

# Rosen-Lövet

*Jubileumstidning OK Ravinen 60år*

Torsdagen den 2:a december 2010



**OK Ravinen 60 år!**



### OK Ravinen

Box 4033  
131 04 Nacka

### Hemsida:

www.ravinen.org

### Jubileumstidning

OK Ravinen 60 år

### Ansvarig utgivare:

Ingrid Bruce

### Redaktion:

Anette Önerud  
Gustav Bergman

### Huvudsakliga källor:

Skärmen  
Skogssport  
Rosen-Lövet  
OK Ravinen 100 Höjdare

### Tryckeri:

Andrén & Holm

### Utgivningsdatum:

2:a december 2010

### Reds ruta

För några månader sedan hittade vi, Anette och Gustav, en skatt. I Gevert Bergmans källare på Harvägen 4 låg ett antal hyllmeter orienteringslitteratur, kvarlämnade efter Nils Wallman och Georg Sterzel. Nästan alla årgångar av skärmen (orienterarnas årsbok till 1987), kompletta årgångar Skogssport (1977-2001), Rosen-Lövet (1973-idag), Ravinens verksamhetsberättelser (1951-1982) och diverse annat. Med hjälp av dessa gamla skrifter har vi kunnat sammanställa den här jubileumstidningen lagom till 60-årsdagen.

Vi som trodde att vi visste det mesta har lärt oss mycket. Skrapar man lite på ytan hittar man en hel del intressant, inte bara stora segrar och framgångsrika löpare, utan även människorna i bakgrunden och deras berättelser.

I den första halvan av tidningen hittar du klubbens historia i kronologisk ordning – decennium för decennium. Sedan har vi porträtterat några av klubbens förgrundsfigurer, med hjälp av intervjuer och deras egna berättelser. För den mer resultatnriktade finns en helsida med alla de stora segrarna på det näst sista uppslaget tillsammans med en hel del Tiomilanalgi.

Vi hoppas det ska väl smaka!

/Anette Önerud och Gustav Bergman



### INNEHÅLL

- 3 En klubbs historia
- 4 1950-talet: Hur allting började
- 6 1960-talet: Klubben breddas
- 8 1970-talet: Ungdomarna visar vägen
- 10 1975-talet: Framgångarna tar fart
- 12 1980-talet: Världens bästa orienteringsklubb
- 14 1990-talet: Seniorernas tid
- 16 2000-talet: Storklubben Ravinen
- 20 Gevert Bergman
- 22 Lena (Tjernlund) Risby
- 24 Lars "Löken" Lönnkvist
- 25 Olle Nåbo
- 26 Maria (Sandström) Mogensen
- 26 Arne Nåbo
- 26 Björn Rosendahl
- 27 Kent och Ann Bergman
- 28 Gunnar Johansson Falk
- 28 Lars Forsberg
- 29 Samtliga stora segrar
- 30 Tiomila
- 31 Stolthet

### En klubbs historia

När den här texten skrivs finns det knappt längre någon levande människa som kan berätta om hur OK Ravinen grundades och klubbens första levnadsår. De som var unga män och kvinnor då, knappt 30 år fyllda och i sin krafts dagar – de skulle idag varit nästan 90 år.

Inte tänkte de då på att någon – 60 år senare – skulle vilja nedteckna alltihop, att deras handlingar skulle bli en del av historien för en av världens bästa orienteringsklubbar.



Som tur är finns det ändå mycket sparat till eftervärlden. Bilder och dokument som kan berätta historien med eviga ord. Dessa skatter som legat undgängömda i dammiga lådor och pärmar är idag vår enda länk till den tid då klubben bildades.

Det är tur att vi ibland tar oss tid att dokumentera det som kan te sig självklart, men som kommer glömmas bort för alltid när vi inte längre finns kvar för att berätta om det.

Den här jubileumstidningen är ett sådant dokument och innehåller vad vi vill berätta för eftervärlden. Samtidigt berättar den för oss som lever idag om det som hänt förr.

I den här tidningen kan du läsa om allt från den dagen då några medlemmar i Järle IF samlades för att ta beslut om en ny orienteringsklubb, till idag när storklubben OK Ravinen vinner Ungdomsserien för andra gången och juniorvärldsmästaren Gustav Bergman tar klivet upp i seniorvärlden. Berättelsen slingrar sig mellan backstreckskartor och gamla klubbstugor, 70-talets juniorsuccéer och landslagslöparens egna tankar.

Alla vi som lever och verkar i klubben blir en del av dess historia, av vår gemensamma historia. Vi är alla med och påverkar klubben, eftersom det är vi som är klubben. Sedan, om 40 år, när klubben firar sitt 100-årsjubileum kommer kanske någon att skriva ner just det vi gör idag.

OK Ravinen är en klubb värd att vara stolt över, och vi medlemmar som är klubben har all rätt att vara stolta över oss själva. Den här tidningen är inte bara dokumentation utan också en hyllning till alla som vigt en del av sitt liv för att skapa det vi har idag. Läs och njut.

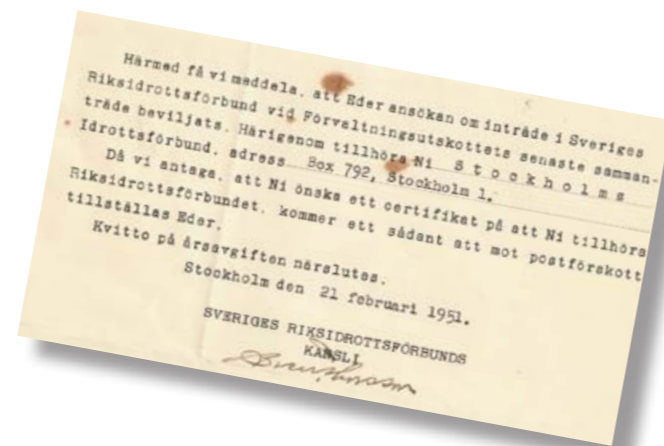


Den 20:e oktober 1950 hölls ett möte mellan sex medlemmar i Järla IF. De var sammankallade av Bror Cederman och enade under åsikten att klubben inte längre levde upp till deras förväntningar på styre och struktur. De tyckte att det bildats en spricka i orienteringssektionen eftersom den var tvungen att underordna sig den högre styrelsen. Dessa sex herrar tog där och då beslutet att bilda en ny klubb som bara var en orienteringsklubb.

Den 2:a november samma år samlades en större grupp utbrytare för att närmare diskutera den nya klubbens bildande. Bland annat fortsatte den tidigare påbörjade diskussionen om namn på den nya klubben. Fram kom förslag som; OK Vikingarna, OK Ugglan (ev. Nattugglan), OK Höken (ev. Slaghöken), OK Bävern, OK Kompassen samt OK Gasellen. Man sköt upp beslutet och bestämde samtidigt att klubben skulle bildas den 11:e november.

Men även bildandet blev uppskjutet eftersom en del sammanträden var tvungna att hållas med Järla IF. Den 23:e november beslutade man dock att den 2:a december 1950 kl.18.00 skulle klubben bildas i Tuppstugan. Och så blev det.

Vid det laget hade ytterligare ett antal namnförslag kommit fram; OK Älgarna, Vanerna, Ravinen, Skyterna, Granen, Bävern, Stigmännan, Skogskämparna, Skogstorparna, Tapirerna och Raketen. Av dessa skedde så en sluten omröstning mellan favoriterna OK Vanerna och OK Ravinen. Det sistnämnda förslaget vann en överlägsen seger med alla röster utom



en, och därmed fick klubben namnet OK Ravinen. Sedan kunde en ansökan skickas till Riksidrottsförbundet om att få bilda Orienteringsklubben Ravinen. Svaret kan läsas ovan.



Vid bildandet bestod klubben av 22 medlemmar, men redan vid slutet av året hade antalet ökat till 61 personer. Den förste av dessa att tävla för klubben blev Ture "Lövas" Lövbom som deltog i en skidorientering på nyårsdagen 1951.

Som ny klubb ville man förstas profilera sig genom ett snyggt

och säreget klubbmärke. Medlemmarna fick utarbeta förslag och sedan skedde en omröstning bland dessa för att utse en favorit. De fyra finalisterna i omröstningen kan du se längst ner på sidan. Vilken som gick segrande ur striden vet du nog...



Titeln på första utgåvan av Ravinbladet. En ärligen utkommande skrift.

Det första året i klubbens historia blev händelserikt. Man arrangerade en liten skidorienteringstävling och det så kallade Höstblotet. Samtidigt deltog man i allsköns tävlingar; bland annat i Tiomila där man slutade 82:a.



Backstrecks-karta 1954 Ådran Originalskala 1:100 000

*Budkavle-SM på skidor i Norberg 1958: Laget bestående av Ture Lövbom, Rune Hastig, Rune Lönnkvist och slutmannen Ragnar Andersson vann på tiden 11.41.12 med en marginal på dryga sju minuter till tvåan Skogsluffarna. Detta uppmärksammades i DN och hela laget kom med i tidningen (se ovan).*

i skid-O budkavle. Vid det här laget hade Ravinen etablerat sig som klubb ordentligt och dragit igång en stark verksamhet, både på senior och ungdomsnivå. För träning och rekrytering stod då Georg Sterzel och

Nils Wallman, varav den senare även var ordförande i klubben och delaktig i det mesta som Ravinen företog sig under detta första decennium.

Redan när klubben bildades enades man om att en viktig detalj för klubbens fortsatta fortlevnad var kontakten med medlemmarna. Därför instiftade man en klubbtidning – Ravinbladet, som skulle komma ut en gång per år med sammanfattning av det gånga året och information för det nya. Detta fungerade ungefär som en årsbok.

Att det där med att hålla kontakten mellan medlemmarna inte var lika lätt som idag framgår tydligt. En annan stor skillnad mot "den moderna orienteringsklubben" är materialet. Kartorna var extremt schematiska då de verktyg man hade för att överblicka och

kartera områden var knapphändiga. Kartorna man använde på 50-talet var mestadels sk. backstrecks-kartor, vilka bestod av streck – som istället för att gå runt höjderna, gick upp för höjderna. Ju tätare strecken låg desto brantare var det. Samtidigt utgavs de

Vid slutet på detta första år hade klubben 80 medlemmar, och antalet skulle bara öka.

flesta kartor i skala 1:100 000, vilket gjorde att man oftast inte hade mer än fem kontroller på en bana, och punkterna var mycket tydliga, såsom: vägkorset, bergets topp eller sjökanten. Denna låga kvalitet satte tydliga begränsningar för orienteringssportens utveckling och skulle snart komma att förnyas.



Förutom kartorna på 50-talet, hade även pannlampor och kompasser en bit kvar till dagens standard...

OK Ravinens andra decennium präglas till stor del av övergången från en liten klubb med mestadels seniorer och äldre som tränar tillsammans under mindre strukturerade former, till en stor klubb med verksamhet på alla nivåer – nybörjare som elit.

D e n n a

De främsta resultaten under denna period återfinns i skidspårerna. Långa snöiga vintrar hade gjort skidorientering till ett mycket populärt inslag och ravinarna var ofta



Bilden troligen tagen vid Fiskartorpets hoppbacke ca 1935. Fotograf okänd.

med i tättstriderna på sådana tävlingar. Även på de stora stafeterna började vi bli ett namn att räkna med. Bästa placeringen på fotorientering uppnåddes 1968 med en femteplats på Tiomila och sjundeplats på Jukola. I båda fallen sprang Leif Strandberg sista sträckan. Leif som var klubbens bästa senior vid den tiden.

**Fritidshuggning**

När klubben växte behövdes mer pengar än man hade, därför började man att hugga ved vid Grötfatet. Under det första decenniet högg man över 900 m3 vilket inbringade 8000kr till klubben. Denna styrketräning fortsatte man med även senare eftersom den varit så lyckosam för klubbens ekonomi.

