

Pensionärsorientering i Skaraborg



*13 aug 2026 Ulla-Britt Karlsson går i mål i Ryda på sin 94-årsdag.
Hon fick även vara med på TV i Västnytt's inslag om
POL i Skaraborg den 10 sept i Väring.*

40 år

1986-2026

Pensionärsorientering i Skaraborg (POL)

Historik

1986 startade tre entusiaster i Falköpings AIK en träningsaktivitet för nyblivna pensionärer. Det var Ingvar Johansson, Evert Carlsson och Holger Johansson. Första tävlingen gick i Ullene med 7 deltagare en torsdagsförmiddag. Två banor, en kort och en lång. Startavgiften var 10 kr som senare höjdes till 20 kr år 2000 och 40 kr år 2014. Antalet deltagare steg efter hand och var i mitten av 90-talet uppe i ca 50 per gång. Från början fördes ingen statistik men fr o m år 2000 finns deltagarantalet registrerat. Detta år var det 70 deltagare i snitt per gång. År 2005 hade siffran stigit till 101 och år 2011 var vi uppe i 140 deltagare per tävling, En nivå som sedan har varit ganska konstant. Högsta antalet deltagare vid en enskild tävling ligger på 187.



Ingvar Johansson

Rolf Einarsson, IF Hagen, och ansvaret för teknik och hemsida till Bert Thorsson, Ryda SK.

Vad som från början var en enkel träningsaktivitet har efter hand blivit något av en folkrörelse som har spritt sig över hela landet. Det sociala umgänget har från allra första början spelat en mycket stor roll. Efter de avslutande tävlingarna på vår- och höstsäsongen anordnas en större samling. Sill och potatis serveras på våren och ärtsoppa på hösten.

11 nov 2021 erhöll Yngve MalmLöf medalj för lång och trogen tjänst för POL i Skaraborg. Han fick också en för tidig födelsedagspresent i form av blommor inför sin stundande 90-årsdag.



Evert Carlsson

Det arrangeras ca 30 tävlingar per år och antalet arrangerande klubbar omfattar nästan alla Skaraborgsklubbar. Antalet banor ökades från ursprungliga två till fyra: Kort-kort, Kort, Mellan och Lång och alla banor hade hög svårighetsgrad. Våren 2017 infördes på Yngve MalmLöfs förslag en Mini-kort bana som skulle vara på stig eller i lättgången terräng för att de som hade lite svårt att gå ändå skulle kunna delta i POL. På senare år har också svårighetsgraden på kort och kortkort bana sänkts lite.

Det administrativa ansvaret, dvs att inför varje säsong få ihop ett program, låg från början på Falköpings AIK OK, först genom Ingvar Johansson till mitten av 90-talet. Yngve MalmLöf tog sedan vid och skötte det på ett förtjänstfullt sätt tills han hösten 2015 lämnade över ansvaret för att göra program till



Organisation och teknik före 2020

Pensionärsorienteringen i Skaraborg bygger på en enkel organisationsidé. Deltagande klubbar åtar sig att arrangera en vår- och en hösttävling enligt en fastställd mall. En samordningsansvarig sammanställer klubbarnas önskemål till ett program med datum och samlingsplatser.



Yngve visar "Resultattavlan". Sträcktidslapparna anslås direkt vid målgång.



Karl Bergstrand visar sina klubbmedlemmar hur man kan använda en enkel laptop vid GPS-rekognocering

Anmälan sker på tävlingsdagen och resultaten anslås direkt vid målgång. Den grundläggande idén har behållits under alla år men samtidigt har den tekniska utvecklingen tillvaratagits.

I vissa fall har POL legat i framkant. Några exempel:

- Digitala karttryck introducerades på POL i mitten på nittioalet.
- Ocad för banläggning.
- GPS vid kartrekognosering. .
- Kartskala 1:7500. Vi fick genom en motion till SOFT karts kalan inför d för klasserna HD60 och äldre.

