2002.

Till sommarens stora världscuphändelse på Idre Fjäll bjuder han löparna på jungfruliga marker. Det nya området ligger syd och öst om det som tidigare varit karterat.

– Det är lite speciellt att det är ett nyritat område, med tanke på att det har orienterats här uppe sedan 70-talet i stort sett varje år, säger Mattias Karlsson, som själv också har ett silver på långdistans från VM i Västerås 2004 samt ett VM-guld i stafett från året innan.

#### Vill inte avslöja för mycket

**Kan du säga något om karaktären på terrängen i det nya området?**

– Det är ganska varierat. Det finns lite av allt, säger Mattias lite kryptiskt.

– Stora delar av området har inte varit karterat innan och vi har inte publicerat någonting, så vi kan inte och vill inte bjuda på någon information.

**Hur mycket påverkar det i banläggningen att tävlingarna ska sändas i teve?**

– Vi har ju erfarenhet från 2021 då det också var tv-sändning. Tankar kring sändning finns med från allra första början. Jag vet ju vad jag måste ta hänsyn till.

– Förutsättningarna för att lägga banorna fanns med redan när vi kikade på områden. Det började lika mycket med banläggning som vilket område vi ska vara i.

**Hur mycket tid har du lagt upp i terrängen?**

– Nog har jag varit på plats i skogen minst sex-sju veckor under de senaste åren, berättar den 53-åriga Jönköpingsbon.

– Vi har ju en av kandidaterna till ett VM i Sverige 2029. Vi började inventera nya terrängområden in den vevan. Något VM blev det inte men nu ser vi fram världscupen.

JOHAN TRYGG

## Mattias stod pall – orkade avgöra längsta loppet

▲ Första världscupsegern för Mattias Karlsson, och första segern för det svenska herrlandslaget med Göran Andersson som förbundskapten – undra på att det var stor glädje i svensklagret på Idre Fjäll. Det var till och med så att Mattias glömde bort tröttheten i glädjens...



I Skogssport 2002 berättades det om "Vagnis" Karlssons världscupsegger i Idre Fjäll. Nu förbereder han, som banläggare, ett område i jungfrulig terräng inför sommarens världscup.



Bilder: Kenneth Horvath

## SOLIGT OCH VARMT PÅ HALLANDSPREMIÄREN



Det fina vårvädret lockade ett gäng norska killar från Halden till bad.

**H**allandspremiären lockar traditionsenligt många tävlingssugna orienterare. Så också i år. Totalt var det 3 679 anmälda till de tre tävlingsdagarna.

På Knattegattnatt vann Erika Källvik Leufvén, IFK Göteborg och Jacob Steinthal, Farum Tisvilde OK, i seniorklasserna.

Lördagen bjöd på en teknisk medeldistans, där flera klasser avgjordes med små marginaler, innan söndagens långdistans avslutade helgen med en fysisk utmaning i den halländska terrängen.

IFK Göteborgs Miri Thrane Ödum imponerade stort med segrar i både medel- och långdistansen i D21. På herrsidan stod Kasper Fosser, IFK Göteborg, för en övertygande seger på medeldistansen, medan Jacob Steinthal, Farum Tisvilde OK, segrade på långdistansen. Detta efter att resultatlistan uppdaterats då den nya resultatlistan räknat bort sträckan före och efter kontroll 122, som var felplacerad under tävlingen.



Många orienterare nöjt i vårsolen under Hallandspremiären. Här vid starten på lördagen.



Tomas Yngström är numera samordnare för MTBO, PreO och SkidO inom Svensk Orientering.

## Yngström i ny samordningsroll inom Svensk Orientering

**T**omas Yngström är sedan tidigare ansvarig för OL-gymnasierna inom Svensk Orientering. Nu har Tomas också en ny samordningsroll för grenarna MTBO, PreO, SkidO.

– Tidigare har det varit olika personer som haft uppgiften att stötta de tre grenarna. Nu ser jag samordningsvinster i min roll. Till exempel finns ett system kring SM-arrangörer som PreO har, som vi kanske kan använda också på mountainbikeorientering och skidorientering. Alla tre grenar har utmaningar att få arrangörer, säger Tomas Yngström.

**Vad ser du mer för utmaningar för de tre grenarna?**

– Det är ju att få fler aktiva. Nå-

got att jobba med kan vara att hitta nya målgrupper att locka i till exempel cykel- och skidklubbar. Det är nog den största utmaningen. Fler aktiva kan sedan utmynna i fler arrangemang och aktiviteter.

När de gäller PreO så är det ingen utsedd förbundskapten för 2025.

– Det var ingen som nappade på det uppdraget men vi har löst det på annat sätt för det här året, berättar Yngström.

Det innebär att uttagningarna till VM i augusti kommer Karin Bödecs, tidigare förbundskapten och Lars Silvervret.

Erik Mattson på förbundet kommer att ordna med resor och boende till VM tillsammans med landslagsaktive Leif Eriksson.

### VM PreO

Sümeq, Ungern/Bratislava, Slovakien

27 aug PreO dag 1

28 aug PreO dag 2

30 aug Stafett

31 aug Tempo

### Svenska cupen och A-Cupen PreO

28 mars Natt, FK Göingarna

30 maj PreO, Vänersborgs SK

22 juni PreO, Idrefjällens OK

6 juli Tempo, Björklinge/Rasbo

16 aug PreO, FK Friskus/OK Nackhe

28 sep PreO (SM), Idefjordens SK

18 okt Tempo (SM), OK Tyr

# Gynnarna som lyfter svensk orientering

Skogssportens Gynnare har en lång historia och bildades redan 1961. Initiativet till bildandet av föreningen tog den då nyttillträdde ordföranden i Svenska Orienteringsförbundet, Bertil Nordenfelt. Sedan dess har Gynnarna varit en viktig aktör för att stötta aktiva, ledare och klubbar i Orienteringsverige.

Grunden för Skogssportens Gynnare är att vara "en ekonomisk stödorganisation för den svenska orienteringssidrotten". Så har det också varit genom åren.

Syftet är att stötta, stimulera, lyfta fram och premiera aktiva utövare och ledare såväl som klubbar. Det gör man genom att dela ut en stor del stipendier och projektmedel varje år. Under 2024 handlade det om 250 000 kronor i stipendier och nästan lika mycket i projekt.

En del av stipendierna finansieras med fonderade medel. Den största delen kommer dock från medlemmarna och andra gynnare av orienteringssporten, genom medlemsavgifter och/eller gåvor.

## Vill ha fler medlemmar

De som är engagerade i styrelsen för Skogssportens Gynnare jobbar förstås för att fler ska bli medlemmar.

Vi har pratat med Kerstin Tjernlund som är föreningens ordförande sedan några år tillbaka. Kerstin brinner för orienteringssporten på alla plan. Självt har hon en lång egen karriär som elitorienterare och landslagslöpare med bland annat två VM-guld i stafett bakom sig. Tvillingdöttrarna Ellinor och Josefin är också elitorienterare med landslagsmeriter.

## Hur länge har du varit engagerade i Skogssportens Gynnare?

– Jag kom med som adjungerad 2017 och blev sedan styrelseledamot. Nu har jag varit ordförande sedan pandemin, så det blir cirka fem år.

## Varför har du engagerat dig i Gynnarna.

– Jag sympatiserar ju stort med den verksamhet och uppgift som vi har. Jag brinner ju för orientering och kan man vara med i ett sammanhang där man kan

göra skillnad, så är det både tacksamt och tillfredställande.

## Många bäckar små

Varför ska man bli medlem i Skogssportens Gynnare?

– Många bäckar små gör ju att vi kan ge tillbaka till sporten. Blir vi fler medlemmar kan vi ge tillbaka mer, säger Kerstin och lägger till att man kan bli medlem både som privatperson, förening eller organisation.

– Vi jobbar hela tiden för att vårda och värna våra medlemmar. Vi vill ju blir flera och en sak som vi inlett nu är ett samarbete med en sportaffär som gör att man som medlem får rabatt.

JOHAN TRYGG

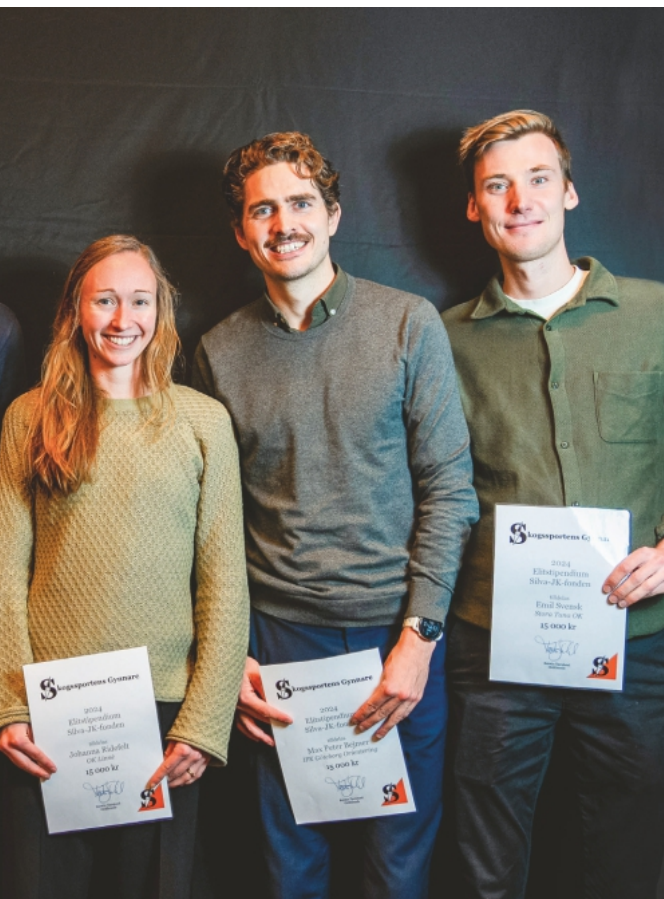


Skogssportens Gynnare stöttar, aktiva, ledare och klubbar. Här elitaktiva som tilldelades stipendier inför 2025. Fr v: Tilda Palm, Jonatan Gustafsson, Johanna Ridefelt, Max Peter Beijmer och Emil Svensk.



Bild: Privat

Skogssportens Gynnares ordförande Kerstin Tjernlund hoppas på fler medlemmar för att fortsatt kunna stödja orienteringssporten.