**Ravinträffen** – en klassiker som uppfanns redan på det tidiga 1950-talet. Tävlingen blev sedan ett ständigt återkommande inslag i Ravinen-året. Den kunde dyka upp som både natt-, dag- och skidorientering. Anmälningsavgiften var på den tiden inte mer än 2:-

utveckling har vi till stor del Nils "Nisse" Wallman att tacka för – mannen som höll ordförandesklubban i Ravinen från 1952 och 19 år framåt. Nisse var tävlingsledare vid våra arrangemang, banläggare, tränare och ledare för nybörjare, barn och ungdomar och kanske framfö-

rallt: en eldsjäl vars hjärta brann för klubben in i det sista. Allt han tjänade för extraknäck såsom skolorienteringar och andra arrangemang gav han till klubbens verksamhet. Han tävlade aldrig särskilt mycket själv, utan ägnade sig mest åt ledarskapsbiten, vilket ledde till en god tillströmning av nya – både unga och gamla – under 60-talet.

**I orienteringens barndom** var det mest militärer som sprang, därför fanns det bara en klass. Men vartefter fler och fler ville vara med och tävla skapades det fler klasser. På 60-talet använde man sig av indelningen: *Yngre Pojkar/Flickor (YP/YF)*, *juniorer, seniorer, damer* och *Yngre/Äldre Oldboys (YO/ÄO)*. En klassindelning som snart nog fick revideras, då ännu fler ville vara med på sina egna villkor.



**Rosen-Lövet**

1961 är ett viktigt år i Ravinens historia. Då bildades nämligen klubbtidningen Rosen-Lövet – döpt efter sina skapare Rolf Rosendahl och Ture Lövbom. Tidningen var till en början inte mer än ett blad som utkom månadsvis, men blev snart ett litet häfte. Denna skrift har allt sedan dess bidragit med viktig information, anekdoter och en hel del galenskaper för Ravinarnas eget höga nöje.

**HUGGNING**

Huggningen sätter igång den 4 nov. ute vid Sanda, så skidåkare och annat starkt folk bör samlas där vid 9:00 – 10:00 tiden. OBS! Tag med tanten för höststäningen begynner.

Ovan: utdrag från Rosen-Lövet nr.8 -61. Nedan: utdrag från Skärmen 1965.

**O-kartografi**

Skall skogen vara grön eller vit?

Karteringen tog under 60-talet ett stort steg framåt i och med att man övergick till höjddurvor istället för backstreck. Detta gjorde även att man kunde göra kartorna betydligt mer detaljerade och inte längre så röriga som de tenderade att bli när allt bestod av streck i olika riktningar.

På denna karta från 1966 ser vi hur hela Nackareservatet fick plats på en fjärdedels A4. Trots de annorlunda färgerna och få detaljerna började det ändå likna de moderna kartorna.

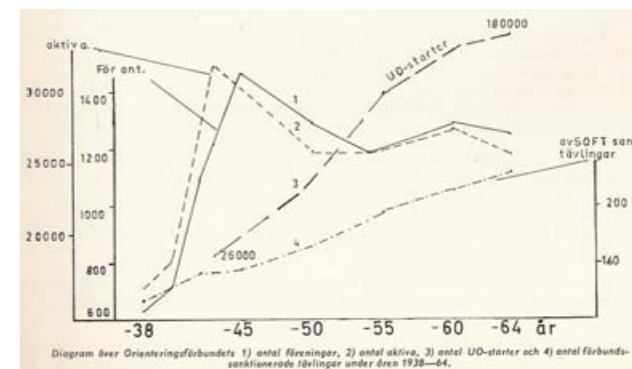


Diagram över 1) antal föreningar, 2) antal aktiva, 3) antal ungdomsstarter och 4) antal förbundssanktionerade tävlingar under åren 1938-64. Grafen visar att antalet ungdomar och tävlingar ökar stadigt, medan aktiva och föreningar hade en topp 1945 och har sedan stabiliserat sig. Föreningar slogs ihop och de som var aktiva genom militären föll bort.



Den 15:e säsongen är i det närmaste bättre kvantitativt sett. Resultatet budkavle, DM natt YO, 2 plac. Sen. DM, kavle. YO DM och 2 plac. sen DM-budkavle. Ungdomarna har varit aktiva och det ger gott hopp för framtiden. Men, ja det finns bara ett men, det är för få aktiva i skogen och på klubbträffarna. Skall vi vara överens om ett krafttag inför nästa 5-års period? Alright, då sätter vi igång med att värva innan det börjar alldeles att kärva till sig. Den som värvat flest antal nya medlemmar får det förmåliga priset "ett studiebesök på Rosen-Lövets redaktion."

Ovan finner du ett klipp från Rosen-Lövet nr.4 1965 där redaktören luftar sina tankar kring 15-årsjubileumet. Det verkar som att det ständiga frågan om rekrytering aldrig går ur tiden...

Att hårt jobb lönar sig visade sig snabbt när OK Ravinens ungdomar, som kommit till klubben under slutet av 60-talet, plötsligt började göra fina resultat. Först ut att kamma hem en medalj var Lena Tjernlund som 1970 vann URM (Ungdomarnas Riksmästerskap) i klassen YF (Yngre Flickor). Samma år vann även pojklaget med Eidar Lindgren, Anders Gezelius, Björn Rosendahl och Svante Forsberg Lilla Tiomila. Med det började OK Ravinen bli ett fruktat namn i ungdomssammanhang. Och mer skulle komma.



Lena Tjernlund vinner URM för YF.

Bild: Skärmen 1971

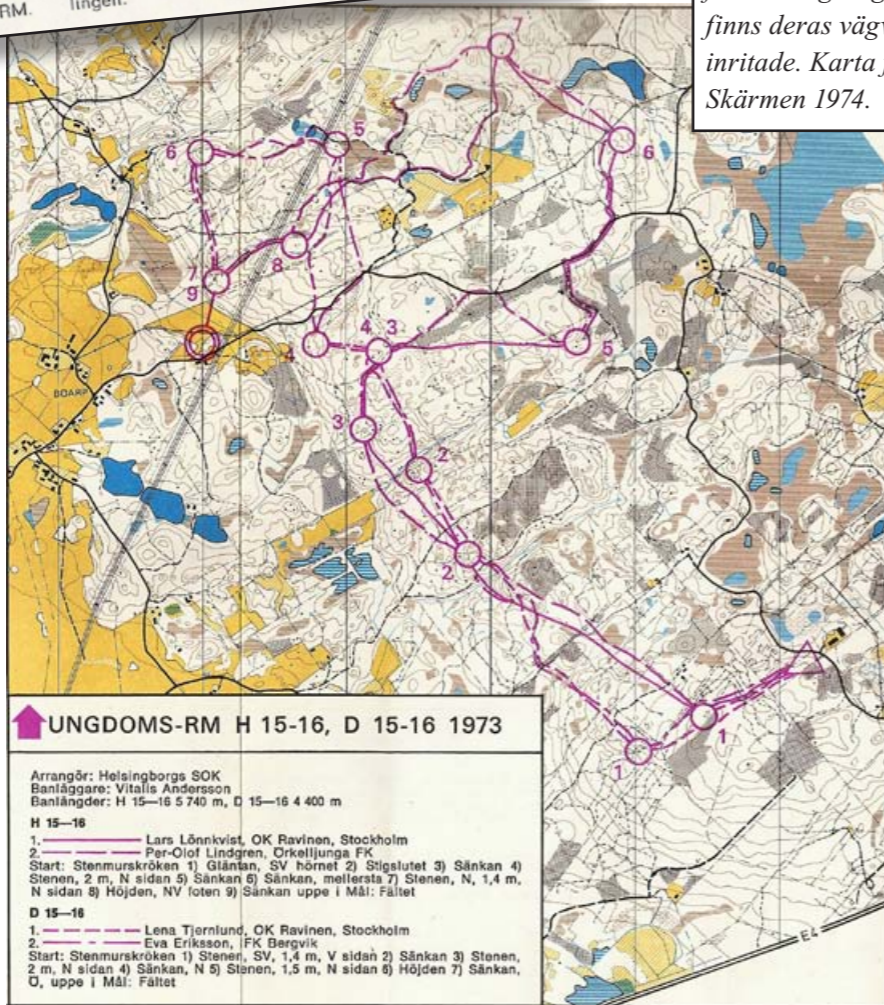
STOCKHOLMSKLUBBEN RAVINEN med hemort i Nacka var den förening som drog största uppmärksamheten till sig i ungdoms-RM med två särklassiga mästartare: Lena Tjernlund, som startade sju från slutet i D 15-16, slog tvåan Eva Eriksson, IFK Bergvik, med inte mindre än 5.36 min.  
I H 15-16 vann 16-åriga Lars Lönnkvist, också från Ravinen. Han slog tvåan Per Olof Lindgren från skåneklubben Örkelljunga FK med tre minuter.  
Tidigare i år ingick Lars Lönnkvist i Ravinens segerrande lag, som i Stockholm blev svenska junior- och budkavle. Lagkamrater: 16-åriga Björn Rosendahl och 17-åriga Olle Nåbo.  
— Vi är ett 20-tal ungdomar i Ravinen. Vi tränar fem dagar i veckan, därav gemensamt på torsdagarna, sade Lena Tjernlund och Lars Lönnkvist.

Lars Lönnkvist avstod från att starta individuellt i junior-SM — han hade då inte fått medverka i URM. Ett lyckokast alltså av honom att spara sig till URM.

Han har en sådan löpstyrka att han mestadels startar i juniorklassen i vanliga tävlingar, där han säsongen 1973 noterade sammanlagt ett tiotal segrar. I fjol vann han skol-SM och är en stor talang i svensk orientering. Styrkan: ett fenomenalt kartminne. Han prickar in skärmarna utan tidsspill. Det hör till ovanligheterna att han missar någon kontroll. Segertiden 35,48 min på den 5,7 km långa banan visade klassen. Hans 64 konkurrenter hade inte mycket att ställa upp mot detta fenomen.  
Ändå missade Lars en minut. — Fantastiskt att han kunde springa så fort, sade imponerade tvåan Per Olof Lindgren från Örkelljunga.

Lars klubbkamrat Lena Tjernlund för också spikrakt mellan skärmarna i D 15-16. Hon avverkarde sina 4,4 km på 28,12 — över fem min snabbare än tvåan Eva Eriksson, IFK Bergvik, som länge ledde tävlingen.  
Utdrag Skärmen 1974

1973 vann Lars Lönnkvist och Lena Tjernlund URM utanför Helsingborg. Här finns deras vägval inritade. Karta från Skärmen 1974.



Redan nästa år slog Björn Rosendahl till och vann URM för ÄP (Äldre Pojkar).

1972 hade klubben satsat ungt på 10mila och placerat tre juniorer och två ungdomar på de fem första sträckorna, efter dessa låg laget på en imponerande tredjeplats.

Det året hade stjärnskottet Lars "Löken" Lönnkvist kommit till Ravinen och han började sin karriär med att, förutom att springa Tiomila, redan under sitt andra år i klubben vinna URM — vilket också Lena Tjernlund gjorde för andra gången.

Han blev klubbtränare och coach för hela det spirande juniorgänget. I sin roll som tränare utvecklade han ett helt eget koncept — den så kallade "svenska modellen" som gick ut på pulsering och gradvis ökning av träningsintensitet.

OK Ravinens första individuella SM tecken i fotorientering (om man inte räknar RM) togs 1974 av Lars Lönnkvist i klassen H17-18. Och med det sällade han sig för all framtid till listan av ständiga medlemmar.



1973 Lars Lönnkvist (16år), Björn Rosendahl (17år) och Olle Nåbo (17år) tog hem segern i SM-budkavlen för juniorer. Bild: Skärmen 1974

Vartefter fina resultat strömmade in, kom allt fler duktiga löpare till Ravinen. Utifrån syntes det att klubben hade både bra elit- och ungdomsverksamhet, vilket fler ville vara med och ta del av.

1973 vann Olle Nåbo, Lars Lönnkvist och Björn Rosendahl SM-budkavlen för juniorer, något som till stor del var Lökens förtjänst då han ryckt på andra sträckan med fem minuter, ett avstånd som höll ända in i mål.

#### Gevert blir tränare

I samma veva som allt detta hände, dök ytterligare en viktig person upp i Ravinens historia; Gevert Bergman. Han gick från att ha varit hyfsad senior som då och då kunde slå småkillarna på km, till att stå bredvid och köra skiten ur dem som tränare istället.



Rosen-Lövet blev under 70-talet en rejäl tidning med allt från information, referat underliga berättelser till hemmagjorda bilder och seriestrippar. Redaktionen, under beteckningen; ELAG, hittade på allt möjligt ofog att publicera.