2010 utvecklade Carl-Otto Wijkmark ett tävlingsadministrativt program speciellt för POL. Anmälan med SportIdent- pinnen. Vid målgång skrivs dubbla resultatremсор ut, en för löparen och en för resultattavlan. Resultaten presenterades sedan av Karl Bergstrand på internet samma dag med sträcktider och även OPath där man kunde kontrollera sitt GPS-spår.

Text och bilder till denna jubileumsskrift är till stor del hämtade från den skrift Yngve Malmlof gjorde till 30-årsjubileet. Nyare bilder är tagna av Rolf Einarsson, min fru Gun eller mig själv.

Bert Thorsson



Carl-Otto Wijkmark kollar att den nya programvaran fungerar som det var tänkt.

Åren före pandemin

Ett urval bilder från tidigare jubileumsskrifter



23 aug 2001 i Ulleneskogarna. Gunnar Carlsson från dåvarande Floby OK ser till att deltagarna fyller i anmälningskortet. Vid kortändan ser vi Sten Hallrud från Lidköpings VSK.

Den 15 nov 2001 firades 15-årsjubileum i Hagenstugan. Yvon Holmbäck tackade grundarna Ingvar Johansson och Evert Carlsson för deras insatser under de gångna åren.



24 april 2003 vid Istrums klubbstuga. Karl-Inge Karlsson och Bertil Pålman tar emot första löparen.



22 april 2004 vid Petersburg. Bernt Olsson, Birgitta och Olle Eimersson.



10 juli 2003. Våravslutning på Rådåsgården i Lidköping. Mats Johansson var som vanligt i farten.



18 aug 2005 i Rydaskogen. Ulf Nyström, Stig-Olof Pettersson och Karl Lund verkade mycket nöjda med Rydas arrangemang.



18 aug 2005 i Rydaskogen. Ryda SK med fr v Börje Karlsson, Åke Hermansson, Anders Nilsson och Erik Karlsson var värdar.



10 aug 2006. Korssjön mellan Töreboda och Hova. Ytterligare ett av de natursköna ställen som vi har haft nöjet att besöka.



16 okt 2008 vid SOK Träffs klubbstuga, Norra skogen i Karlsborg. Birgit Karlsson, Ann-Cathrine och Kjell Persson, Mariestads FK, studerar kartan.



19 maj 2011. Stig Sahl, IF Hagen, introducerar klädnypan i underkant på resultatlappen. Inga problem med fladdrande lappar i fortsättningen.



16 juni 2009. OK Skogshjortarna deltar flitigt på våra pensionärsorienteringar. Här Ronny Andersson och Kent Carlgren.



13 aug 2009. Baggatorp vid Slättäng. FAIK OK står beredda för anstormningen.



27 maj 2010 vid Teaterladan i Larv. Före tävlingen bjöds det på en liten föreställning. I främre raden ser vi bl a Sture Gustavsson, Bo Öhrström, Bo och Anita Pehrson samt Stig och Gunvor Persson.



12 maj 2011 vid OK Klyftamos klubbstuga i Götene. Folke Dahlén, Lennart Wetterstad och Nils Henriksson diskuterar vägval.



Den 29 mars 2012 vid Axvalla idrottsplats. Lennart Krantz underhåller med dragspel.



19 juni 2012. Kontroll av resultaten vid Lilla Havsjön.



17 sept 2015 vid Rådåsgården. TV4 Nyheter intervjuar Arne Svahn, 88 år, om varför pensionärer som orienterar håller sig friska så länge.

Pandemin

Våren 2020 drabbades världen av Covid-pandemin, så också POL i Skaraborg. För Sveriges del började restriktionerna gälla i mars och ingen visste hur man skulle förhålla sig till det nya läget. I mars beslöt vi på VOF.s rekommendation att ställa in tävlingarna i mars och april och 14 april ställdes alla tävlingar under vårsäsongen 2020 in.