## Stipendier och projektmedel från Skogssportens Gynnare

- Gynnarnas juniorstipendier OL/SkidO/MTBO (ingen ansökan)
- Utvecklingsstipendier för talanger (ansökan 25 oktober)
- Stipendier finansieras med medel donerade av Lars Blomqvist – LB minnesfond. Donation ska stödja ungdoms- och föreningsorienteringen i Sverige.
- Silverkotten/Årets ungdomsförening (ansökan 25 maj)
- Gynnarnas Ledarstipendium (ansökan 25 maj och 25 oktober)
- Stipendiet Silva JK-fonden utgör en donation vilken vid tillkomsten överlämnats till Skogssportens Gynnare för administration och förvaltning (ansökan 25 oktober).

Föreningar och enskilda kan även söka projektmedel genom LB minnesfond.

Skogssportens Gynnare ser gärna ansökningar om projekt som bidrar till bestående förändringar som utvecklar svensk orientering, särskilt om det ligger i linje med Kompassriktning 2030.

Områden som prioriteras:

- Individutveckling för alla (inklusive nya målgrupper)
- Ledarutveckling
- Föreningsutveckling

Ansökan kan göras när som helst under året. Läs mer på föreningens hemsida, skogssportensgynnare.se

# Skogssportens Gynnare



Silverkotten 2022 och 20 000 kr gick till Helsingborgs SOK.

## SILVERKOTTEN 2025

Dags att ansöka: Silverkotten, Årets Ungdomsförening, senast 31/5. <https://skogssportensgynnare.se/stipendier/silverkotten/>

## BLI MEDLEM

Du och din förening kan stödja Skogssportens Gynnare och utvecklingen av svensk orientering genom att bli medlem eller genom att skänka en slant.



Labyrintprojektet 2021-22, Dalaportens OL, Avesta

## PROJEKTMEDEL 2025

Visst har din förening något projekt som ni skulle vilja genomföra, men där ekonomin bromsar. Ansök om ekonomiskt stöd från Skogssportens Gynnare. Projektmedel kan sökas kontinuerligt.

Mer information om Skogssportens Gynnare:

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

En brobyggare inom mark- och miljöfrågor  
– nu har Eje Andersson tilldelats Guldkotten.

# LIVSLÅNGT ENGAGEMANG FÖR

Över 60 år har Eje Andersson varit en central del av svensk orientering – först som löpare, sedan som en drivkraft inom mark- och miljöfrågor. Han har navigerat förbundet genom konflikter och byggt broar mellan organisationer. I dag är han en del av Internationella Orienteringsförbundets hållbarhetskommission och har belönats med flera utmärkelser – men för Eje handlar det alltid om orienteringens framtid.

– Så länge jag har något att bidra med, vill jag hjälpa till, säger han.

Det är en kylig måndagsmorgon i Luleå. Eje har just kommit in efter en promenad med sina två flatcoated retrievers, Nova och Anja. Efter samtalet väntar en skidtur.

– I praktiken kan jag åka skidor direkt från huset, nästan rakt ut i nypistade spår.

Hans livslånga engagemang för orienteringen började i Säffle, dit familjen flyttade när han var tio år. Där kom han i kontakt med Säffle OK och fastnade för sporten. När det var dags för värnplik 1967 blev han uttagen till landets första idrottspluton vid I 2 i Karlstad.

## Landets första idrottspluton

– Vi var ett gäng som valdes ut av Orienteringsförbundet, tillsammans med aktiva från andra sporter.

Som elitidrottare fick han mer mat och mer träningstid än andra, men förväntades också prestera på topp i de fysiska testerna. Försvaret ville nyttja idrottarnas fysik i spaningsförbanden – men någon elitsoldat blev det inte av Eje.

I stället gick flyttlasset till Stockholm och Skogshögskolan (numera Sveriges lantbruksuniversitetet i Umeå), där han utbildade sig till civiljägmästare. Där började också hans bana inom skogsbruket – det område där han senare skulle göra sina mest betydande insatser för svensk orientering.

Efter studierna fick Eje jobb på Domänverket, som senare blev Sveaskog, och flyttade norrut till Luleå. Han började tävla för OK Renen och tog sig an



olika chefsroller inom Sveaskog – något som skulle visa sig värdefullt för orienteringsrörelsen.

– Kunskapen från skogsindustrin och kontakterna jag knöt med bland annat Naturvårdsverket, LRF och Jägarförbundet har varit oerhört viktiga, särskilt när jag blev ansvarig för mark- och miljöfrågor i Svenska Orienteringsförbundet.

Under 1980- och 90-talet var konflikterna mellan orienteringen och jägarförbunden ofta intensiva. Jägarna ville begränsa orienteringsevenemang under känsliga perioder för viltet, medan orien-

teringsklubbarna ville behålla sin frihet att arrangera tävlingar. På distriktsnivå och med enskilda jaktlag kunde motsättningarna vara särskilt hårda.

– En av de viktigaste lärdomarna har varit vikten av att ha löpande informella kontakter. När en konflikt uppstod kunde jag lyfta på luren och prata direkt med Jägarförbundet eller Naturvårdsverket i stället för att låta det eskalera, berättar Eje.

Sedan dess har orienteringsrörelsen blivit bättre på att driva en kontinuerlig dialog och planera evenemang i sam-



# ORIENTERINGSSPORTEN

Eje Andersson på skogs-  
exkursion härom året.

Bilder: Privat

Eje Andersson på väg ut  
med hundarna på hemma-  
plan i Luleå.



råd med markägare och jaktlag.

När Eje på ideell basis tog över ansvaret för markfrågorna 2010 införde han en markgrupp och ett nätverk för att sprida kunskap. En viktig milstolpe blev fram-

Det lade grunden till den samsyn och förståelse för markfrågor som finns inom orienteringsrörelsen i dag och tydliggjorde hur viktiga de frågorna är för sportens överlevnad och utveckling.

Hans egna insatser har inte gått obemärkta förbi. Eje har tilldelats flera utmärkelser. Bland annat Riksidrottsförbundets förtjänsttecken, SOFT:s Förtjänstmedalj i guld och orienteringens finaste utmärkelse, Guldkotten som delas ut av Skogssportens gynnare.

- När man lägger ned så mycket tid, under så pass lång tid så är utmärkelser en fin bekräftelse på att det man gör uppskattas. Samtidigt har jag väl dammat av alla positioner man kan ha inom orienteringssverige - inklusive vice förbundsordförande - så det är väl inte för inget

► **En viktig milstolpe blev framtagandet av "Allemansrätten och orientering", ett dokument som tydliggjorde hur sporten ska ta hänsyn.**

tagandet av "Allemansrätten och orientering", ett dokument som tydliggjorde hur sporten ska ta hänsyn till naturen, markägare och andra friluftsutövare.

- Tack vare det arbetet blev Orienteringsförbundet ledande i Sverige när det gäller mark- och miljöfrågor kopplade till allemansrätten, konstaterar Eje.



Bild: Tero Marjamäki

I samband med Svensk Orienterings ordförandekonferens i november 2024 tilldelades Eje Andersson Guldkotten 2023. Utdelare var Svensk Orienterings förbundschef Susanne Maarup.

som man får en sådan utmärkelse, säger Eje med ett skratt.

När han mottog Guldkotten ville han ge något tillbaka. Han skänkte 25 000 kronor till OK Renen och ledarduon Claes och Lena Turesson, som haft stor betydelse för orienteringen i Norrbotten.

- Jag vet vilket enormt arbete Claes och Lena Turesson gjort för att få fram elitutövare i Norrbotten, däribland Hanna Lundberg som jag tidigt såg var en talang, och jag ville stötta deras arbete. Samtidigt sponsrar jag Hanna i hennes satsning mot kommande VM i Finland.

Trots ett långt engagemang har Eje inga planer på att slå av på takten. Utöver flera förtroendeuppdrag så är han medlem i internationella orienteringsförbundets "Environment and Sustainability Commission" där han bland annat är med och sätter planer och rekommendationer för hur sporten ska bli mer hållbar runtom i världen.

Vid förbundsmötet 2018 beslutades det att en fast tjänst skulle inrättas med koppling till mark och miljö. Valet föll på Joacim Ingelsson som började sin tjänst 2019.

Joacim lyfter han fram som "förbundets bästa rekrytering", delvis tack vare hans bakgrund som markägare och jägare.

- Genom sitt kunnande och engagemang har han satt Orienteringsförbundet på kartan som en väldigt kompetent organisation när det gäller mark- och miljöfrågor.

Men ett huvudbry för Eje är hur vi ska

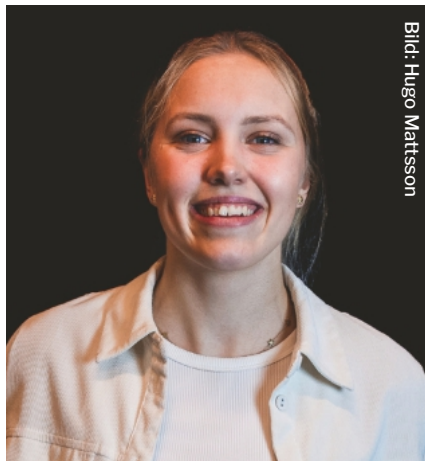


Bild: Hugo Mattsson

Eje Andersson stöttar personligen både sin klubb OK Renen och Hanna Lundberg. Hanna blev så här glad när hon på Höstsamlingen 2024 fick beskedet om stödet till klubben och henne själv.

arbeta med markfrågor framåt, hur hans och Joacims arv ska leva vidare med nästa generation.

För Eje har orienteringen aldrig handlat om individuella resultat - åtminstone inte de senaste 30 åren. I stället har hans drivkraft varit att skapa långsiktiga förutsättningar för sporten att leva vidare, i samklang med naturen och andra friluftsutövare. Med ett livslångt engagemang och en vilja att ständigt föra kunskap vidare har han lagt grunden för en hållbar orienteringssport.

SIMON REHNSTRÖM

## ORIENTERINGEN TACK VARE TUVE

Orienteringssporten har utvecklats mycket inom tv-produktion de senaste åren. Tekniker som GPS, drönare och löpande kameramän med direktsända bilder från terrängen har bidragit till denna positiva utveckling. En av dem som arbetar med detta är Tuve Möller, elitorienterare från Uppsala och löpande kameraman på världscupen sedan 2021.

- När min moderklubb OK Linné skulle arrangera O-Ringen i Uppsala var jag med och fixade storbildssändningen. Där fick jag några kontakter och senare blev en av de tidigare löpande kameramännen pappaledig. Sedan dess har jag haft uppdrag för IOF och det tjekiska produktionsbolaget som producerar många av de internationella orienteringssändningarna, berättar Tuve Möller.

Hur många tävlingar han arbetar på varje år beror på hur många sändningar IOF är ansvariga för.

- Förra året var det tre veckor plus SM, vilket innebar ungefär tio sändningar totalt. I år väntar bland annat världscuper i Idre och Belgien. Under en sändning brukar vi vara två löpande kameramän, ibland är det fler lokala, särskilt i Schweiz och Finland som ofta producerar själva.