Det fanns mycket att skriva om i en klubb där verksamhet spretade åt alla håll och resultaten blev bättre och bättre för varje år. Om det blev någon plats över klämdes det ofta in en och annan lustighet om exempelvis Geverts hårdföra träning, eller någons egenartade löpstil.

Om framgångarna varit stora under den tidiga hälften av 70-talet, var det ingenting mot den senare hälften. Nu hade de talangfulla ungdomarna blivit starka juniorer och stabila seniorer. De spensliga killar som tagit täten tidigare hade fått sällskap och tillsammans bildade de nu en ung, mycket vass, grupp – redo för de stora mästerskapen. Även tjejerna, ledda av Lena Tjernlund, hade en hel del att säga till om. Att vinna ett KM i Ravinen hade blivit nästan lika svårt som att vinna SM.

Samtidigt som Nils Wallman och Georg Sterzel 1975 drog igång en omfattande ungdomsatsning i klubben, passade Lena och Björn på att ta sig till juniorlandslaget och springa en landskamp mot Finland, vilket resulterade i ett silver för den då 20-åriga Björn och en 4:e plats för ett år yngre Lena. Sedan vann hon även SM, och juniorkillarna tog hem stafetten för andra gången i Ravinens historia, med samma lag. Senare samma höst visade klubben sin bredd genom att komma 2:a på 25manna.

Att Ravinen under det sena 70-talet hade Sveriges bästa juniorkillar stod snart klart för alla och envar, sedan Ravinen, som första och enda klubb någonsin, haft fyra av fyra löpare i det vinnande stafettlaget på nordiska juniormästerskapen. Lasse Lönnkvist, Olle Nåbo, Björn Rosendahl och Claes Gustafsson imponerade stort då de 1976 vann denna prestigefyllda juniorlandskamp med över 10 minuter. Junior-SM-budkavlesegern från 75 återupprepade de även 76, 77 och 78, alltså fyra år i rad.

Framgångssagan fortsätter 1977 med en av klubbens största bedrifter: att vann Tiomila! En seger som visade att Ravinen var en Sveriges bästa klubbar just då. Även damerna fick detta

*Klubbmästerskap i OK Ravinen 1976. Dåvarande Rosen-Lövet frågar sig: "Vem av alla dessa storfräsare skulle nu vinna dag-KM? Den som vann var nu ingen kanon, det blev strävsamme Curt Rahlén som välförtjänt fick vinna seniorklassen. ÅRETS ÖVERRASKNING!"*



**Tiomila 1977 – seger!**

*Tävlingen gick till historien som den första där även damerna fick delta. Dessa blev dock tilldelade en egen klass kallad Tvåmila, som var både kortare och hade färre sträckor, vilka gick dagtid. Men de fick likafullt delta, vilket var ett framsteg i sig eftersom de tidigare inte ens fått vara del av ett herrlag. För Ravinens del är denna tävling än mer minnesvärd just därför att vi vann! Björn Rosendahl spurtade hem vår första Tiomilaseger. Även damerna lyckades bra och kom trea på historiens första Tvåmila. I det vinnande herrlaget sprang i nämnd ordning: Lars Forsberg, Stefan Olsson, Anders Gezelius, Eidar Lindgren, Tore Tjernlund, Claes Gustafsson, Arne Nåbo, Lars Lönnkvist och Björn Rosendahl.*

år delta i damkavlen Tvåmila där Ravinens tjejer imponerade med en tredjeplats. Men redan nästa år tog de revanch på detta och vann.

Samtidigt tog sig Lars Lönnkvist och Björn Rosendahl till seniorlandslaget där Björn inledde med att på sista sträckan av NOM-kavlen säkra segern och ta hem klubbens första seniorguld på Nordiska Mästerskapen. Klubben tog även hem herrarnas Allsvenska i orientering, och Olle Nåbo blev utsedd till årets orienterare 1978.

*Nils Wallman blev 1979 belönad med stipendiet "Expressen Junior" som tack för sin insats som tränare i klubben.*

*Idrottsbladets chefredaktör Martin Örner 1977: I dagens Sverige finns bara två namn som kan jämföras med OK Ravinen efter Tiomilasegern, och det är Björn Borg och Ingemar Stenmark.*

*När Ravinen vann Tiomila 1977 frågade en journalist hur det skulle firas, och en ravinare svarade att det nog skulle bli läsk och tårta i klubbstugan. Till journalistens förvåning inga vilda fester med alkohol. Detta uttalandet nådde Systembolaget som inledde ett reklamsamarbete med OK Ravinen. Budskapet var: Spola Kröken!*



*OK Ravinens glada gäng efter segern i allsvenskan, som blev det verkliga beviset på att Nacka-föreningen blev årets OL-klubb. Längst fram nyser ordföranden Stig Mattsson. Klubb. Längst fram nyser ordföranden Stig Mattsson. Eidar Lindgren, Leif Knutas, Johnny Moberg, Johan Norsell. Förre raden fr. v. Björn Åslund, Stefan Olsson, Claes Gustafsson, Lars Forsberg, Anders Elfving. Andra raden: Olle Nåbo, Curt Rahlén, Tommy Frisk, Claes Gustafsson, Lars Forsberg, Björn Rosendahl, Tore Tjernlund, Jens Långestén, ledaren Gevert Bergman, Arne Nåbo och Lars Lönnkvist. Foto: Bertil Nilsson.*

Vi var nu en klubb som hade kapacitet att vinna både Tiomila och Tvåmila, hade två löpare i landslaget och vann Allsvenskan. En klubb som kunde börja titulera sig Sverige bästa orienteringsklubb. Och vi levde verkligen upp till förväntningarna som den titeln innebar. Redan 1979 slog vi på stort och vann både Tvåmila och Tiomila, en dubbelseger som få klubbar klarat.

Sedan sprang Löken och Björn VM, vilket resulterade i ytterligare stafettguld för Björn och en femteplats individuellt för Löken. På hemmaplan revancherade en Lena Tjernlund som inte kommit med till VM genom att vinna SM för damseniorer. Dessa tre duktiga elitravinare var vid den här tiden knappt 23 år fyllda.

*Budkavle-SM 1978. Ravinen vinner tre av fyra klasser, och i alla dessa tre klasser springer ett Nåbo-syskon sistasträckan: Karin i damjuniorklassen, Arne i herrjunior-kavlen och Olle i herrsenior-kavlen. Många beklagade sig över att det inte fanns en storasyster också...*



*T.v. Lena på Spola Kröken-reklam.*



*Juniordominansen OK Ravinen senaste upplaga av SM-kavlesegern stannar från. Fr. v. Arne Nåbo, Lars Lönnkvist och Claes Gustafsson. Lasse "Löken" var med och tog sin fjärde seger i JSM-kavlen! Foto: Rolf Söderberg.*

**Ravinen i särklass Fyra guld på fem år!**

När jag i Skärmen skildrade Ravinens seger i juniorbudkavlen vid SM i Stockholm 1973 vågade jag påstå att Nacka-klubben skulle ha vissa möjligheter att upprepa den triumf framöver.

Men i så måtto blev den här kavlen i Höllös tämligen händelserik terräng annoherd. Ravinens på papperet så givna seger säkrades först på tävlingens allra sista kilometer.

De som trasade till ränningarna för Ravinen-trion Arne Nåbo - Claes Gustafsson - Lasse Lönnkvist var en trio pigga yngre juniorer (alla tre) från Strängnäs-klubben Malmby. De

Vid inledning av OK Ravinens fjärde decennium var vi den odiskutabelt bästa orienteringsklubben i Sverige, och kanske världen, med ett flertal landslagslöpare – både på dam- och herrsidan, och stafettlag starka nog att vinna vilken stafett som helst.

**Annichen Kringstad**

1980 kom 20-åriga Annichen Kringstad till Ravinen ifrån Säffle OK där hon gjort succé under de senaste åren. Även hon dragen av den utomordentliga elitmiljön klubben hade. Under hennes första år var hon med och vann Tvåmila, tillsammans med Lena Tjernlund, Ranveig Narbuvoold, Åsa Kronkvist och Karin Näbo. Året därpå tog klubbens damer sin tredje seger i rad med i stort sett samma lag. Strax efter att Annichen varit med och säkrat denna tredje seger flyttade hon till Borlänge och bytte till Stora Tuna. Bara några månader senare vann hon VM i Schweiz. För det belönades hon med både Svenska dagbladets guldmedalj och Radiosportens Jerringpris – något som ingen annan orienterare lyckats med, varken före eller efter.

**Orientering – en publiksport**

Att Annichen lyckades vinna Jerringpriset, som röstas fram av svenska folket, berodde till stor del på att orientering hade en stor plats i media. Folk visste vem hon var. De flesta sportintresserade svenskar hade hyfsad koll på orienterings-sporten och de bästa utövarna. Ett flertal tävlingar sändes i Tv, och många gick direkt ut i radio. Tiomila, som då hette Aftonbladets Tiomila, direktsändes under hela natten och många låg vakna hemma och lyssnade med andakt på de sprakande rapporterna utifrån skogen. Detta är orienterings-sportens bästa tid hittills, då den var som störst. 1984 hade Tiomila rekordmånga



Ovan: Annichen tar emot SvD's guldmedalj av Prins Bertil. (Foto: Skärmen)  
Tv: hennes avskedsbrev till ravinerna. Saxat från RL.

*Hjelp från en Säffle tjej*

Ja, som dom flesta vill vet har jag när detta läses av er flyttat till Borlänge. Jag kommer också att f.o.m. 1 juli springa för Stora Tuna IK.

Anledningen till detta är att jag bl.a. har sökt skolor i Borlänge, att jag tänkt flytta från Stockholm och att det verkar fint ur träningsynpunkt m.m.

Jag vill genom dessa få rader tacka hela klubben för vad dom ställt upp på mig hjälpt mig med. Jag tycker det varit en fin tid i en fin klubb.

Ni skall alla veta att ni är välkomna upp och hälsa på i Borlänge, och vi kommer väl säkert att träffas på tävlingar. Jag önskar alla i Ravinen lycka till i höst och hoppas det skall gå lika bra som i vår.

Annichen

startande lag; 549 herrlag och 501 damlag – något som 2000-talets tävlingar aldrig varit i närheten av.

Då, när orienteringen var som störst, var även OK Ravinen som störst, vilket gör att många icke-orienterare känner till klubben. Under dessa år hände mycket. Till att börja med blev Lars "Löken" Lönnkvist utsedd till årets orienterare 1980, och samma år var vi det första svenska laget att vinna Jukola, en bedrift vi sedan upprepade två år senare. 1981 passade vi även på att vinna både Tiomila dubbelt, och 25manna, bara för att befästa vår status som världens bästa klubb.



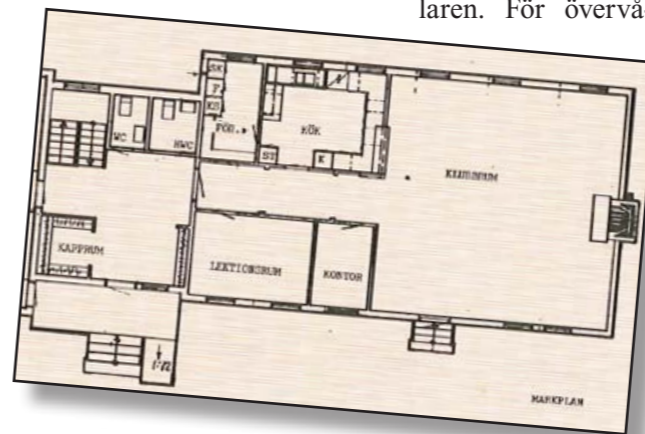
Lena på NOM 1980. Foto: Skärmen

**Ravinestugan**  
En sådan klubb



Inte bara landslagssejörer i Ravinen. 18-åriga Dan Sandvik lovar gott genom att vinna SM i juniorklassen 1982. Bild: Skärmen

behöver en fast plats i tillvaron: en klubbstuga – något som OK Ravinen dittills saknat. Visserligen hade vi använt oss av både Tuppstugan och Sandatorpet tidigt i historien, men ingen av dem hade varmvatten och omklädningsrum, i alla fall inte så det räckte åt en så stor klubb som vi blivit. Inte heller Tennis-paviljongen vid Hellasgården, som vi hyrde av Hellas, räckte till, trots att vi fick använda deras omklädningsrum i källaren. För övervä-



ningen var alldeles för liten åt alla som plötsligt ville vara med och träna. Därför bestämde vi oss för att bygga ut Tennis-paviljongen med en del som kunde bli vår alldeles egna klubbstuga. De första spadtagen till denna utbyggnad togs 1981, och projektet färdigställdes och kunde, mycket tack vare Sten Forsberg, invigas i december 1983.