### Mer än själva tävlingen

Arbetet inför en tävling börjar flera dagar i förväg, bland annat med att sätta upp reklamskyltar och bygga arenan.

- Vi är numera också med och sätter upp reklamskyltarna. Ofta kör vi bil från Sverige till tävlingsorten, vilket kan ta ett par dagar.

Dessutom testas tekniken och sändningsmöjligheterna.

- Vi brukar ägna en halv dag åt att testa täckning och kameror. Ibland kan vi använda en ryggsäck med 4G-sändare, men om täckningen är dålig behöver vi använda en antenn och fiberkabel till tv-bussen.

Kamerorna som används är numera GoPro med en kabel till en sändarrygsäck.

Under sändningen följer kameramannen en tydlig plan.

- Ofta kombineras bilder från en löpande kamera med en större fast kame-

# BLIR TV-SPORT MÖLLER

ra. På individuella distanser springer vi mellan förutbestämda punkter, vanligtvis cirka 200 meter. Jag har en hörlur med direktkontakt till tv-bussen, där jag får instruktioner om vilka löpare jag ska följa och var jag ska befinna mig, förklarar Tuve.

## Extra klilon och hög fart

Att springa med kamerautrustning kräver förstås mycket god fysik.

- Man måste vara vältränad för att hänga med. Sändaren i ryggsäcken väger runt fem kilo, och kameran ytterligare ett till två kilo.

Under en tävlingsdag blir det ofta mellan 10-25 kilometers löpning, varav en tredjedel i hög fart.

Före egen del fokuserar Tuve främst på de stora stafetterna, Jukola och Tiomila, där han representerar den norska klubben NTNUI från Trondheim, staden där han bor.

Det roligaste med jobbet tycker Tuve är att få bidra till att lyfta orienteringen som tv-sport och att känna pulsen av direktsändning.

- Tv-sändningarna har utvecklats enormt de senaste åren, och intresset för sporten har ökat. Det ger en liten kick att veta att man är live, och om man ramlar ser några miljoner människor det direkt.

Samtidigt innebär jobbet utmaningar, inte minst vid tekniska problem.

- Ibland går en kabel av och måste snabbt lagas, eller så har vi testat mobiltäckningen dagen innan och allt fungerade - men när arenan fylls med folk blir det plötsligt sämre.

## "Göm dig", sa Bergman

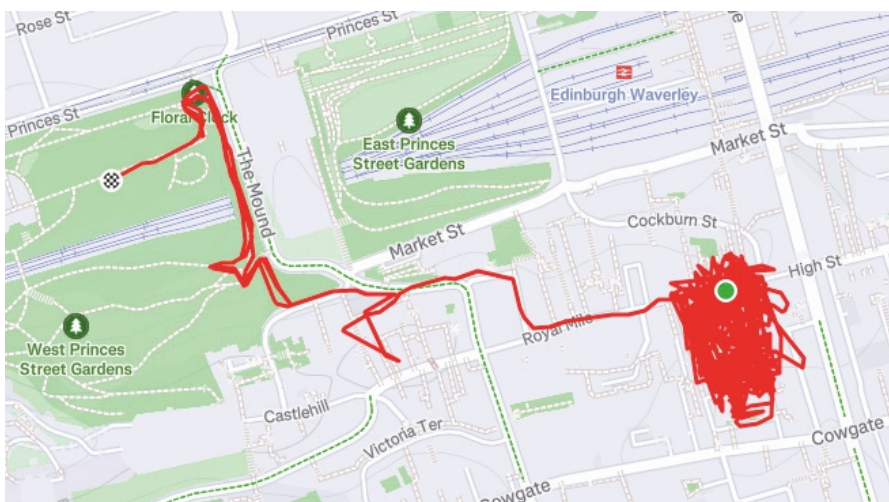
Efter fyra år som löpande kameraman har Tuve samlat på sig många minnen. Ett av de starkaste är från världscupen på Idre Fjäll 2021.

- Det var min första gång som kameraman. Jag stod vid en kontroll och väntade när Gustav Bergman kom i ledning med 20 sekunder. Jag hade inte gömt mig tillräckligt bra, så han sa: "Nu får du gömma dig så att jag och inte alla andra ser kontrollen!"

TILDA ANDERSSON



Tuve Möller - den glada löpande kameramannen, som gör att vi kan se actionbilder från världscupen live hemma på teven.



Strava-karta på Tuves löpning från VM-sprinten i Edinburgh i somras. Totalt blev det 15 kilometer löpta under nästan tre timmar, med en och halv timme i rörelse.



Kontroll 6 bjöd på utsikt över Stora Hornsjön.

## Facit till fotoorienteringen

V i hoppas att du fick en trevlig utmaning att lösa fotoorienteringen i förra numret. Orienterarens reporter Hugo Mattson hade knäpat ihop pysslet, som tog dig med till de nordhalländska skogarna. Kartan var OK Löftans.

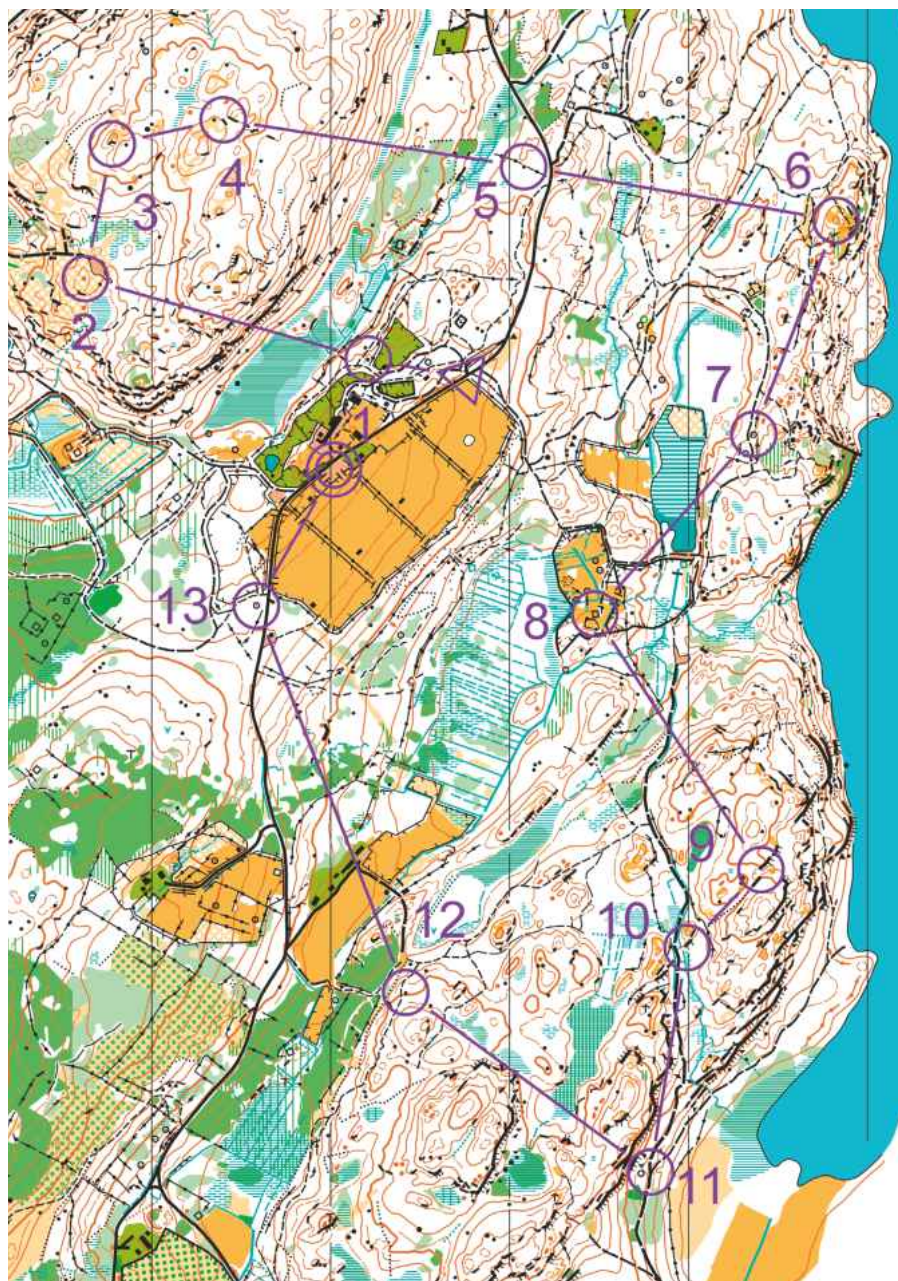
Vill du ha mer fotoorientering?

Ska den vara svårare eller lättare?

Hör gärna av dig till oss på orienteraren@orientering.se.



Kontroll 12 i vacker granskog.





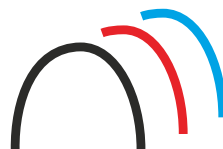
# FIVE-0

NATT SPRINT LÅNG MEDEL MEDEL

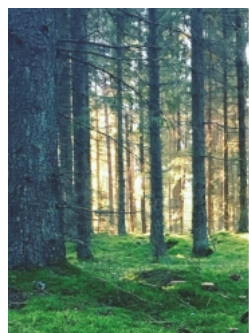
17 APR -21 APR 2025



Nu med hela tunnlar för bågarna,  
som ger smidigare uppsättning.



**Tunneltältet**  
www.tunneltent.com  
070-528 68 90



**VÄLKOMNA TILL  
PÅSKEN I VÄSTSVERIGE!**  
5 tävlingar på 5 dagar  
I härlig västsvensk terräng  
Komplett klassutbud för alla  
Tre högklassiga elitävlingar  
Ungdomscup över fem dagar  
Elitcup över tre dagar

## TÄVLINGARNA

17 apr HÄXJAKTEN  
18 apr KORTFREDAN  
19 apr ÖJETRAMPEN  
20 apr BOHUSLUNKEN  
21 apr VIKINGATRÄFFEN

LÄS MER OM  
TÄVLINGSPAKETET PÅ  
**FIVE-O.SE**



# LÄNNA IF

Välkomna till traditionell  
vårtävling i Uppland!  
**LÄNNAMEDELN**  
**LÖRDAG 5 APRIL 2025**  
www.lannaif.se

## GPS Orienteering

Virtuella kontroller,  
verklig orientering

Prova idag på  
iPhone och Android



gpso.se



## TRANÅSTRÄFFEN

30-31 augusti 2025

Perfekt  
förberedelse  
för 10MILA  
2026

+ extra  
tränings-  
tillfällen  
1-2 sep





Rehns BK får äldre att börja orientera  
– klubben har lockat fler än 100 nya medlemmar.

# SVAMP, BÄR OCH GEMENSKAP

**D**et blir allt fler äldre i Sveriges befolkning. Samtidigt rör sig många mindre. Rehns BK ville vara en del av lösningen. Med stöd från Allmänna arvsfonden startade klubben en aktivitet som kallas Natur- & Friluftorientering 65+. Första steget var att fråga målgruppen hur de ville ha det.

– Vi ville inte skapa ett färdigt koncept och sedan bjuda in, utan först förstå vad målgruppen önskade. Så vi började göra djupintervjuer med personer i åldrarna 65-85 år. Sedan skrev vi ihop en ansökan med syftet att ta fram ett koncept som tilltalar och attraherar målgruppen. Målgruppen har sedan fått styra innehål-

let helt och hållet, berättar projektledaren Curt Landin från Rehns BK.

## Nya svamp- och bärställen

– Grunden är att de har berättat hur de vill ha orienteringen för att det ska vara kul, och framför allt hur de inte vill ha det.



Daniel Johansson instruerar gruppen på plats ute i Bollnässkogen.

I konceptet får deltagarna lära sig hitta nya svamp- och bärställen utan att gå vilse. De får utforska okända skogar med karta och kompass. Konceptet tar dem från nybörjare på orientering till blå nivå, men i promenadfart.

– Det är väldigt olikt tävlingsorientering, men det finns en stark gemensam sak: alla älskar orientering och den skattjakt som orientering erbjuder. Och precis som efter en vanlig träning blir det alltid eftersnack. Vi fikar och sitter en bra stund och umgås och resonerar.

Rehns BK:s satsning har överträffat alla förväntningar – över 100 nya medlemmar, varav 60 deltar regelbundet året om.

– Att det här händer i lilla Bollnäs är

helt fantastiskt. Gruppen är nu klubbens största och mest aktiva. De lägger egna banor, sätter ut kontroller och hjälper till vid arrangemang. De har blivit ett jättebra tillskott till klubben.

**Har det varit några utmaningar?**

▶ **Gruppen är nu klubbens största och mest aktiva. De lägger egna banor, sätter ut kontroller och hjälper till vid arrangemang.**

– Absolut, de har överraskat oss på flera punkter. Men inte det som man kanske trodde. Exempelvis anade vi att det skulle vara svårt få dem att arrangera och lägga banor, men det var inga större bekymmer. Vi tänkte att ett annat hinder skulle vara datorvanan. Men det har in-

te heller varit något problem, säger Curt och lyfter fram ett exempel:

– Äldsta deltagaren i gruppen lärde sig Purple Pen själv och kom till första utbildningen med färdiga banor på datorn.

En annan insikt i projektet har varit

att man gärna vill orientera ihop med andra.

– För mig är orientering en individuell sport, men så är det inte här. Deltagarna går i par eller fler, ingen springer och ingen tar tid – gemenskapen står i fokus.

Gemenskapen är lika viktig som



Bild: Curt Landin

Vinter och snö stoppar inte 65+gänget. Här är det Nils-Ola Bäckström som stämplar.

### Vill du veta mer?

Vill ni veta mer om konceptet Natur- & Friluftorientering 65+, hör av er till Curt Landin:  
072-406 60 70  
curt.landin@rehnsbk.se  
Mer om Natur- & Friluftorientering 65+ kan du läsa på Rehns BK:s hemsida: rehnsbk.se

Curt Landin är projektledare för Rehns BK:s aktivitet Natur- & Friluftorientering 65+.

orienteringen. Ryggsäck med fika är standard, och verksamheten pågår året runt – i både skog och stad.

– På vintern går vi där det är plogat, inne i staden och i byar runt omkring. Det viktigaste är att hålla i vecka, efter vecka, lyfter Curt fram.

– Det går tämligen lättstyrt så det är av stor vikt att det blir av varje vecka. Och vädret har ingen betydelse. Vi har haft snöstorm och minus 26, men ändå kom-

en effekt i andra delar av organisationen. De har också startat Aktiv Gemenskap 65+ med fokus på långdåkning med ett 30-tal nya medlemmar.

### Värdefullhjälp

– Mycket tack vare konceptet har de blivit kvar på grund av att vi har en annan verksamhet också. Så om de inte fortsätter med "natur och friluft", så finns andra delar de kan börja med och vi kan behålla

► "På vintern går vi där det är plogat, inne i staden och i byar runt omkring. Det viktigaste är att hålla i vecka, efter vecka."

mer merparten, det är kläder efter väder som gäller.

Passande nog är Rehns BK:s slogan: "Din förening – året runt".

Efter de lanserat konceptet "Natur- & Friluftorientering 65+" har de även sett

de i föreningen.

– En annan spinoff-effekt är att de hjälper till vid arrangemang, något som har varit värdefullt för klubben, berättar ordförande Hansa Näsman.

**Vad har varit framgångsnycklarna?**

– Att det har varit målgruppen som talat om för oss hur det ska vara. Och att vi har varit lyhörda för det. Det har varit den enskilt viktigaste faktorn, säger Curt Landin.

Under våren kommer de tas fram en handledning, konceptmaterial, mallar och beskrivningar på hur man göra och vad och inte bör göra.

– Det är inte att rekommendera att andra klubbar startar något liknande lite på känn för risken då är att man lär några få deltagare, men inte den stora mängden. Det var främst en rad synpunkter från deltagarna om sådant man inte ska göra som gjorde att de fastnade för Natur- & Friluftorientering 65+, fastlår Curt.

I vår väntar en turné till olika distrikt där Curt Landin kommer att presentera konceptet.

TERO MARJAMÄKI



# Långa utmanande banor i lättlöpt terräng

De sista förberedelserna inför SM Ultralång är i full gång, och det är mycket som ska klaffa för att skapa en utmanande och rättvis tävling.

Banläggaren Magnus Johansson ger en inblick i arbetet bakom tävlingen:

- Ursprungligen var planen att använda OK Måsens karta öster om samhället, men det visade sig vara svårt att kombinera med Måsenstafetten dagen innan, berättar Johansson.

Lösningen blev att flytta tävlingsområdet väster om Nävekvärn, vilket inte bara löste den logistiska utmaningen utan också gav en mer varierad tävling. En bonus är förstås att löparna får nya stråk att springa i.

Magnus Johansson har lång erfarenhet av banläggning, men SM Ultralång blir hans första större tävling i Sverige.

- Jag har lagt banor för stora tävlingar tidigare, men inte i Sverige. Jag bodde

länge i Kanada, där jag bland annat var förbundskapten för landslaget och jobbade med tävlingar som Nordamerikanska mästerskapen och Kanadensiska mästerskapen. Jag har även ritat kartor för sådana evenemang, berättar han.

Ultra-SM är som sig bör alltid en ut-

- Det förvånade mig att de inte använt spridningsmetod senaste åren, men både löpare och förbundet tycker att masstart och en rak bana fungerar bra, säger Johansson.

Bråvikenområdet erbjuder en viss kupering. Överlag är terrängen dock

► **”Det är svårt att skapa extremt tekniska vägval här, men vi har lagt in längre sträckor där löparna måste ta strategiska beslut.”**

maning för deltagarna. I år mäter herrarnas bana 25 kilometer och damernas 20 kilometer.

- Vi har utgått från kilometertider från tidigare tävlingar i området för att se till att vinnartiderna ligger i linje med förbundets riktlinjer, förklarar Johansson.

De senaste åren har Ultralång-SM avgjorts med masstart och raka banor helt utan spridningsmetod och så blir det även i år.

lättlöpt. Den tekniska utmaningen ligger främst i att hitta optimala vägval över längre sträckor.

- Det är svårt att skapa extremt tekniska vägval här, men vi har lagt in längre sträckor där löparna måste ta strategiska beslut, berättar Johansson.

Juniorbanorna följer samma filosofi.

- Det är ju SM, så även juniorerna ska få en rejäl utmaning.

TILDA ANDERSSON



Bild: Bengt Pettersson

Den här inbjudande terrängen är vad som väntar när SM Ultralång avgörs i Bråviken terrängen den 30 mars.

T v: Kartklipp från terrängen där SM Ultralång avgörs.

Bra vägval på långsträckorna tips inför Natt-SM, Stafettligan och Pålamalmsdubbeln.

# INTENSIV HELG I STOCKHOLM

**S**nättringe SK och Tullinge SK bjuder på en intensiv orienteringshelg 25-27 april. Helgen inleds med Natt-SM på fredagen. Sedan följer Stafettligans andra deltävling samt Pålamalmsdubbeln med en långdistans och en medeldistans som publiktävlingar.

- Vissa delar av området är orörd vildmark, berättar Per Kallhauge som är både kartritare och banläggare för Natt-SM och Stafettligan.

#### Hur har banlägningsarbetet gått?

- Banläggningen har på det hela taget gått bra. Det var förstas en del funderande i början om hur vi skulle organisera karantän och var vi skulle ha starten. När det väl var satt har banstråken i stort sett legat fast, berättar Kallhauge.

- Vi åkte på ett litet bakslag när det visade sig att det fanns områden med ny-



Kartklipp från området för Natt-SM och Stafettligans andra deltävling.

området är orörd vildmark och andra delar är brukad skogsmark med hyggen i varierande ålder med spår av gallring etcetera.

► **"Vi åkte på ett litet bakslag när det visade sig att det fanns områden med nyplantering där markägaren inte ville att vi skulle springa."**

plantering där markägaren inte ville att vi skulle springa.

#### När var banorna klara?

- De var klara och avstämda med bankontrollanten i september i fjol. Där-efter blev det märkning av kontrollpunkter i skogen under senhösten.

#### Vad skulle du säga krävs av löparen för att vara i topp?

- Skärpa vid kontrolltagningen, bra vägval på långsträckorna och kanske hushålla lite med krafterna i början så att man har både huvud och ben med sig hela vägen in i mål.

#### Är det något speciellt som sticker ut med terrängen?

- Det finns inget som är direkt extremt. Som vanligt i södra Stockholm är det mestadels detaljrikt. Vissa delar av

Tävlingsledare för fredagskvällens Natt-SM är Per Berg som säger så här om förberedelserna:

- Det ser väldigt lovande ut. Sedan är det förstas alltid en del utmaningar med ett stort arrangemang.

- Det är ju en stor arrangemangshelg för oss i och med publiktävlingarna lördag och söndag. Det blir ju med andra ord fyra tävlingar som genomförs på två och ett halvt dygn.

Arenan för samtliga tävlingar är vid Tullinge Jord som ligger runt sju kilometer söder om Tullinge.

- Arena och område är ju valt utifrån orienteringen. Det kommer bli jättebra, avslutar Per Berg.