Ravinen vann "Löken" avgjorde

SISTA

Efter att ha nickat till ett par timmar i ett finskt militärtält stegade man upp 03.45 och man kände sig inte ett dugg pigg. Härligt med 15 km orientering så här i ottan. Men grabbarna muntrade upp med att det var jobbigt, svårt, ja allmänt jäkligt. Nåväl efter 3 limpskivor och några klunkar saft började kroppen bli beredd för ett race. Därefter en snabb kläm på den finska plankan och magen var redo.

Dosan i fickan, nummerlapp på bröstet spola kröken på Löken, Tore snarkande i tältet, Roffe irrande på mälgårdet ja förutsättningarna verkar bra.

Minuterna tickar, var är Jr Näbo d.ä. Ett finskt lag har växlat med Sturla från Norge som tvåa, 50 sek. efter. 6 min efter finnarna får jag kartan. "6 min verkar mycket. Det får bli öset utan missar."

Över åsar och ned i gropar, slita, kämpa, fn vad jobbigt. Kontrollerna tas perfekt.

Efter att ha stämplat vid 9:e och kört 300 m mot 10:e kommer Harald Thon från Sturla ångande rakt mot mig. Vad sysslar han med? Ah, han har inte tagit 9:e. Skönt!

På väg mot varvningen blir det några småmissar, men var är finnen? Får inget klart grepp om jag är först vid varvningen. Misstänker att jag är först när jag är ute på andra slingor trots att de finska funktionärerna håller käft.

No problems på slutet och vid sista kontrollen vet jag att vi vinner. Härlig känsla, det gjorde vi bra. OK Ravinen är inte slut, vi lever vidare ännu ett tag....

LarsL



Saxat ur RL -82, efter Ravinens andra Jukola-seger. Nedan: kartan från Lökens lopp.

**OK Ravinens femte decennium** kan sammanfattas som seniorernas tid. Visserligen inleddes det med tre mycket duktiga juniorers framgångar, men klubbens fokus låg på eliten. Något som resulterade i en svalnande ungdomsverksamhet, men fina resultat av eliten – såväl individuellt som i stafetter.

Maria Sandström, född 74, utmärkte sig redan som ungdom med lysande resultat på flera håll. När hon sedan blev junior inledde hon sin elitkarriär med två SM-guld och ett silver redan som 17-åring 1991. Året därpå sprang hon Junior-VM och fick med sig en guldmedalj i stafett hem – hennes främsta merit från juniortiden.



**Något yngre Robert Wallsten** visade att även han var en junior att räkna med, när han vann Skogssport-cup båda sina år i H20, och även dag SM-guld E m i l

(delat med Wingstedt) 1995.

**Ännu lite yngre Pernilla Eriksson** var ett aktat namn redan som ungdom, efter att hon vunnit USM i både D15 och D16. Även hon blev senare uttagen till juniorlandslaget. Med en femteplats på kort som bäst.



Pernilla spurtar i mål som segrare USM -95.  
Bild: Skogssport #8 -95

**Maria (Sandström) Mogensen berättar om sitt 90-tal:** 90-talet var en riktigt bekymmersfri period i mitt liv. Det började med ett par spännade junior-VM med ett stafettguld som främsta merit. Tyvärr fick jag inte springa JVM i Italien när jag var 20 år för då var allt OL-tävlande inställt i Sverige pga "TWAR".

När jag klev in i seniorklassen fick jag direkt chansen att vara med i seniorlandslaget där jag sedan blev kvar till jag slutade mitt elitsatsande hösten 2001. Med landslaget fick jag verkligen uppleva världen! Vi åkte på World-cup tävlingar runt Europas länder, Japan och Australien. Därifrån har jag många glada minnen från medaljplaceringar och roliga sightseeingturer. EM sprang jag år 2000 i Ukraina och det var det fattigaste land jag någonsin besökt. På landsbyggen var det som att kliva in i ett annat århundrade.

Sprintdistansen infördes genom Park World Tour på 90-talet. Denna serie parktävlingar avgjordes varje höst i Asien (Kina, Japan, Sydkorea, Thailand) i de mest spektakulära parker. Därifrån har jag många "galna minnen". Tänk dig att springa allt du kan i en park fylld av monument, ett myller av stigar, mängder av exotiska växter och samtidigt ha ett par kineser springande i flipp flops efter dig (för att kolla om de kunde hänga med) och sedan som avslutning springa in på Shanghai stadion med 40 000 vrålade kinesiska ungdomar!! I de här länderna är alla vita elitidrottare hjältar!

Höjdpunkten på min elitkarriär var de två senior-VM jag blev uttagen till i Skottland och Finland. Efter otaliga träningsläger (på den tiden var VM vartannat år och då hann man med att besök terrängen många gånger) och ett enormt fokus på VM-testerna var det underbart att få starta på VM. Tyvärr blev det inte så bra prestationer i skogen som jag hade önskat. Många snurrande tankar och fjärlar i magen gjorde att de där försmädliga misstagen dök upp. Jag har för mig att det blev en 15:e plats som bäst. Det som drev mig att träna alla de där dagarna när man var trött, det var mörkt och man skulle ut själv och kämpa var ju så klart vilja att bli så bra jag bara kunde men också den fantastiska belöning jag fick när jag fick vara med på det jag skrivit ovan. Vi var ett härligt gäng i landslaget som hade det jätteroligt ihop på alla resor! Inte att förglömma är alla roliga träningar med Ravinarna och alla resor vi gjorde tillsammans i Sverige. Ja, det var en oförglömlig tid i mitt liv som inte kommer tillbaka!



### Ravinens herrseniorer, men B-landslagsmannen

Peter "Abbe" Albrektsson i spetsen, tog 1991 ett överraskande silver på SM-stafetten. Det året kom klubben på en fin tredjeplats på 25manna och visade att även den nya generationen i klubben kunde springa stafetter. För vid det här laget hade alla de duktiga från Ravinens storhetsdagar kring början av 80-talet lagt ner sina elitsatsningar eller bytt klubb.

Ravinträffen har alltid varit ett ständigt återkommande arrangemang i vår repertoar. 1999 fördes även Trekvällars till denna kategori. Ett uppskattat sommararrangemang som är enkelt och behagligt för såväl löpare som arrangör. Samt en hyfsad inkomst till klubben.

**1995:** Samma år som Svenska orienteringsförbundet införde det nya "färgsystemet" för svårighetsgrader på orienteringsbanor, arrangerade OK Ravinen – tillsammans med Haninge, Järle och Gustavsberg – SM i Stockholm. Natt, stafett och kort gick ute på Värmdö, medan dag-SM gick i Haningetrakterna.

**Maria kom med i A-landslaget 1996,** och kunde den hösten även stoltsera med en sjätteplats på Tvåmila tillsammans med (i nämnd ordning) Thérès, Pernilla, Maria G. och Camilla.



– Bättre än så här kan jag inte springa. Jag har inte missat några kontroller, däremot lite på sträckorna. (A-landslagsdebutanten Maria Sandström (bilden ovan) efter åttondeplatsen i Lettland. Hon är sju sammanlagt)  
Skogssport #4 -96

Två år senare hade Ravinens herrar chans på seger i Tiomila, de låg tvåa på

nionde sträckan som sprangs av Lars Håkan "Lusen" Sandvik. Han hade bara några hundra meter kvar innan han skulle växla över till landslagslöparen Peter Jacobsson, då ramlade han och slet av någonting i vaden. Stapplande och hoppande på ett ben fick han sedan ta sig fram den sista lilla biten till växling. På dessa 400 meter tappade laget fem minuter och chansen till seger.

Tungt för Lusen som kämpat de senaste fyra åren för att komma till-

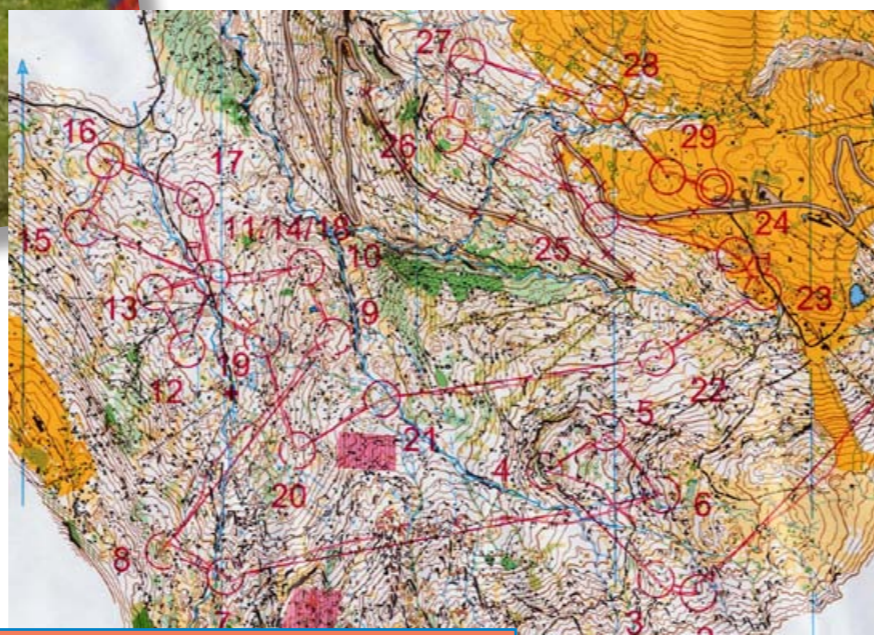
VM 1997. Peter Jacobsson springer förstasträckan, och gör en formidabel insats. Efter att, i nämnd ordning, Jörgen Mårtensson, Jimmy Birkling och Johan Ivarsson har sprungit kommer de i mål först, med en komfortabel ledning. Men det uppdragas att Jimmy Birklin stämplat fel på sträcka 3, så Jacken får aldrig sitt VM-guld. Vinner gör istället Danmark med de båda ravinarna Carsten Jørgensen och Allan Mogensen i laget.

baka efter en olycklig dopingavstängning på grund av förkylningsmedicin utan tillstånd. Bara någon månad innan Tiomila hade han till på köpet vunnit ett landslagstest och verkade vara på väg tillbaka mot toppen.





*Gustav Bergman vinner Junior-VM i Italien 2009  
Nedan: Kartan från JVM Långdistansen i Dolomiterna*



2009 blev Gustavs år. Han började året som självskrivaren i juniorlandslaget och åkte på Nordiska mästerskapen i Finland. Där vann han långdistansen på ett övertygande sätt och tog silver i stafetten. Några månader senare på JVM i italienska Dolomiterna höll han för favorittrycket och vann den tuffa långdistansen med över tre minuter – en prestation som satte hans namn på den internationella kartan med eftertryck. Av bara farten säkrade han även stafettguld tillsammans med Olle Boström (Järla) och Albin Ridefelt (Linné).

Det succéartade året fortsatte för Gustavs del med fyra juniorcuppsseggar och guld på både Medel- och Lång-SM. För allt detta blev han belönad med utmärkelsen Årets Junior av Svenska Orienteringsförbundet.



*Assar jagad av damstarten 2009 i Skåne*

**Rosen-Lövet är antagligen bland de de klubbtidningar i Sverige som getts ut under längst tid och med störst läsekrets. Med ett antal nummer om året och ett alltid lika fullspäckat innehåll är tidningen en blaska med klass. Dessa redaktion har skiftat mycket under årens lopp och likaså stilen på innehållet. Från grundarna Ture Lövbom och Rolf Rosendahl har redaktionsrollen gått till många. Bland annat: Eidar Lindgren, Anders Gezelius, Curt Rahlén, Håkan Stolt, Gunnar Elveljung, Olle Nåbo, Ingrid Bruce, Lena Tjernlund, Ann Bergman, Lars "Frasse" Forsberg, Jenny Tirén, Ulrika Sandberg, Ola Kåberg, Lisa Södersten, Jenny Andersson, Erik Forsberg, Lisa Sone, Sara Johansson, Anette Önerud och Gustav Bergman.**

Flera andra ravinare hade också ett bra år, däribland Assar Hellström (född -94) som vann UP i H16, kom trea på O-Ringen och vann USM-sprinten. Han blev för det utsedd till Årets Ungdom i Ravinen – en utmärkelse som blivit allt svårare att erövra i en klubb, vars ungdomar tagit 14 DM-medaljer bara under 2009.