JOHAN TRYGG

Bild: Hugo Mattsson

## NATTMÄSTARENS

**S**imon Hector tog karriärens första SM-guld på seniornivå när han vann Natt-SM i fjol. Orienteraren bad Simon att ge sina bästa nattorienterings-tips för den som vill förbättra sin teknik i mörker.

Det är Simons klubb Snättringe SK som tillsammans med Tullinge SK arrangerar Natt-SM i år.

Simon kommer att vara med för att försvara sitt guld då han inte har specifik

Simon Hector spurtar mot seger på Natt-SM 2024. Kommer han kunna försvara guldmedaljen på "hemmaplan" i Stockholm i år?



## BÄSTA TIPS INFÖR ÅRETS NATT-SM

terrängkännedom. Han ser mycket fram emot 2025 års säsong och fick nyligen några fina kvitton vid tävlingar på försäsongen i Portugal.

### Vinst i Portugal

– Jag har fått till bra träning och bra svar på tävlingarna i Aguiar da Beira, berättar Hector.

I Portugal vann han långdistansen närmast före Albin Ridefelt och tjecken

Tomas Krivda. Dessutom blev han tvåa bakom Lucas Basset på medeldistansen.

**När gör du premiär på svensk mark Simon?**

– På Måsenstafetten, eventuellt tidigare. Men det blir ingen start på Ultra-SM, jag fokuserar mot VM-testerna.

Åter till nattorientering och Simons tips.

**Även om du inte har specifik terrängkännedom för årets Natt-SM-om-**

**råde så kan du ju terrängtypen bra. Vad kan du ge för tips till någon som ska springa?**

– Generellt när det gäller nattorientering så gäller det springa tekniskt noggrant. Att ha koll på vad man gör hela tiden. Jag skulle säga att det krävs en lite högre nivå av säkerhet än på dagen. Därmed inte sagt att man behöver göra några speciella vägval, även om det kan var så ibland och att man då tjänar extra på gö-

ra något som är lite enklare. Ofta handlar det bara om att ha lite extra koll.

**Hur tänker du inför ett lopp kring "rakt på" kontra "gå runt"?**

- För min del handlar det inte om rakt på eller runt. Det handlar mer om säkerhet och det kan man få på olika sätt. Det behöver inte vara mindre säkert att gå rakt på.

**Hur ofta tränar du natt?**

- Naturligt blir det ganska mycket på vintern. Inför till exempel ett Natt-SM lägger jag in ett par extra nattpass. Man ska känna sig bekväm med tekniken man

ska använda. Det handlar också om småsaker som att man är bekväm med lampan, att den sitter bra.

**Utmana dig själv**

Vad är ditt träningstips till den som inte känner sig helt säker i mörker?

- Det viktigaste är att man går ut och kör natt. Att man utmanar sig själv på nattorientering med svåra banor.

- Det som är så bra med nattorientering är att du inte behöver springa snabbt för att få en teknisk utmaning. Ofta blir det svårt ändå. Den som vill utvecklas på

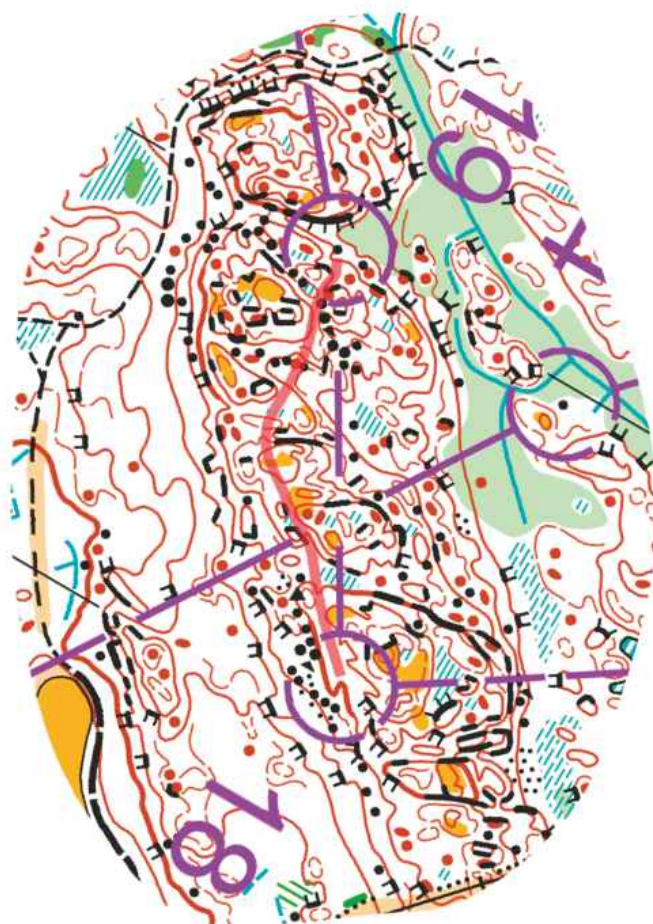
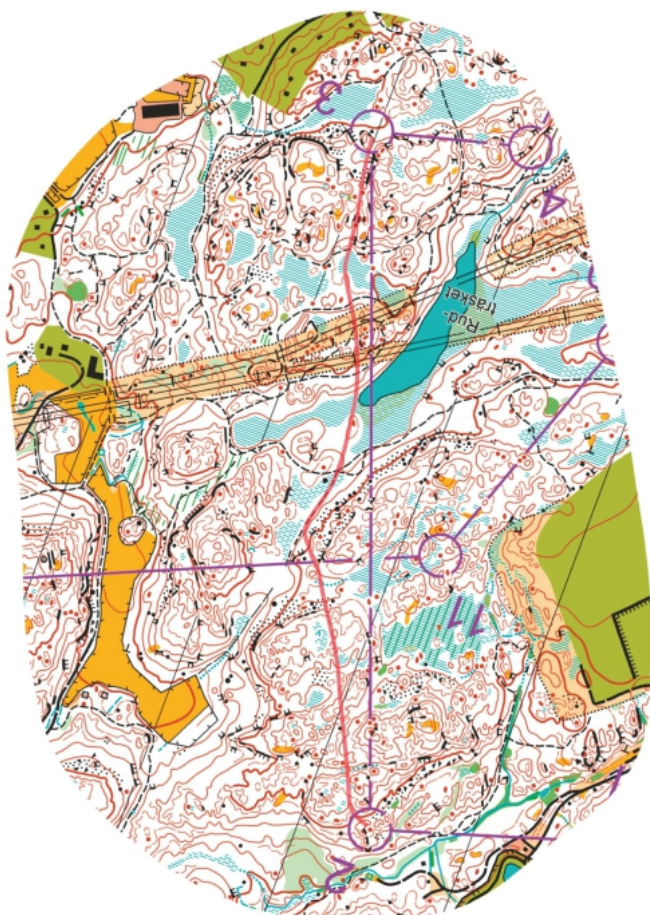
natten kan lika gärna börja springa långsamt och sedan lägga till farten.

- En del kanske skulle bli förvånade hur pass lite man behöver trycka på nattorientering och ändå få goda resultat. Det handlar om att flyta igenom banan.

När det gäller årets SM-terräng återkommer Simon till det där med noggrannhet åter igen.

- Det kan vara riktigt lurigt när man tappar bort sig i den terrängtypen, varnar han.

JOHAN TRYGG



**Simons Hectors vägvalstips**

Simon Hector tipsar om nattorientering på Södertörn. Sträckorna är från SM:s träningspaket.

Vissa delar av Södertörnsterängen (skogsområdena i södra Stockholm) innehåller mer svårlopta och branta partier, och vissa är som detta, lite snällare med god framkomlighet. På denna typ av sträcka skulle jag hålla mig nära strecket, men se till att försöka hitta områden med bra löpbarhet. Jag skulle vara noggrann med genomförandet även under de mer lättorienterade partierna av sträckan för att inte fastna i branta kanter eller springa för mycket i kärren. De kan vara lite tunga nu när det är ganska blött i skogen. Stigen, kraftledningen och brantkanten som leder in till kontrollen ger tydliga hållpunkter som gör att jag kommer att kunna hålla hög fart hela vägen.

Här har vi en sträcka med flera brantkanter, det som gör terrängen på Södertörn speciell. Det här är en typ av sträcka som jag verkligen gillar! Här är det viktigt med noggrann kartläsning för att alltid veta vart man är och för att inte fastna på någon av branterna. Jag skulle hålla mig lite vänster om strecket, uppe på höjdpartiet, eftersom löpbarheten bör vara god där och jag behöver passera få branta kanter upp eller ner. Kontrolltagningen blir lurig och kräver fullt fokus för att navigera ner mellan rätt branter.

Orienteringsupplevelser Karlshamn 2025

# HAVS-OL

lördag-söndag  
**28-29 juni**

Arena Sternö badplats  
Kommunens bästa badplats  
Sternöhalvön - ett attraktivt  
orienteringsområde

Mer info kommer efterhand på Eventor och  
[www.stigmannen.se](http://www.stigmannen.se)



## STOLTA PARTNERS TILL SVENSK ORIENTERING

HUVUDPARTNER



PREMIUMPARTNERS



FÖRBUNDPARTNERS



OFFICIELLA LEVERANTÖRER



Bästa tipsen för att du ska kunna springa din allra bästa orientering.

# FOKUSERA PÅ RÄTT SAKER

I förra numret handlade mycket om att ha balans och mening i genomförande och livet runt träningen. Det är och kommer alltid vara viktigast om du ska utvecklas över tid. När våren kommer och vi börjar tävla kommer det här utmanas då det är lätt att flytta fokus från utveckling till placeringar och resultat. Återkoppla gärna till frågan "varför springer du orientering?" och fundera över "vad gör jag när jag springer orientering som bäst?". Vet vi inte vad vi gör när det går bra kan det lika gärna gå dåligt nästa gång.

## Fokus beteenden

Förra året skrev Oskar Andrén om raceplan i nummer 1, 2024. Där handlar det om att komma ner till faktiska beteenden (användande av kompassen, blicken, kartläsningsfrekvensen) när vi springer orientering. Det gör att du kan fokusera på något i ditt genomförande och då också skapa bra förutsättningar för att utvärdera tävlingarna eller träningarna du springer.

I mina samtal med orienterare är det vanligt att "fokus" och "flyt" lyfts fram som nycklar till ett bra genomförande men vad är det som skapar "fokus" och "flyt"? Det är vad vi gör som skapar känsla av kontroll och flyt, inte om vi är lagom taggade eller knyter höger sko först.

Vilka beteenden har du när du springer orientering som bäst?

Fokusera på saker du ska göra, och inte på saker du inte ska göra. Du går inte till matvarubutiken med en handlingslista på saker du inte ska köpa.

## Utvecklande eller nedbrytande?

Under vinterträningen springer vi generellt sett mindre orientering än vad vi gör sommartid och en vanlig vecka har kanske tre intervallpass där två är på väg/bana/elljusspår och eventuellt ett pass i skogen men när tävlingarna kommer blir det en förskjutning i vad vi gör och hur passen ser ut. Fortsätter vi genomföra veckorna mellan tävlingarna som vi gjorde under vinterträningen tappar vi balans och låter vi det fortsätta så över tid kommer vi tappa form/kapacitet.

Från förra numret av Orienteraren: Ett sätt att hålla koll på balansen mellan träningen och rutiner runt träning är att se om du är pigg och orkar ta i på passen där du vill ta i.

Är du seg på tävlingar helg efter helg är sannolikheten stor att du övergör jobbet mellan tävlingarna.

Här intill finns ett exempel på Frida Vikströms tränings- och tävlingsplanering under hösten 2024, där det var fyra helger i rad med prioriterade tävlingar i slutet på en lång säsong.

I höstas valde Frida Vikström tillsammans med sin tränare Thomas Landqvist att ha tävlingar som kvalitetspass i slutet på en lång säsong.



Upplägget grundar sig i att tävlingar har slitit mycket för Frida och det kostat mer än vad det gett att genomföra intervallpass i veckorna, när det blir flera tävlingshelger i rad. Tävlingarna är kvalitetspassen.

## Genomförande och resultat

Jag hade ett spännande samtal med Eskil Kinneberg för några veckor sedan om tävlingar, genomförande och utveckling. Hans fokus när han springer orientering (oavsett träning eller tävling) är att alltid springa så bra tekniskt att han kan vinna VM på den tekniska insatsen. Sedan spelar det ingen roll om han blir tolv på en Swedish League eller trea på en nattcup i Falun, så länge det tekniska jobbet är genomfört.

Klarar du av att genomföra din raceplan på en dag med dåliga ben utvecklas du men om du ger upp och struntar i din



**Thomas Landqvist** delar med sig av tankar och erfarenheter som rör träning för ungdomar och juniorer. Thomas är i dag tränare för orienterarna på Dala Sports Academy (DSA-elit) och personlig tränare för flera elitlöpare. Han har tidigare bland annat varit tränare på OLG Y Sandviken, förbundskapten för juniorlandslaget samt landslags-tränare för seniorlandslaget.



Bild: Simon Rehnström

race-plan står utvecklingen still. Ta tillvara på tävlingarna och utvärdera efter hur du genomfört dina beteenden, inte vilken placering du hamnar i resultatlistan.

### Jobba med beteenden över tid

Vad gör du för att springa din bästa orientering? Tänk på att jobba med det här över tid. Det är förmodligen något du behöver fokusera på under hela 2025 för att det ska sätta sig.

Tävling som träning är det mest relevanta du kan göra i förberedelse mot prioriterade tävlingar, men du behöver se tävlingen som ett riktigt tufft träningspass och planera träningen i en längre cykel än måndag – söndag.

Är du pigg och orkar ta i på passen där du vill ta i?

Vilket är syftet med tävlingen? Utvärdera utifrån syfte och inte resultat.

## Frida Vikströms tränings- och tävlingsplanering

### Vecka 34–35

Lör–Sön	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fre–Lör	Söndag
SM: Lång	Jogg 30'	OL: Start-träning	Distans 60'	Resa/Jogg 30'	SM: Medel	SM: Stafett

### Vecka 36

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Distans 75'	Distans 90' (em)	Tröskel bana	Styrka	Vila	OL (Honken)-intervaller	Distans 90'

### Vecka 37

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Styrka/OL-distans	Tröskel bana	Stigdistans OL-inslag	Tävlingsprepp	Vila	SL: Medel	SL: Jaktstart

### Vecka 38

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Jogg 30'	Resa/OL-distans 60'	Model event, viss tävlingsfart	WC: Lång	Jogg + rörlighet	Jogg	WC: Stafett

# NYA GREPP VÄNTAR I JÖNKÖPING

Alla orienterare har en bild av O-Ringen. Gemenskapen på campingen, annorlunda terräng än hemmavid, Per Forsbergs röst på arenan, gnabbet och kivandet i husvagnen, sevärdheterna du läst om men nu kan besöka.

Grunden är sig lik från år till år. Igenkänningsfaktorn är hög. Samtidigt är det viktigt att följa med i vad som lockar och varje O-Ringen strävar efter något unikt eller att introducera något nytt.

Här några saker som O-Ringen Jönköping 2025 kan bli ihågkommen för.

## Inomhusorientering

Inomhusorienteringen har varit med på programmet ett antal år. Upplevelsen som lockar fler och fler deltagare, inte bara under O-Ringen. I Jönköping blir det två tillfällen som erbjuds på två olika skolor. Redan på lördagen eller söndagen är det dags, så se till att anlända i tid. Vilken dag det blir meddelas senare. Du får se

## ▶ Vätterstranden ligger inte alls långt bort från O-Ringenstaden, för uppriskande och svalkande bad.

dan en ny chans att testa på, eller ta revansch, under Aktivitetsdagen den 23:e juli. Då kan du även följa Husqvarnasprinten i centrum, där världseliten gör upp i en fartfylld kamp.

## Touch Free

Sommarens O-Ringen blir det första som erbjuder touch-free stämpling för alla deltagare. Tiden är mogen för det och kanske kan det här bli ett steg mot att nyttja tekniken för orienteringsverige i stort. Känn dig som en av världsstjärnorna du sett på tv när även du sveper förbi kontroll efter kontroll. Den som vill kan förstås fortfarande stämpla som vanligt.

## Torget inomhus

Använd det som finns har varit devisen. Med Elmias mässhallar tillgängliga blir



O-Ringen Jönköping bjuder på en del nymodigheter. Men igenkänningsfaktorn är fortsatt hög med Per Forsbergs röst på arenan.

O-Ringentorget placerat inomhus. Förhoppningsvis blir det skönt att komma undan solen för en stund, eller om det blir så att det blir en paus från sommarregnet. Tälten på ett klassiskt torg är utbytta mot mässmontrar eller öppna ytor. Även

## Att se och göra i Jönköping

Jönköping är en evenemangsstad som bland annat har arrangerat såväl handbolls-VM som en deltävling i Melodifestivalen.

Staden har runt 140 000 invånare där stadskärnan består av mysiga gränder och kanaler som öppnar sig mot tre sjöar.

Restauranger, museer, skate-, frisbee- och cykelparker ligger bara ett stenkast från O-Ringenstaden, eller från en av alla hotellbäddar som staden erbjuder. En middag vid piren, för att se solen gå ner bland segelbåtar, eller kanske kvällshäng på ett blomstrande Tändsticksområde är ett perfekt avslut på dagen.

restaurangen hittar du inomhus där du i lugn och ro kan äta något gott.

## Bad inpå knuten

Vätterstranden ligger inte alls långt bort från O-Ringenstaden. Uppfriskande, svalkande och plats för såväl lek som spel finns. Blir det morgondopp eller tar du hellre en simtur på kvällen? Och är du inte badsugen är det rofyllt att promenera längs med stranden och Rosenlunds bankar, den 2 kilometer långa erosionsbranten som ramar in campingen. Men ta det försiktigt, håll dig till gångstråket.

## Inte för sent för anmälan

Är du sugen på O-Ringen men ännu inte anmäld?

Passa på vid nästa anmälningsstopp den 6 april – till och med det datumet är det nämligen tio procents rabatt på din

anmälan. Vill du ha ytterligare ett datum att hålla reda på så öppnar anmälan till årets händelse för alla ungdomar, Bagheerastafetten, den 1 maj. Det är dessutom Bagheerastafetten som öppnar hela O-Ringen i år, då stafetten ligger före invigningen i stället för efter.





Bagheerastafetten ligger före invigningen och öppnar upp hela O-Ringen i Jönköping i sommar.

## Vi ses i Jönköping 20–26 juli 2025!





Banläggare Roark Robinson diskuterar banorna med några glada deltagare.

Bilder: Hugo Mattsson

## Orienteringen på frammarsch i Sydafrika

**M**ed otrolig natur och rakt motsatt årstidshjul är Sydafrika ett populärt resmål under den svenska vinterns kalla månader.

Orienterarens utsände, Hugo Mattsson, tar här tempen på landet som orienteringsdestination.

Det är söndag den andra februari och Kapstadens lokala orienteringsklubb tillika Sydafrikas äldsta, Peninsula Orienteering Club, har bjudit in till månadens arrangemang.

I startfällan får jag min karta av da-

ark har hjälpt till att både revidera kartan och lägga banorna till dagens arrangemang.

- Området vi springer på i dag har några gröna bälten, områden som avsatts för rekreation. Dessa är väldigt vackra att springa i och orienteringsutmaningen är mer sprintliknande parkorientering, berättar Roark.

Efter min korta pratstund med Roark var det dags att bege sig ut på min allra första orienteringsupplevelse i Sydafrika. Den blev 52 minuter lång och tog mig genom vackra bäckraviner bland flådi-

Mark Vernon har hållit på med orientering sedan 2016 och varit aktiv i PenOC sedan många år tillbaka.

Jag tog tillfället i akt och frågade lite mer om orienteringssporten här i Sydafrika i dag.

- Vi är ungefär 500 aktiva orienterare i Sydafrika och på dagens arrangemang var vi 200 deltagare, berättar Mark och fortsätter.

### Uppåtgående trend

- Vi har sett en viss tillväxt de senaste åren eftersom folk vill ägna sig åt mer spännande sporter och utomhusaktiviteter. Det finns definitivt en uppåtgående trend. Vi såg ett massivt uppsving i antal deltagare efter covid, folk var desperata att komma ut. Efter det sjönk siffrorna lite, men det finns alltid ett intresse.

**Vad upplever ni för utmaningar med att utveckla orienteringssporten i Sydafrika?**

- En av de största utmaningarna är bristen på tid och ideella krafter för att

► **"Vi sydafrikaner är ganska internationella av oss och reser en del."**

gens banläggare som heter Roark Robinson. Roark är 28 år gammal och har varit aktiv sedan han var tio år. Under karriärens yngre dagar representerade han Sydafrika på JVM 2013, 2015, 2016 men nu springer han mer på motionsnivå. Ro-

ga bostadshus, upp till öppna tallskogsslutningar och genom några lite tätare djungelpartier.

Svettig och varm stämplade jag glatt ut i den 28-gradiga värmen och möttes där av Mark, en av tävlingsarrangörerna.

Buskvegetationen fynbos på Sydafrikas vackra berg.



Mark Vernon, en av arrangörerna.