OK Ravinens 60:e levnadsår var en fortsatt succé. Vi etablerade oss på allt fler fronter och det enda vi saknade var seniorelit. Gustav och Frida gjorde sina sista år som juniorer och bakom dem väntar ett lovande gäng.

På det stora stafetterna hade vi fortfarande ingen riktig tätkänning, men på

Stafett-SM fick vi en 4:e och en 13:e plats i de båda junior- och klasserna.

Lagen som gjorde detta bestod av: Assar Hellström, Kalle Bergman och Gustav Bergman, samt Annie Forsberg, Anette Önerud och Frida Forsberg.

**Individuella prestationer** var det gott om. Assar Hellström vann UP och även O-Ringen i den mycket tuffa klassen H16. På USM blev det sedan Emil Granqvist som imponerade med ett silver i H15 – snubblande nära guld, och Ida Kallur som kom på en fin fjärdeplats i D15.

Gustav fortsatte på samma spår som föregående år och vann Ultralång-SM och åkte på JVM i Danmark där han fick med sig ett silver på stafetten och en fjärdeplats från medeldistansen. Senare på hösten tog han silver på Lång-SM och avslutade med totalseger i Silva Junior Cup.

För klubben i stort var en av de viktigaste händelserna utbyggnaden av klubbstugan som inletts två år tidigare och nu färdigställd. Den har nya trevliga omklädningsrum och en efterlängtat bastu. Nu finns alla förutsättningar för en blomstrande framtid!



*D18-laget på Ungdomens Tiomila 2010:  
Ida, Anette, Julia, Nathalie, Ebba och Annie*

**Förutom våra infödda svenska löpare har klubben även haft en hel del utländska orienterare genom åren. Främst under 1990- och 2000-talet. Löparna har varit allt från unga schweiziskor, till litauer, tjecker och briter. En av de främsta av alla dessa var Dainora Alsaukaite som tog silver på EM medeldistans 2004, tre år efter att Gevert blivit hennes tränare och sagt att det skulle ta tre år att bli bra. Även duktiga tjejer som Radka Brozkova och Sara Lüscher har sprungit för oss. Under sista delen av 2000-talet har vi haft mest kontakt med briter, varav Nick Barrable - landslagslöpare under många år - främst av dem. 2009 toppade vi genom att bjuda in halva brittiska juniorlandslaget att springa sprint SM för oss på Koster utanför Strömstad. De 15 unga talangerna var mycket nöjda med att få en varsin Ravinentröja. Den som stod vid målgång på Koster den dagen kunde se ravinare efter ravinare löpa i mål.**

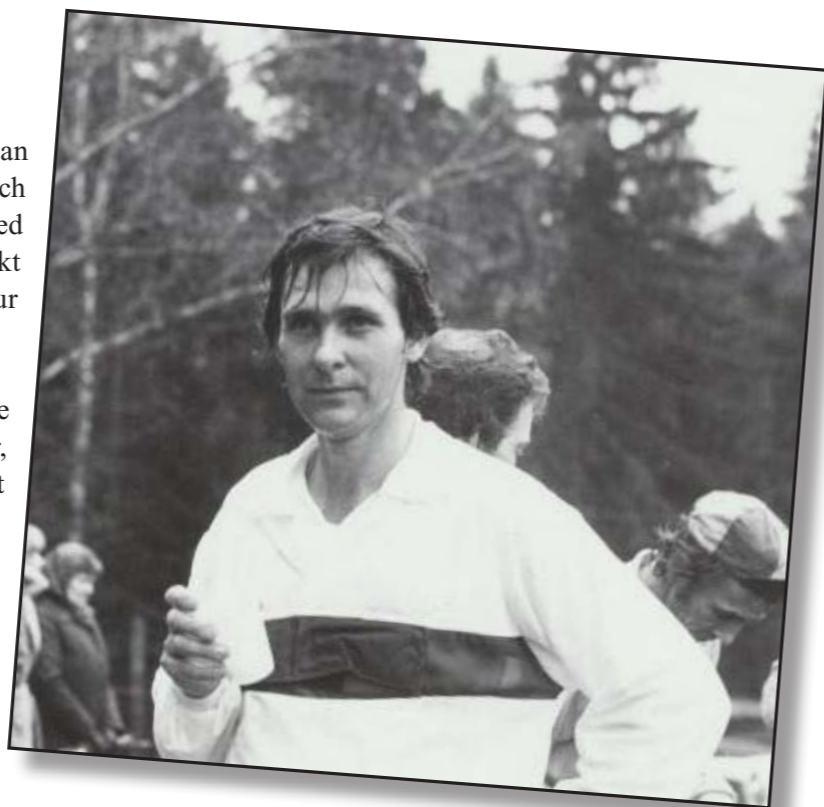
**Gevert Bergman***Tränaren bakom de stora succéerna.*

Han föddes 1939 i Abrahamsberg och växte sedan upp i Enskede tillsammans med sina föräldrar och sina två systrar. Redan som barn höll han på med orientering i skolan, men blev effektivt avskräckt av en lärare som inte hade samma åsikt om hur noga man måste vara med kontrollplaceringen.

Efter några år i folkskola följde den 16-åriga Gevert med Handelsflottan ut på havet i ett par år, sedan gjorde han lumpen på en u-båt och har allt sedan dess haft en stark förkärlek för havet och båtar. Att han inte stannade till havs berodde på att han valde kärleken till sin Wivi-Anne före allt annat. Ett val han inte ångrar efter mer än 50 år tillsammans.

Om hur han kom tillbaka till sporten berättar han själv: ”Jag och Wivi var hos en barndomsvän i Sundsvall och han var orienterare. Då fick jag följa med ut i skogen på Södra Berget och han bad mig ta en svår kontroll. När jag klarat det utan problem sa han: - Börja orientera för fan! Och det gjorde jag.”

Först anslöt Gevert sig till Skuru IK som 24-åring, men när klubben lades ner i slutet på 60-talet bytte han till den närbelägna andra Nacka-klubben OK Ravinen. Då, vid 28 års ålder var han mest en ”häng-



löpare”

– som han uttryckte det själv.

Men insåg snart att för att bli bra måste man bemästra även orienteringsmomentet.

För egen del blev det som bäst en 8:e plats på rankinglistan i Stockholm, och en etappseger på O-Ringen. Men det han är mest nöjd med är en jaktstart på just O-Ringen, då han gått ut som 14:e och kommit ikapp en klunga av riktigt duktiga löpare, bara för att lura bort dem och ta sig i mål som 7:a – precis före bland annat rivalen Svante Forsberg.

När den egna satsningen avtog väcktes intresset för att träna andra – vilket han började med under det tidiga 70-talet. Då tränade han den unga talanggruppen bestående av Lena Risby, Björn Rosendahl, Lars Lönnkvist, Olle och Arne Nåbo mfl. Detta gjorde han tillsammans med Rolf Rosendahl och Sten Forsberg. Ingen av dem var utbildad tränare utan de fick tillsammans utveckla ett eget system. Då skapade de den så kallade ”Svenska Modellen” – riktlinjer och grunder för träningsupplägg på lång sikt, vilka grundade sig på pulsering och olika intensiteter.

De anordnade många träningar och läger - alltid med fokus på tekniken, vilket Gevert anser är det allra viktigaste för en orienterare. Lena och Björn fanns i



klubben från början och de andra killarna drogs dit. Dessa tränade sedan tillsammans vilket Gevert tror var en av anledningarna till att de allihop lyckades så bra. Killarna tränades som ett lag, medan Lena som var ensam tjej ofta fick mer uppmärksamhet och tränades individuellt.

Hans rykte som tränare spred sig snabbt över landet och han fick uppdrag på andra håll. Under en period var han personlig tränare till 8 av 12 landslagslöpare. Han hade ofta en mycket personlig relation till sina adepter och tyckte att det var viktigt att få kontakt med dem. En sak som han berättar speciellt om är när han troligen räddade en tjej från att dö av sin idrottsanorexi – just eftersom han pratade mycket med henne och hjälpte henne ur det. Han var inte bara tränare för de bästa, utan även för bredden i klubben.

Om löparna och sin relation till dem säger han: ”Jag tror att de tyckte om mig, och vi hade aldrig några konflikter. Men vi blev lite av en herrklubb – ett slutet sällskap.” Sedan berättar han att han var nykterist under tränartiden, medan löparna inte riktigt var av den naturen. Visst festade de då och då. ”Men de ville aldrig visa mig att de drack.” Säger Gevert och ler samtidigt. ”Jag kan träffa dem idag på tävlingar, de kommer fram och hälsar på mig. Det är trevligt, men det värsta är att jag är så dålig på namn så jag kommer aldrig ihåg vad de heter.”

”En sak jag minns är när jag blev inbjuden att föreläsa för Svensk/Finska orienteringsförbundet.” berättar han och ler. ”Jag retade nog upp ett antal finnar med mina åsikter då!”

Vidare berättar han att han faktiskt blev belönad för sitt arbete, bland annat genom utmärkelsen Månades Tränare i DN 1980 - i stark konkurrens med Allsvenska och internationella tränare.

Idag blir det mest en del vandringar i skogen, kanske för att sätta ut kontroller till Skolorienteringar och scoutmästerskap. Annars mest teoretisk orientering. Sedan följer han förstås ivrigt barnbarnen Gustav, Kalle och Majas framfarter i sina klasser.

Det där med att sätta ut kontroller har han genom åren blivit riktigt duktig på. ”Jag frågade en gång Olle Nåbo, som var en riktig precisionsman och alltid påpekade om minsta detalj på kartan missstämde, om jag någonsin satt en kontroll fel. Och av de minst 200 kontroller per år under mer än 25 år, kunde han inte minnas en enda.”

I privatlivet hade han stor nytta av sin erfarenhet som tränare och ledare i sitt jobb som timmerman och senare byggleddare på

det egna företaget Gevert Bergman Bygg.

Idag är han pensionär med knän som inte tillåter obanad terräng, men kan ändå inte låta bli att dyka upp på tävlingar och smyga in i träningsstips hos dagens juniorer.



### Lena (Tjernlund) Risby Ravinens första dam-elit

Redan som nioåring kom Lena till Ravinen efter att hennes mamma Greta sett en annons i tidningen där Nisse Wallman annonserade om klubbens träningar.



Modern var själv intresserad av sporten och drog därför med Lena på en hel del träningar. Lena var en löpartalang och sprang gärna och fort. Ganska snart tog hon även till sig orienteringstekniken och som 13-åring slog hon till och vann URM (Ungdomsriksmästerskapen) för YF (yngre flickor). En bedrift som hon senare upprepade som 16-åring – men då i klassen för äldre flickor.

Då, 1970, när Lena var 13 år, fanns det nästan inga andra tjejer i hennes ålder i klubben, i alla fall inte några av hennes kaliber. Därför tränade hon oftast med killarna; Björn Rosendahl, Lars Lönnkvist och bröderna Nåbo. Med dem blev träningen lätt, tyckte Lena, eftersom de aldrig gnällde över att det var långt eller svårt. ”De tyckte snarare: -Wow, ska vi springa så långt!” berättar Lena. I klubben umgicks hon även med de äldre – tjejkompisar hade hon i andra klubbar, och det räckte. ”Jag har aldrig haft ett behov av att vara del av en grupp tjejer.” förklarar hon vidare.

Sedan kom framgångarna som på ett löpande band. Men det var aldrig självklart att satsa. ”När jag började gymnasiet upptäckte jag att det fanns annat i livet än orientering. Då var det snudd på att jag slutade.” Samtidigt säger hon att det faktiskt aldrig handlat om 100% satsning från hennes sida. Detta eftersom hon inte velat vara ”bara” orienterare.