## Big 5 Orienteering Week

Big 5 Orienteering Week är en femdagarsstävling som arrangeras vartannat år på nykarterade områden runt om i Sydafrika. Arrangemanbget brukar ha mellan 250 och 300 deltagare. Oftast är det fler internationella deltagare än lokala. Utöver det arrangeras Western Cape Orienteering Festival i maj och även Sydafrikanska mästerskapen varje år. Sydafrika har en central organisation (SAOF) som håller hög standard trots att det är ett litet förbund. De försöker uppmuntra till högpresterande idrottande och skickar varje år deltagare till JVM eller VM. Alla landets fem klubbar jobbar tätt tillsammans med orienteringsförbundet. De kan söka finansiering och subventionering för utveckling som till exempel kartering från bland annat det nationella idrottsförbundet SASCOC (South African Sports Confederation and Olympic Committee).

arrangera tävlingar. Sedan har vi under de senaste 15 åren förlorat många skogsområden runt Kapstaden på grund av avverkning av gamla plantageskogar, vilket innebär att vi inte längre har lika många skogar att använda, berättar Mark.

**Åker du eller andra sydafrikanska orienterare någon gång utomlands för att springa orientering?**

– Folk åker då och då. Jag själv bodde i USA under 2017-2018 och försökte då hitta så många orienteringsarrangemang jag kunde, berättar Mark och fortsätter:

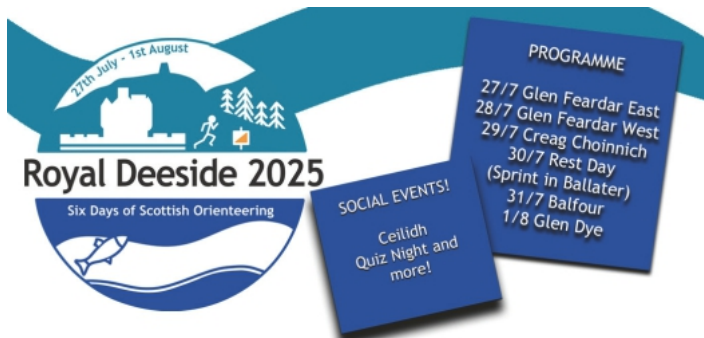
### Vill till Jukola

– Jag skulle verkligen vilja springa Jukola och jag har en vän från Johannesburg som nu bor i Schweiz, så jag vill besöka

honom och springa några tävlingar där också.

– Vi sydafrikaner är ganska internationella av oss och reser en del. De flesta orienterare i klubbarna här gör någon gång en resa utomlands för att delta i tävlingar.





## Scottish 6 Days Royal Deeside 2025 27th July to 1st August

Website: [scottish6days.com](http://scottish6days.com)



## UH-kampen 2025

Dubbeltävling 26 & 27/4

Kom till oss en eller båda dagarna  
och ladda upp inför 10-mila

Samma TC båda dagarna

Stå med husbil/husvagn direkt  
på TC fredag-söndag

Mer information finns på Eventor

# Vi ses i Jönköping 2025!

Sveaskog – stolt tävlingspartner till O-Ringen



SVEASKOG

Kreativitet, glädje och en stor portion utmaningar  
– Oppe spår en ljus framtid för inomhusorienteringen.

# FULL POTT TILL INDOOR

**C**halmers Indoor 2023. En timme in på banan pågår ett inferno i huvudet. Överallt snitselband, enkelriktade korridorer och funktionärer som skrattar åt min förvirring. Labyrinten jag anträtat verkar ha ett eget liv, och jag börjar misstänka att trapporna på något magiskt sätt flyttar på sig, likt de på Hogwarts. Alternativt kanske jag är fångad i ett koreanskt Squid Game, fast utan prispengar. Jag sitter på en skolbänk mellan kontroll 23 och 24, dränker min sorg i glögg och tänker på att jag verkligen måste tänka.

Jag vägrar tro att jag helt enkelt är för dålig på att orientera, och när Sara kommer i mål med samma förlorade blick är det nästan som en lättnad. Jag är tydligen inte ensam i detta kaos. Detta är något annat – något nytt. En sport där segrar-

na bär namn som andas mitten av förra seklet. En ny generation orienterare som verkar ha hittat ett hemligt knep. Jag lovar mig själv att försöka igen, nästa gång beväpnad till tänderna.

Alfred Johansson är inte bara kartri-

ni med utskrivna Indoor-banor till intervallpassen? Har någon testat värmeträning? Men nej, det verkar mest handla om att tävla, eller sitta hemma och klura.

Inför min nästa tävling har jag gjort just det. Ale Indoor avgörs i Ale Kultur-

► **”Förvisso springer jag runt hela huset helt i onödan ibland, men det är inget jag reflekterar över under loppet.”**

tare och banläggare på Ale Indoor, han är också duktig på att springa Indoor själv. Nu kanske det kan vara en moralisk gråzon att fråga banläggaren om tips inför tävlingen, men jag är desperat. Som skribent på Orienteraren har jag trots allt en anledning att vara nyfiken. Jag frågar runt om träningsmetoder: Kan man hyra en gymnasieskola över helgen? Tar

rum – en multifunktionell byggnad som rymmer skola, bibliotek och idrottshall. Jag hittar en arkitekturritning online och en Youtube-video där en riktigt go göteborgare guidar genom lokalerna. Mellan Tour de Ski-etapper nördar jag Indoororientering. Så här kan man tydligen också spendera mellandagarna.

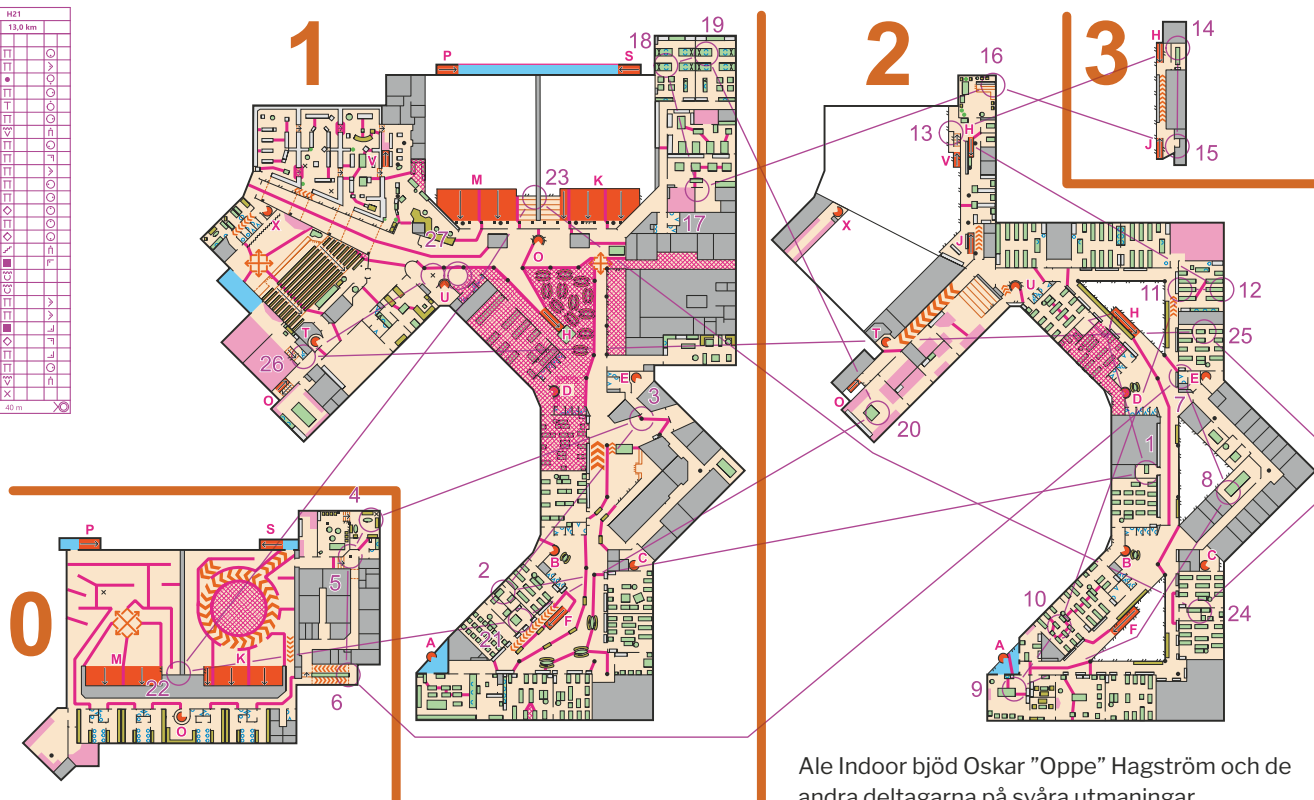
Första etappen går betydligt bättre än



Oppe i djupa vägvalsdiskussioner med vana indoororienterarna Mats Jönsson och Lotta Jungåker.

Bild: Privat

H21	H21		13,0 km	
1	85	TT		O
2	58	TT		J
3	56			O
4	83	TT		O
5	39	T		O
6	102	TT		O
7	81	V		O
8	60	TT		O
9	73	TT		T
10	84	TT		O
11	65	TT		O
12	57	TT		O
13	46	O		O
14	70	TT		O
15	69	O		O
16	51		f	f
17	50		F	
18	106			
19	82	V		O
20	72	TT		O
21	71	TT		O
22	78		J	J
23	87	TT		O
24	82			O
25	41	TT		O
26	91	V		f
27	100	X		X
OX				



Ale Indoor bjöd Oskar "Oppe" Hagström och de andra deltagarna på svåra utmaningar.

sist. Att läsa sträckorna baklänges verkar vara ett knep av värde. Jag börjar förstå hur vissa trappor hänger ihop och använder dem så fort jag får chansen. Förvisso springer jag runt hela huset helt i onödan ibland, men det är inget jag reflekterar över under loppet. Alfred har gömt en genväg inne i biblioteket – jag är mest förvånad att vi faktiskt får springa där överhuvudtaget.

### Pulsen når 98 procent av max

Min puls når 98 procent av max, men med hjärnan på högvarv märks det knappt.

Indoor handlar om att ha en bra strategi för att lösa problem – och kunna hålla denna strategi även under stress. Men det verkar också viktigt att kunna minnas varje steg man tar. Att snabbt titta på kartan och tänka "aha, nästa kontroll är där borta" och helt sonika minnas vägen dit. Att under tävlingens gång få en slags terrängkänedom – något som sällan sätts på prov i skogen.

Etapp två startar bara timmar efter den första avslutats. På en Thairestau-



Bild: Privat

Oppes puls gick nästan i taket på Ale Indoor.

rang i närheten äter jag curry och funderar: Hur mycket kan man möblera om i ett kulturhus på två timmar?

Mycket, visar det sig, och jag har tydligen inte alls knäckt koden till hur man springer Indoor.

Alfred har byggt en rondell mitt i idrottshallen där barnen springer runt och runt. Jag slås av all kreativitet och glädje som ryms innanför dessa väggar. Det må vara idrott, men det är också kultur som utövas här i Ale Kulturrum. Ett unikt uttryck för orienteringens mångsidighet.

### Inte bara galet kul

Jag ger Indoor full pott, fem av fem kolbottnar! Med rätt verktyg är det inte bara galet kul, utan också utmanande på ett sätt som bara kan upplevas. Många gör misstaget att jämföra med traditionell orientering, men det är onödigt. Indoor fyller ett tomrum. Det kan utövas under vintermånaderna då den kalla och blöta skogen kan vila. Det lockar dem som främst uppskattar den tekniska utmaningen i orientering, oavsett fysisk kapacitet. Det inspirerar unga att rita kartor, lägga banor och arrangera tävlingar för långväga gäster.

Jag hoppas att orienteringsförbundet ser hur bra detta är. Indoor-orienteringens framtid ser ljus ut och jag drömmer om dagen då tävlingar utspelar sig på Louvren i Paris, Operahuset i Sydney eller varför inte i Pentagons 28 kilometer långa gångsystem?



Oskar "Oppe" Hagström, som gjorde landslagscomeback på EM i somras efter lång skadepåverkan, testar olika trender inom idrotten. Det kan handla om träning, kost, utrustning med mera. Den som läser får se.

[www.5daysitaly.it](http://www.5daysitaly.it)



**Madonna di Campiglio**

**5<sup>th</sup> - 12<sup>th</sup> July 2025**

**Dolomiti di Brenta  
Unesco World Heritage**

**MOC  
CHAMPIONSHIP**  
Matera and Rotondella area  
Unforgettable XX edition

**MOC CHAMPIONSHIP**  
21 - 23 MARCH 2025

**MOC CAMP**  
18 - 20 MARCH 2025

**MOC TOUR WEEK**  
NAPLES - SORRENTO  
CAPRI - EBOLI + MOC CHAMPIONSHIP  
17 - 23 MARCH 2025

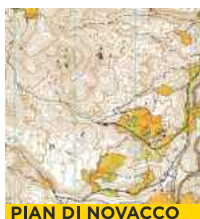
**MOC TOUR EXTRA**  
CALABRIA / SAVELLI  
24 - 28 MARCH 2025



MATERA



ROTONDELLA



PIAN DI NOVACCO



**Five + Five**

*Sardinia*

**2025**

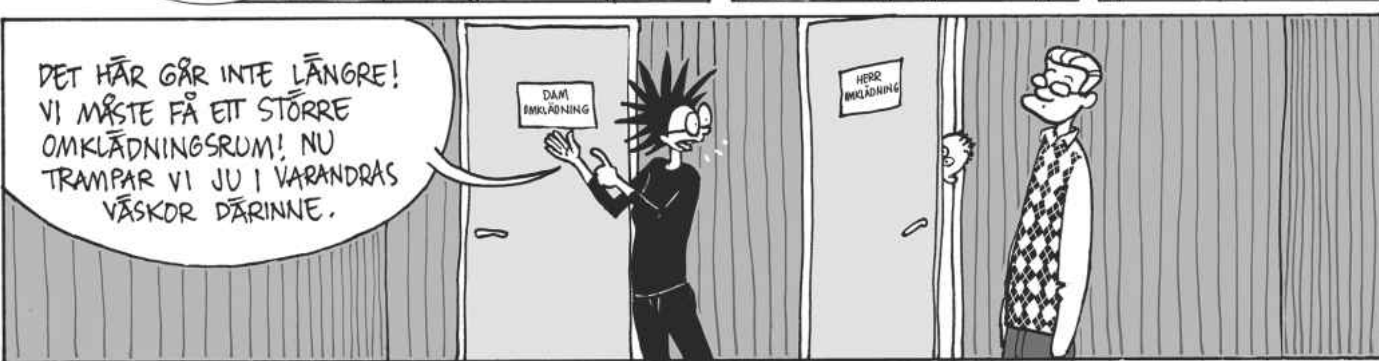
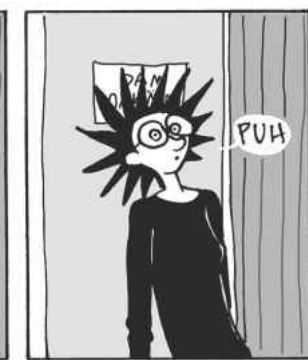
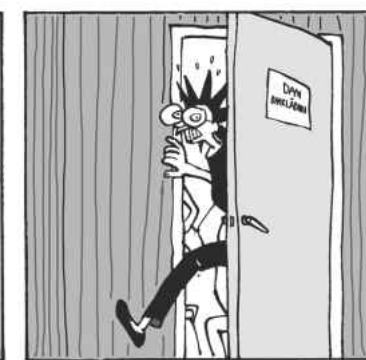
**29th Sept - 11th Oct 2025**

*follow the sun...  
with a lot of fun*

[www.orienteering.it](http://www.orienteering.it)

[f](#) PWTorienteering [@](#) PWTparkworldtouritalia





*Ett år som ordförande – stolthet, utmaningar och en kopp kaffe på vägen.*

# FRAMÅT TILLSAMMANS

I skrivande stund har det snart gått ett år sedan jag klev på som ordförande för Svenska Orienteringsförbundet och jag tänkte passa på att reflektera lite över året och mina intryck kring svensk orientering. Sammanfattningsvis när jag ser tillbaka på mitt första år som ordförande känner jag både stolthet och ansvar.

Det senaste året har varit fullt av möten, samtal och insikter. Jag har träffat föreningar, tävlingsarrangörer och distriktsrepresentanter och mött en enorm vilja att utveckla vår idrott. Samtidigt har jag sett utmaningar vi måste hantera.

Orienteringen är en idrott som förenar generationer. Få sporter erbjuder samma kombination av fysisk utmaning, mental skärpa och naturupplevelse. Vi skapar folkhälsa, fostrar ansvarsfulla individer och stärker civilsamhället – det är något vi ska vara stolta över. Trots det är vi ibland för ödmjuka. Vi behöver rätta på ryggen och bli bättre på att lyfta fram det vi gör så bra, både internt och externt.

**MEN VI HAR** också utmaningar. Urbaniseringen påverkar våra föreningar, tillgången till mark blir mer komplex och balansen mellan ideellt och kommersiellt engagemang är en fråga vi måste hantera klokt. En återkommande fråga jag hör är behovet av fler utövare.

Hur gör vi det möjligt?

Svaret är inte enkelt, men en avgörande del handlar om våra ledare. Det ideella engagemanget är vår ryggrad, och vi behöver göra det roligt och meningsfullt att vara en del av svensk orientering.

Vi behöver också ta en tydligare plats i den politiska dialogen, både lokalt och nationellt. Beslut om markanvändning, idrottsstöd och skolans rörelseuppdrag påverkar oss. Det räcker inte att hoppas på förståelse – vi behöver aktivt lyfta fram orienteringens värde och säkerställa att våra frågor hörs i kommunhus, i riksdagen och hos myndigheter.

**FÖR ATT UTVECKLA** vår sport behöver vi prata mer med varandra – snabbare och oftare. Vi fortsätter med de digitala distriktsmötena.

Men vi behöver också fler spontana samtal. Jag vill

gärna se fler ”ståkaffe-möten” vid tävlingar, där vi tar fem minuter och pratar om hur vi gör orienteringen ännu bättre.

Vi har mycket att se fram emot i år och kommande år. En av de första stora höjdpunkterna 2025 är Tiomila i Finspång. Jag hoppas att vi ses där – kom gärna förbi Svensk Orienterings monter och säg hej.

**EN ANNAN SAMLINGSPUNKT** blir världscupen på Idre Fjäll vid midsommar. En fin möjlighet att följa vårt fantastiska landslag i orienteringslöpning på nära håll.

När det gäller stora internationella värde tävlingar så väntar fortsatt en svit med mycket spännande arrangemang på svensk mark kommande år: Världscup sprint i Skara/Lidköping 2026, JVM i Blekinge 2026, VM MTBO i Mora 2026, världscup Hälsingland 2027, VM i Örnsköldsvik 2029.

Mitt första år har stärkt min tro på framtiden. Vi har utmaningar, men vi har också en fantastisk idrott och ett engagemang som få kan matcha. Jag är övertygad om att vi, genom att samla vår kollektiva intelligens och våga ta för oss, kan göra orienteringen ännu starkare.

Jag ser fram emot att fortsätta resan – tillsammans med er!

ANDERS SAHLÉN  
Ordförande Svenska  
Orienteringsförbundet



# EOC TOUR



## EUROPEAN ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS HASSELT BELGIUM

[www.eoc2025.be/tour](http://www.eoc2025.be/tour)



### EOC TOUR

Join the action@

### EOC

Watch live@

August 27

sprint orienteering race  
Hasselt

sprint relay  
Hasselt

August 28

urban long orienteering race  
Hasselt

knock-out sprint qualification  
Geel

August 29

sprint orienteering race  
Geel

knock-out sprint finals  
Geel

August 30

urban long orienteering race  
Herentals

rest day

August 31

sprint orienteering race  
Lier

sprint qualification + final  
Lier

# Program










# 5 GIORNI D'ITALIA DAYS OF ITALY

A WEEK OF ORIENTEERING IN ITALY, IN THE BEAUTIFUL TRENINO, ON THE SAME MAPS AND WITH THE CHAMPIONS OF JWOC 2025

[WWW.JWOC2025.IT](http://WWW.JWOC2025.IT)



SATURDAY  
June 28<sup>th</sup>  
FOREST

SUNDAY  
June 29<sup>th</sup>  
SPRINT

TUESDAY  
July 1<sup>st</sup>  
FOREST

WEDNESDAY  
July 2<sup>nd</sup>  
FOREST

THURSDAY  
July 3<sup>rd</sup>  
FOREST

## 26<sup>th</sup> JUNE - 4<sup>th</sup> JULY 2025

ALTOPIANO DI PINÉ & VALSUGANA - TRENINO - ITALY

### JOIN 5 GIORNI D'ITALIA & JWOC 2025!



**ICEBUG®**

NYHET  
**Spirit 9 OLX™**



**SI-pinne**  
**Kompass**  
**Deffhållare**  
**Prickigkorvmacka**  
**Spirit 9 OLX™**

Orientering kräver inte mycket utrustning men vissa saker är värda att investera i. Nu släpper vi 2025 års version av Tove Alexanderssons vinnarsko **Spirit 9 OLX™**.

Samma oslagbara grepp, stabilitet och löpkänsla – men med en helt ny ovandel för ännu bättre slitstyrka.