#### Lenas största segrar:

URM Yngre Flickor 1970  
URM Äldre Flickor 1973  
Dag-SM D17-18 1975  
Tvåmila 1979, 1980 och 1981  
Stafett-SM 1980  
Skid-OL stafett-SM 1977  
Dag-SM D21 1979  
Natt-SM D21 1980

När Ravinen 1979  
tog dubbelseger på  
Tiomila sprang Lena  
sista sträckan.



OK Ravinen blev först att vinna "The double", alltså både 10-mila och 2-mila, men det kan säkert upprepas av det unga gänget. Flickorna fr. v. Lena Tjernlund, Karin Nåbo, Jenny Tjernlund, Barbro Storbjörk, Åsa Kronkvist. Grabbarna fr. v. Björn Rosendahl, Olle Nåbo, Lars Lönnkvist, Claes Gustavsson, Arne Nåbo, Tore Tjernlund, Roland Warenius, Johan Norrsell, Stefan Olsson och Lars Forsberg.

### — men inte sista?

Nu ska er redaktör skryta litet. Jag hade tippat Ravinen som etta före Jarl i 2-mila. Och Ravinen före Gustavsberg i 10-mila. Och det slog ju in. Det "värsta" är väl att det här tipset kan stå sig åtskilliga år framöver. För trots att ravinarna (kan man säga så?) redan har rutin i massor är dom ju bara ungdomar fortfarande – och har många kavlesegrar ovanpå.



Samtidigt som Lena vann tävling efter tävling som junior, gjorde klubbens killgäng samma utveckling. Även de verkade ha hittat det lilla extra som tog dem till toppen. Lena tror att det beror mycket på den goda träning som bedrevs i klubben – med Gevert Bergman som huvudansvarig. ”Vi var de första han tränade och därför experimenterade han med oss.”

Han ordnade allt åt de som ville träna och var noga med att varje träning skulle ha ett syfte, och fokus låg på orienteringstekniken. ”Han kom och hämtade oss och skjutsade oss till träningar och tävlingar” berättar Lena.

Lena var det första kvinnan att vinna SM för OK Ravinen när hon 1975 vann dag-SM i D17-18. Hon kom även med i juniorlandslagstruppen och fick chansen att springa internationella mästerskap.

Sedan drog karusellen igång och plötsligt kom fler damer

till Ravinen. Som bäst gick det under åren 1979-1981 då de vann Tvåmila tre år i rad, varav två dubbelt med herrarna. Under dessa år tränade Lena tillsammans med bland annat: Barbro Lönnkvist och Annichen Kringstad som båda var på landslagsnivå.

1979 var Lena nära att bli uttagen att springa VM, men fick stanna hemma. Ett bakslag som hon snart fick revansch för då hon vann D21 på dag-SM samma höst. Detta är en av hennes största meriter, tillsammans med segrar i stafett-SM, och Tvåmila. Året efter den individuella segern på SM blev hon uttagen att springa NOM och tog en femteplats individuellt och silver på stafetten.

På frågan om vad som gjorde henne så bra tror hon att det helt enkelt var talangen för både löpning och orientering, och även förmågan att släppa allt annat när det var tävling. Lena berättar att hon alltid haft dåligt självförtroende och egentligen aldrig ville höra att hon var bra. ”Precis som Ingemar Stenmark” skrattar hon, ”Han svarade knappt på frågor och sa att: - det var väl bara att åka.” Däremot var hon, och är fortfarande, en riktig tävlingsmänniska. En egenskap som tagit henne långt.

Utänför sporten har Lena en sida som få Ravinare känner till: hon har gått naturvetenskaplig linje på gymnasiet, är egentligen utbildad tandsköterska och har jobbat som det under flera år, men sitter numera i ett kontor på Telia. ”Jag är en sådan som påminner folk om att betala räkningar.” förklarar hon med glimten i ögat.

Idag har Lena kvar sin tävlingsinstinkt, och trots att hon mest motionerar kan hon inte låta bli att tävla när hon väl står där på startlinjen. Det har inte blivit så mycket orienterande sedan barnen kom för över 20 år sedan. Men nu när de snart är utflugna alla tre säger Lena att: ”Det ska bli mer!”



### Lars Lönnkvist

Tävlande för Ravinen 1972-1983

#### - Vad betydde OK Ravinen för dig ?

Ravinen har betytt mycket för min OL-satsning. Jag kom till Ravinen som 15-åring, från IFK Tumba. Var nog tackvare min far som tidigare tävlat för Ravinen och kände många i klubben som vi tog steget till Ravinen. I Ravinen blev vi sedan ett härligt gäng som tränade, umgicks och sporrade varann till stora framgångar. En viktig del var också ledarstaben med Gevert Bergman i spetsen. Vet inte hur många träningar på Södertörn som han anordnat, men många var det.



Efter Lars Lönnkvists praktiklopp på 2:dra sträckan kunde han ta växlingen med Rolf Rosendahl synnerligen lugnt. Ravinens ledning här var nämligen hela 13 minuter! Skärmen-77

Eftersom vi bodde ganska spritt söder om stan blev klubbträningarna viktiga för att träffas och träna ihop. Backarna vid Skuruskolan vintertid glömmer jag inte, samma med intervallerna vid klubbstugan och Geverts alla teknikträningar. Men framförallt hemmahosträningarna varje onsdag vintertid var mycket uppskattade träningar. Träningen hemifrån Ansgar Ågren ville man inte missa.

Blev naturligt att vi i sydväst tränade en hel del ihop och då främst Lasse Forsberg och jag. Under gymnasietiden var Forsbergs i Huddinge i princip "ett andra hem" för mig. Många träningspass har avverkats här. Att ha en bra och jämnod träningskompis anser jag var mycket viktigt under främst juniortiden.

#### - Vilket är ditt bästa minne från tiden i Ravinen ?

Oj, här finns det mycket att hämta. Blir gärna att det är stafetterna som jag sätter främst. Tiomila 1972 i Handen är ett starkt minne. Första Tiomila, 15 år gammal och växlade i täten som 3:a efter 5 sträckor. Tre juniorer och två ungdomar på de fem första sträckorna!

Annars är det våra 3 st Tiomila- och 2 st

Jukolasegrar som smäller högt. Att få avgöra

och komma in först på upploppet är en härlig känsla. Sprang själv sista Tiomila 1981, Jukola 1980 och 1982 när vi vann. När det gäller de stora stafetterna har jag också ett stort misslyckande. Gäller Tiomila 1980 när grabbarna på de åtta första sträckorna hade gått kanon och skaffat laget en stor ledning. På de två sista sträckorna sprang jag och Björn R, två landslagsmän som skulle avsluta säkert. Vi sprang tyvärr bort oss rejält båda två och vi slutade 5:a. Då vet jag grabbarna i laget var besvikna på oss. Vi tog revansch året efter när vi vann! Glömmer inte heller våra SM-stafett segrar, särskilt 1973 när vi vann JSM som 16-17 åringar. Och inte minst träffade jag ju min fru Barbro, bördig fr Fagersta, under Ravintiden år 1978.

#### - Hur ser ditt orienterarliv ut nu ?

Springer numera alltså för Tullinge SK, och kanske kan kalla mig för elitmotionär! Gillar numera att springa tävlingar utomlands och kombinera OL med semester. Blir naturligt att springa en hel del tävlingar då barnen också fastnat för OL.



Foto: Skärmen

### Olle Nåbo

Tävlande för Ravinen 1973-1996

Jag kom till Ravinen 1973 när familjen flyttade från Kristinehamn till Trollbäcken. Att klubbvalet blev Ravinen var ganska naturligt; Jag kände Björn Rosendahl sedan tidigare och vi kom att gå i samma klass på Kärrtorps gymnasium. Träningskompisar blev vi naturligtvis också.

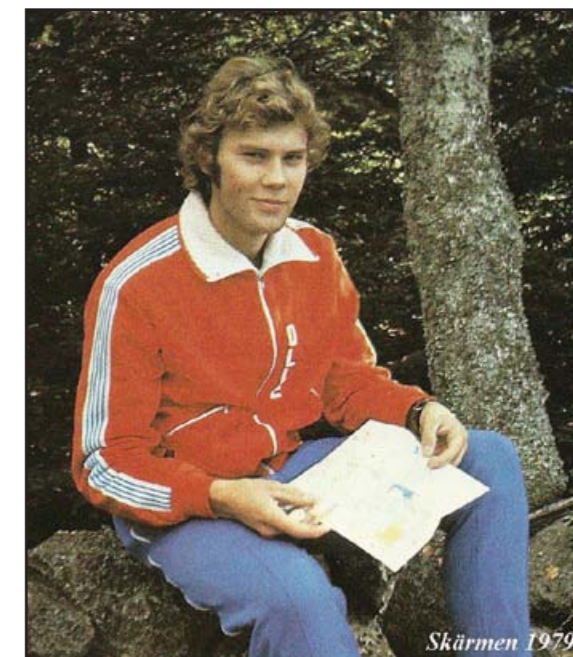
På 70-talet tiden var vi många unga i klubben som satte hårt. Alla sporrade varandra till allt hårdare och mer avancerad träning. Bland det första jag fick lära mig var att "damma", d.v.s. att i ren sprinterfart försöka komma före de andra till nästa kontroll. Men allt var inte bara fart; Vi utvecklade nya sätt att träna teknik och här var också Gevert Bergman och Rolf Rosendahl viktiga inspirationskällor. Bland annat var vi nog först med linjeorientering på meridianer och vinterlöpning på väg samtidigt som man läser serietidning. Jag tror faktiskt att få idag kommer upp till den träningsintensitet vi hade på den tiden. Att vi höll en hög nivå går också att se på att vi hade kilometertider som väl hade matchat dagens elit.

Framgångarna kom också, men det som var speciellt i Ravinen var att ingen gjordes till stjärna. Oavsett SM- eller VM-guld eller vad det nu kunde vara, var ingen förmer för det. Det här tror jag var den avgörande förklaringen till de enorma framgångarna på 70-talet och de första åren på 80-talet. Kulmen var kanske

1978 när klubben samma dag vann tre av fyra SM-kavlar, och denna dag fick vi också det bästa exemplet på den vinnande kulturen i klubben; Damjuniorlaget var en av de självklara favoriterna till segern, men Åsa Kronqvist på den första sträckan hade en eländig dag. Täten kom, men ingen Åsa. Tiden gick, men ingen Åsa kom och alla väntade. Först när nästan alla lag hade växlat, jag minns inte, kanske 20 minuter hade gått, då kom Åsa. I många andra klubbar hade man varit uppgivna, men när Åsa kom hängde alla Ravinare på repen och hejade som om det varit spurt om seger. Hon kramades om och stämningen var på topp. Ingen på hela tävlingområdet kunde undgå att se hur en som nästan varit sist på förstasträckan hyllades som en segrare. All eventuell skadeglädje kom på skam. Hur det sen gick? Jo, Barbro Storbjörk och Karin Nåbo, som de hette då, vände på det hela och tog Ravinens första SM-guld i damjuniorernas stafett.

Själv hade jag min mest aktiva period åren 1973-1982, då jag varje år var med i någon form av landslag. Därefter trappade jag ned, men gjorde en liten come back 1987, då Ravinen igen fick en topplacering på SM-kavlen och blev 2:a på Jukola. 1996 flyttade familjen till Kiruna och sedan dess har jag inte tävlat för Ravinen. Nu bor vi i Jönköping och Mjölby och när jag springer orientering blir det för IK Hakarpspojarna, dock var det nu två år sedan jag sist var med på någon tävling. På sommaren blir det i stället mer cykel och på vintern curling. Det känns stimulerande att ge sig i kast med något

nytt och känna att det fortfarande går att utvecklas.



Skärmen 1979



Foto: Skärmen-77

### Maria (Sandström) Mogensen

Har orienterat i Ravinen sedan hon var 10 år (1983)

#### Vad har Ravinen betytt för dig?

Väldigt mycket!! Under hela min ungdoms- och elitlöpartid hade Ravinen fantastiskt bra träningar och ett jätteroligt gäng att träna med, precis som det fortfarande är. Jag fick hjälp av Gevert Bergman med träningsplanering och alla resor till juniorcuper, elitserietävlingar mm ordnades på ett proffsigt sätt.

#### Vilket är ditt bästa minne med Ravinen?

Jag har många fantastiska minnen med Ravinen! Men ska jag välja något får det nog bli dam 10-mila 1997 när vi kom 3:a. Theres, Tina, Millis, Maria Kleijn och jag gjorde alla riktigt bra insatser och på sista sträckan var jag med i en grupp löpare som spurtade om placering 2-7. Ett minne därifrån är också att vi i pris fick 1 st bärbar telefon (det var high-tech på den tiden!), fundera på hur vi delade på den.....!



#### Hur ser ditt orienterarliv ut idag?

När jag tänker efter inser jag att jag springer orientering väldigt lite idag jämfört med när jag var elitaktiv. Mycket av min träning är enbart löpning på hemmaplan, eftersom mina barns program styr en hel del av fritiden. Men jag försöker springa en del tävlingar i Stockholmsområdet och då slås jag ofta av att det är så roligt att springa orientering!

### Björn Rosendahl (I Ravinen mellan 1968-1988)

#### Vad har Ravinen betytt för dig?

Under ungdom- och juniortiden var orientering och Ravinen mitt största intresse. Det var där man utvecklades och framför allt hade kul. Vi hade bra tränare/ledare vilket var ovanligt på klubbnivå då.

#### Vilket är ditt bästa minne?

Inte lätt, man börjar ju bli gammal. Tiomilavinsterna var ju häftiga men då tänker jag faktiskt inte på 1977 då vi vann första gången eftersom jag höll på att klanta till det ordentligt på sista. Det blev en blandning av skräck och lycka. Utan det är snarare 1979 då jag gick ut samtidigt med Gustavsberg på sista och vi lyckades vinna och 1981 där vi startade knackigt och jag gjorde ett superlopp på tredje, tog upp från typ 130 till tredje plats. Sedan vann vi, både herr och dam. Mitt första tiomilalopp 1972 när jag som 16-åring kom in först på tredje och vi sedan hängde kvar i täten tom sträcka 5 med enbart unga löpare var på något sätt startskottet för framgångstiden. I modern tid är det Gustav Bergmans insats på JVM i Italien. Vi var där och upplevde både spänningen och Geverts lycka. Det var häftigt. Då kände man att Ravinnerven är djupt rotad.

#### Hur ser ditt orienterande ut nu?

Försöker hålla igång så gott det går. Jag har varit ledare i Västerås och åkt runt på mästerskap och J-cuper/elitserien. När nu min son Jonathan bytt till Ärla IF har jag börjat hjälpa till där. Annars så försöker man bara springa roliga tävlingar, så det blir lite resande.



### Arne Näbo

(I Ravinen mellan 1973-1985)

#### Vad har Ravinen betytt för dig?

Ravinen betydde kamratskap och en värdefull fritid. Så har man ju också fått se rätt mycket skog i alla möjliga väderstreck. Resorna till ställen i landets alla hörn och också en hel del utomlands var ovärderliga. Sedan har Ravinen-andan betytt mycket. Ni vet, det där att inget är omöjligt och att leda tiomila med 15 minuter är inget att vara rädd för. Och att gilla läget. Som när Gevert la 500-metersintervaller på en 10 000-del och fortsatte med samma linjal in på en 20 000-del (låånga intervaller blev det...), eller som när vi överlevde i Finland på en låda böckling (jo, det är faktiskt sant, Isotonic 1985).



#### Vilket är ditt bästa minne med Ravinen?

Då vi byggde Ravinenstugan. Alla hjälpte till. Vi fick en gammal barack från Casco som kördes ut till Hellas, och det var mycket jobb att få den färdig. Men det gav äntligen klubben en fast punkt.

#### Hur ser ditt orienterarliv ut idag?

Jag springer ca 5 tävlingar om året för Trollhättans SOK. Har i år investerat i halvglas för att se kartan. Så har jag börjat åka mer skidor, i år blev det totalt 5 st långlopp på 40 km eller mer. Sen försöker jag ju följa med vad som händer i orienterarvärlden. I år är jag mest impad av Tore Tjernlund som dominerar i H50.

### Kent Bergman

Infödd ravinare

Ravinen har betytt och betyder fortfarande väldigt mycket för mig eftersom jag har varit med så länge i klubben, från tiden innan jag själv började springa, mina ungdomsår, min elitid och numera som ledare och "motionär". Att få vara med i en klubb under en sådan "storhetstid" som vi hade under slutet av 70-talet

och början av 80-talet ger fortfarande många roliga minnen, kanske lite extra roligt eftersom jag själva var en del av den.

För mig är det viktigt att Ravinen är en klubb för alla oavsett ambition, med många ungdomar, juniorer, seniorer och 35+ som har roligt tillsammans. Men jag ser också Ravinen som en elitklubb i den bemärkelsen att vi i stort sett alltid har haft en bra verksamhet och en bra organisation i klubben, som gör att man som aktiv kan utvecklas och bli elitlöpare. Ett bevis på det är att vi även från mitten av 80-talet och fram till nu fortfarande får fram landslagslöpare. En förutsättning för det är en bra ungdomsverksamhet som ger våra ungdomar en grundläggande kunskap som de kan ta med sig upp i junioråldern. Och det har vi verkligen och att vi i år vann ungdomsserien är ett led i en bra ungdomsverksamhet, tycker jag. Därför tycker jag i dagsläget att det är värt att lägga det mesta av min fritid på klubben.

När man har varit med i klubben så länge är det svårt att begränsa sig till ett bästa minne. Ett av mina bästa minnen från min eget elitid är självklart segern i 10-mila 1981 men också många av de sistasträckor som jag sprungit på 10-mila och Jukola under 80-talet. Ett minne som många andra kommer ihåg om mig är när jag gjorde en makalös spurt på 10-mila 1986 (om en 8:e plats tror jag det var) och då slog Lars "Löken" Lönnkvist som något år tidigare hade bytt klubb från Ravinen till Tullinge.

Och klubbens första seger i 10-mila 1977 är också ett starkt minne för mig, jag var då 16 år och sprang inte själv utan var uppe hela natten och följde tävlingen. Från senare år är det ungdomarna och juniorerna i klubben som gett mig många roliga minnen. T.ex. har jag många roliga minnen av de senaste årens läger och tävlingsresor. Tack för alla dessa roliga minnen. Och att få se sina barn växa upp i klubben och bli orienterare ger också många starka minnen. Att få åka med Maja på Daladubbeln med alla ungdomarna i klubben och se henne springa långdistansen utklädd till Banarne (tillsammans med Amanda "Trazan" Karlsson ger mig känsla av lycka.

Två andra väldigt starka minnen som också rör mina barn är Kalles spurt på 10-mila i ungdomsklassen här om året som nästan räckte till seger (blev en 2:a plats) och Gustav när han sprang in som segrare på JVM-långdistans i Italien förra året.

Just nu lägger jag i stort sett all min lediga tid (och även en del arbetstid) på klubbarbete, dels som elitledare, men också på mycket annat i klubben. Förutom allt administrativt arbete som elitledare så är jag i stort sett på resor med våra juniorer och seniorer de flesta helgerna under tävlingssäsongen.

Så det blir inte så mycket tid hemma vilket ibland känns lite jobbigt, men jag tycker det är väldigt roligt att jobba med våra juniorer och seniorer. Eftersom jag även har ett krävande jobb som VD för ett halvt stort företag (17 anställda) så lever jag ett ganska stressigt och pressat liv och för att orka med det behöver jag träna 2-3 gånger i veckan, även om det oftast blir lite kortare joggingpass. Jag har nu sprungit

orientering i drygt 40 år men tycker fortfarande att få springa en orienteringsbana i finterräng är något av det bästa som finns. Tack alla Ravinare, min fru och mina barn för alla minnen och roliga stunder ni ger mig...

### Ann Bergman

I Ravinen sedan 1990

#### Vad har Ravinen betytt för dig?

Jobb. Men också glädje och ett liv. Jag har inte fått någon kunskap inom orientering av Ravinen, den hade jag innan. Men jag har fått ut mycket genom att vara med människorna och ha kul.

**Vilket är ditt bästa minne med Ravinen?** Oj. Det är hur svårt som helst. Att vara på läger. Att vara med människorna på läger och resor. Själva gemenskapen att bara vara med folket och ha kul. Jag kan inte plocka ut något särskilt. Eller, om jag ska välja ett så blir det nog när 94-orna vann Ungdomens 10mila 2006. Det är ett starkt minne för mig. Samtidigt har jag privata minnen som mest handlar om barnen. Men där är det svårt att välja eftersom jag vill ta ett för varje barn.

#### Hur ser ditt orienterarliv ut nu?

Jaa du... Jag själv springer ju bara lite grann. Springer tävlingar då och då. Inte för att vara orienterare utan för att vara motionär. Mitt orienterarliv är ledarskap. Att springa orientering för mig är avkoppling eftersom jag kommer in i en mental avkoppling – en känsla från förr. Jag kan ta mig tillbaka till den tiden då det var lite lugnare i mitt liv. Jag försätts i det tillstånd som jag en gång hade. Det är inte säkert att det var bättre...



**Gunnar Johansson Falk**
*I Ravinen sedan 1985*
**Vad har Ravinen betytt för dig?**

Det har varit skönt att vara med i en stor klubb som har många duktiga ledare.

**Vilket är ditt bästa minne med Ravinen?**

Det var riktigt kul när tjejerna var så bra (2004) och Helen Palmer och Dainora Alsaukaite utvecklades så bra i vår verksamhet. Då var det kul att vara ledare. Det har varit en hel del tuffa och roliga läger när man var mer aktiv. Hysteriska träningspass uppe på fjälltopparna runt Lövåsen, tidiga vårar i Skåne, teknikträning runt Norberg m.m. Ett "tungt" minne var ett påskläger i Västmanland för några år sedan när man skulle hänga med tjejgänget i ett område med mycket sankmarker, det gick bra i skogen men ute på sankmarkerna så bar isen för tjejerna men jag sjönk igenom på varje steg. Ett annat kul minne är innan SI-tiden när man fick ta mellantider manuellt, Jag skulle sitta vid en kontroll mitt på banan så jag behövde hoppa av innan vi kom fram till samlingsplatsen, då visade det sig att min bil var full av juniortjejer som inte hade körkort. Vi hade lite bråttom så det fick bli en snabblektion av en av tjejerna, Ylva Marklund, hon snappade bra men vi han inte med att förklara hur man växlar så hon fick köra de två kilometrarna som var kvar på ettans växel. Men det gick bra, parkering fick hon dock be om hjälp med.


**Hur ser ditt orienterarliv ut nu?**

Det är som vanligt fullt upp, förr när man var aktiv hade man en viloperiod i november, nu finns det ingen tid att vila, knappt ens till träning. Det är ungdomsträningar, kartutskrifter, markkontakter, styrelsemöten, tävlingslederi, tävlingskontrollantarbete, kommunkontakter, kartföreningar, etc. Som tur är så är inte hela familjen fanatiska vilket öppnar för andra aktiviteter ibland. Tävlan det är helt nedlagt, tävlar gör man i H/D21 allt efter det är motion. Ibland är det riktigt roligt att ge sig ut på en öppen bana och bli smärtsamt påmind om att det krävs träning för att kunna springa. Jag försöker hålla mig borta från allt som kopplar ihop orientering med livsstil, för mig är orientering en idrott och idrott används för tävling eller motion. Dock har jag tvingats att campa på femdagars ett par år, vilket inte är min grej.

**Lars Forsberg**
**När kom du till Ravinen?**

Började på nybörjarkurs i Sickla Skola vintern 1966 tror jag. Nisse Wallman höll i det. Fick då lära mig att det var förbjudet att springa (samma) över en sjö. Att detta inte gällde längre blev jag varse på fjällorienteringen 1983 då Löken och jag rundade medan en annan patrull vadade/simmade över en fjällsjö. Sprang annars min första tävling i parklass med Curre Rahlén i Ågesta på våren 1967. Fanns bara YP-klass (14-åringar) som individuell klass fram till 1970 annars.


**Vad har Ravinen betytt för dig?**

Väldigt mycket och många roliga minnen och härliga kamrater. Svårt att själv veta fullt ut vad klubben betytt, men det arbete som Nisse Wallman, Rolf Rosendahl, Gevert Bergman och även farsan och morsan med flera la ner på klubben, gjorde troligen sådant intryck att jag efter att ha jobbat som konstruktör på Alfredeén några år sadlade om och utbildade mig på Bosön till det jag jobbar med nu, idrott/fritid och engagera mig ideellt i klubben.

**Vilket är ditt bästa minne med Ravinen?**

Så mycket, så svårt att peka ut ett! Det flyter ihop till en blandning av de grejer man gjort tillsammans med alla andra kompisar i klubben. Tänk på alla påskägren och skidlager med eller utan snö, då man kunde få lyssna på Rune Lönnkvists alla rövarhistorier. Sen all den stenhårda träning som vi genomförde trots att vi var bara mellan 16-20 år. Ingen ville visa sig späd. Det var stort att vinna 10MILA 1977 och att komma in först på Jukola samma år. Det skrevs verkligen om orientering i riksmidia på den tiden och att vara elitlöpare i orientering var något som folk i allmänhet såg med respekt på.

**Hur ser ditt orienterarliv ut nu?**

Gissa! Orientering 24 timmar om dygnet i och med att jag jobbar på Stockholms Orienteringsförbund och är engagerad i klubben. Nu när ungarna blivit lite större, så försöker jag hinna med lite mer träning själv. Att få genomföra minst ett långpromenadpass i veckan och att slå Kent Bergman eller Per Westblad på KM är en bra utmaning. Gör man detta så är man i topp på DM också.

Samtliga stora segrar:		SM	Budkavle Skid-OL
<b>Tiomila</b>	1977	H21	- 1959 (Ture Lövbom, Rune Lönnkvist, Rune Hastig och Ragnar Andersson)
		D20	- 1977 (Åsa Kronkvist, Karin Näbo och Lena Tjernlund)
	1979	Individuellt Skid-OL	- 1978 (Karin Näbo, Åsa Kronkvist och Barbro Storbjörk)
		H20	- 1975 (Björn Rosendahl)
	1981	Budkavle	- 1973 (Olle Näbo, Lars Lönnkvist och Björn Rosendahl)
		H20	- 1975 (Arne Näbo, Lars Lönnkvist och Björn Rosendahl)
			- 1976 (Olle Näbo, Lars Lönnkvist och Björn Rosendahl)
			- 1977 (Arne Näbo, Claes Gustavsson och Lars Lönnkvist)
			- 1978 (Johan Norsell, Tore Tjernlund och Arne Näbo)
			- 1978 (Lars Forsberg, Björn Rosendahl, Lars Lönnkvist och Olle Näbo)
			- 1979 (Lars Forsberg, Olle Näbo, Lars Lönnkvist och Björn Rosendahl)
			- 1980 (Arne Näbo, Björn Rosendahl, Olle Näbo, Lars Lönnkvist)
			- 1978 (Åsa Kronkvist, Barbro Storbjörk och Karin Näbo)
			- 1980 (Annichen Kringstad, Barbro Storbjörk och Lena Tjernlund)
<b>Tvåmila</b>	1979		
	1980	H21	
	1981		
<b>Jukola</b>	1980	D20	
		D21	
	1982	Individuellt	
		H18 dag	- 1974 (Lars Lönnkvist)
			- 1982 (Dan Sandvik)
		H20 dag	- 1977 (Arne Näbo)
			- 1995 (Robert Wallsten)
			- 2009 (Gustav Bergman)
			- 1978 (Olle Näbo)
			- 1975 (Lena Tjernlund)
			- 1991 (Maria Sandström)
			- 1979 (Lena Tjernlund)
			- 2009 (Gustav Bergman)
			- 2010 (Gustav Bergman)
			- 1980 (Barbro Storbjörk)
			- 1991 (Maria Sandström)
			- 1980 (Annichen Kringstad)
			- 1980 (Lena Tjernlund)
<b>25manna</b>	1981 och 1982	H21 dag	
		D18 dag	
<b>VM/JVM</b>		D21 dag	
Budkavle		H18 medel	
H21	- 1979 (Lars Lönnkvist, Björn Rosendahl)	H20 medel	
H20	- 2009 (Gustav Bergman)	H20 ultral.	
D20	- 1992 (Maria Sandström)	D21 långd.	
Individuellt		D18 natt	
H20 långd.	- 2009 (Gustav Bergman)	D20 natt	
		D21 natt	
<b>NOM</b>		<b>USM/URM</b>	
Budkavle		D14	- 1970 (Lena Tjernlund)
H20	- 1976 (Olle Näbo, Björn Rosendahl, Lars Lönnkvist och Claes Gustavsson)	D15	- 1995 (Pernilla Eriksson)
	- 1978 (Arne Näbo)	D16	- 1973 (Lena Tjernlund)
	- 1977 (Björn Rosendahl)		- 1996 (Pernilla Eriksson)
H21	- 1980 (Annichen Kringstad)	H16	- 1971 (Björn Rosendahl)
D20	- 1980 (Barbro Storbjörk)	H16	- 1973 (Lars Lönnkvist)
D21		H15 sprint	- 2009 (Assar Hellström)
Individuellt			
H21	- 1980 (Lars Lönnkvist)		
H20	- 2009 (Gustav Bergman)		

Denna sida tillägnas tävlingarnas tävling, den hårdaste och roligaste, mest mytomspunna tävlingen. 10mila. Hur många historier finns det inte att berätta? Hur många löparens öden att följa? Suveräna lopp, riktiga bottennapp, och otroliga laginsatser. På denna sida följer en kort och ytlig inblick i Ravinens 10mila-historia, med oerhört godtyckligt utvalda höjdpunkter, som inte bara handlar om de oerhört stora framgångar vi njöt på 70- och 80 talen (om dem kan ni läsa i resten av tidningen!) utan kanske snarare minnesvärda händelser och prestationer.



**1958:** Ravinen gör sin bästa insats hittills och kommer trea, trots att Ture Lövbom på natten varit helt vilse tillsammans med en liten grupp. Till slut hittar de en gård, och genom att läsa namnet på brevlådan kan de läsa in sig, och till slut komma i mål.

**1972:** Ravinen startar med ungdomar och juniorer på de fem första sträckorna, varefter sjättesträckslöparen skickas ut som femma. Lasse Lönnkvist, 14 år gammal och ännu inte i puberteten, springer tredje sträckan. Det gör även landslagsmannen Sture Björk för sitt Ludvika OK. De springer mot varandra hela banan, och Björk blir nära nog knäckt av den lille parveln från Ravinen. Trots att han gång på gång lyckas gå loss dyker Lasse gång på gång upp igen vid kontrollen efter ett annat vägval, och så håller det på hela vägen in i mål.

**1977:** Äntligen seger, efter många år i toppen. Eidar Lindgren var äldst i laget, 23 år gammal. Björn Rosendal sprang sistasträckan, 19 år gammal.

Ludvika OKs Rolf Jacobsson sprang ikapp 5 minuter på Björn, och de var tillsammans inför avslutningen. Björn grötar rakt igenom ett grönområde till sista kontrollen, och Jacobsson hängde efter, istället för att springa runt på stig, och han var givetvis chanslös i spurten.

**1981:** Ravinen vinner både dam- och herrklassen, trots vissa problem på vägen. Olle Näbo fick problem med pannlampan och blev stående i 10 minuter, medan funktionärer fumligt försökte få på honom reservutrustning. Olle kommenterade dock bara lugnt:

- Skynda på lite grabbar. Jag leder faktiskt...

**1985:** En kall vår, och Arne Näbo springer Långa Natten iklädd våtsockor, något som var nytt och inte så utbrett. Som vanligt ligger Arne först i klungan, och märker på kommentarerna att ingen annan i täten bär våtsockor, vilket gör att Arne väljer mossvägvalen där det är möjligt... Han kom inte loss från klungan, men hade nog lite roligare än vanligt.

**1986:** Lasse Lönnkvist har bytt klubb till Tullinge. Både Tullinge och Ravinen gör hyfsade insatser, och slåss runt tiondeplatsen med varandra. In på upploppet kommer samtidigt Löken för Tullinge och Kent Bergman för Ravinen. Behöver vi ens säga hur det gick? Löken nedspurtad, givetvis.

**2004:** Ravinerna springer bra på natten, och Nick Barrable växlar som tvåa efter långa natten, endast bakom suveräna ledarna Halden (som här hade ett 16 minuter stort försprång). Efter sträcka sex är vi fortsatt i täten på andraklungan, och ut sticker Vitek Pospisil. Vitek springer oerhört bra, och efter mer än halva banan ligger han med i den här klungan. Men något händer. Vitek börjar tappa. Klungan kommer in på platserna 2 till 7, inom fjorton sekunder, men ingen Vitek. Först 10 minuter senare lyckas han ta sig i mål. Total genomklappning? Nej, senare visade det sig att Vitek hade salmonella, och att det var det som gjorde att han inte orkade mot slutet... Trist för laget som efter det tappade stadigt, och till slut hamnade på en godkänd tjugofemteplats.

## Stolthet

Det du har i din hand är berättelsen om en mer än bara en klubb. Det är människor som förenats i en dröm och i glädjen att kämpa mot den. Klubbens berättelse är sprängfylld av upplevelser och lika komplex som en mänsklig livstid. Ingen av oss känner till allt som hänt, men tillsammans vet vi det mesta. När du har läst den här tidningen vet du ännu lite mer, och vi försäkrar oss om att vår historia inte går förlorad.



OK Ravinen har gått från en liten specialklubb som bröt sig ur Järla IF, via en klubb som länge betraktades som Sveriges bästa, till en välmeriterad och pigg 60-åring där de unga tar mer och mer plats. Och historien slutar inte här. Framtiden har bara börjat. Vem vet var vi är om ytterligare 60 år.

Tänk om vi kunde visa de eldsjälarna som la grunden till klubben var vi är idag. Hur sporten ser ut och vad vi har upplevt med den. De skulle få se färgrika kartor med oerhörd precision och detaljrikedom, pannlampor som lyser starkare än bilar och tidtagningssystem som låter ger oss direktkontakt med kontrollerna och noggranna sträcktider. Kanske skulle vi ta med dem ut på det som numera kallas "arenan" och visa dem hur en orienteringstävling kan bli en publiksport med speaker, storbildsskärm och GPS-tracking. Och sedan skulle vi nog ta med dem till en av 2000-talets torsdagsträningar i Ravinenstugan vid Hellasgården. Låta dem möta den myllrande massan av ungdomar i midjehöjd som glatt fnittrande vrider och vänder på sina kartor. Och även låta dem känna den värme, stabilitet och kraft som klubben utstrålar med alla sina aktiva och ledare. Troligen skulle de bli både imponerade och stolta. Och stolta borde de vara, över orienteringsvärldens genom tiderna kanske mest framgångsrika och kända klubb.

Tack alla ni som kämpat för OK Ravinen. Sprungit, hejat, tränat, fixat, skjutsat, jobbat, byggt, planerat och svetats för den här klubben i alla tider.



★★ Ett 50-tal unga och gamla ravinare samlade till en kombinerad familjepromenads- och tävlingsdag. Kulstämde längst t.h. "klubbaplan" Nisse Wallman.

Ingrid Bruce  
Ymsenvägen 10  
120 38 Årsta

# B-FÖRENINGSBREV

SVERIGE



PORTO BETALT

## OK RAVINEN SPONSRAS AV



SOLNA MÅLERIFIRMA

**SKARABÉ**  
K O N S U L T A B

**KALLUR  
KONSULT**

**Speciellt tack till alla medlemmar som bidragit till tidningen.  
Utan er hade detta inte varit möjligt:**

Fam Tirén Berg  
Ingrid Bruce  
Fam Axelsson  
Fam Rahlén  
Staffan Nyberg  
Katharina Nyberg  
Fam Brattland Gibbard  
Mats Attaque  
Anders Önerud  
Lisa Törnqvist  
Jussi Schween  
Eidar Lindgren  
Fam Mogensen

Håkan Jansson  
Fam Engel  
Maria Lybert  
Fam Bergman  
Fam Hellström  
Erik Forsberg  
Viggo Klasson  
Max Klasson  
Tina Söderqvist  
Håkan Söderqvist  
Fam Hjorth  
Gevert Bergman