Under sensommaren 2020 utarbetades instruktioner för hur vi skulle kunna driva verksamheten under hösten 2020. Det var endast tillåtet att träna, inte att arrangera tävlingar, därför bytte vi från POL-tävling till POL-träning. Ett antal regler infördes såsom att begränsa samåkningen, att byta om och duscha hemma och att man skulle följa folkhälsomyndighetens anvisningar om att hålla avstånd på tävlingsplatsen, vid anmälan, vid start, vid målgång och vid utstämpling. Startgrupper infördes och starttiden sträcktes ut till fyra timmar så att så lite folk som möjligt skulle träffas vid tävlingsplats, startplats och målpåls. Betalningen ändrades så att avräkning och fakturering baserat på deltagarlistorna i Eventor gjordes vid säsongens slut. Det sattes inte upp några sträcktidslappar som 'resultattavla'.

Med dessa regler genomfördes 13 träningar under hösten 2020 men det gick inte att genomföra avslutning med ärtsoppa. Intresset att delta var dock stort. Antalet löpare per träning uppgick till 160, det högsta medeltalet för en säsong i POL i Skaraborgs historia. Hösten 2020 registrerades också högsta antalet deltagare på en enskild tävling, 187 löpare vid SISU-stugan i Tidaholm den 8 oktober.

Under våren 2021 tillämpades samma regler med hänsyn till pandemin men säsongen startade inte förrän 22 april och 11 tävlingar genomfördes.

Under hösten 2021 reducerades starttiden till 1,5 timme men i övrigt behölls Covid-restriktionerna och vi genomförde 15 tävlingar. Vaccineringen mot covid medförde att folkhälsomyndigheten successivt hävde restriktionerna så vi kunde ha gemensam avslutning med ärtsoppa i november vid Snapen i Mariestad.

Pandemin var över och vi kunde konstatera att vi hade klarat verksamheten bra under tiden den pågick och oss veterligt hade det inte förekommit någon smittspridning vid våra arrangemang.



22 april 2021 vid Almesåsen, Ryda. Bilden visar hur vi under pandemin försökte hålla isär personal och löpare vid anmälan och utstämpling.

POL i Skaraborg 2026

Organisation

POL i Skaraborg är ett informellt samarbete mellan 20 orienteringsklubbar i Skaraborg för att arrangera pensionärsorientering. Det leds av Rolf Einarsson, IF Hagen, och Bert Thorsson, Ryda SK. Rolf ansvarar för kontakter med klubbarna och för att sätta ihop program för vår och höst, ca 14 tävlingar varje säsong. Bert ansvarar för teknik och hemsida samt fakturering av startavgifter efter varje säsong.

Tävlingar

Vi kallar det för tävling även om det är mest för att komma ut i skogen och orientera och träffa kompisar, men visst, man tävlar ibland mot sig själv och mot kompisarna. Varje torsdag kl 10:00 april-juni och augusti - oktober är det en POL-tävling någonstans i Skaraborg. Den stora tjusningen med POL är att man kan komma till en helt ny typ av terräng nästa torsdag. Klubbarna är duktiga på att arrangera och det blir alltid mycket bra tävlingar.

Banor

Från början fanns det endast tre banor, lång, mellan och kort. Sedan tyckte man att kort var lite för lång och så infördes kort-kort. Våren 2017 infördes på Yngve Malmlöfs begäran en mini-kort bana som skulle gå på stig eller lättgången terräng för de som av någon anledning hade svårt att ta sig fram. Efter några år med relativt få deltagare i mini-kort har antalet ökat så nu brukar det vara mellan 15 och 20 varje gång.

Svårighetsgraden har efter hand ändrats så nu är banrekommendationen följande:

Lång max 4,2 km blå, skala 1:7500

Kort max 2,9 km orange, skala 1:7500

Mellan max 3,6 km blå, skala 1:7500

Kort-kort max 2,2 km orange, skala 1:7500

Mini-kort max 1,5 km grön/vit, skala 1:5000. För denna bana skall framkomligheten vara mycket god, stig eller mycket lättgången terräng, och kontrollerna skall vara på eller mycket nära ledstången.

Hemsida

POL i Skaraborg har en egen hemsida, poliskaraborg.se, där program och tävlingsanvisningar finns. För varje tävling finns tid och plats, ev vägbeskrivning och rekommenderade starttider och efter tävlingen läggs bilder och en liten text upp. Från hemsidan finns koppling till Eventor för PM och resultat. Hemsidan visar automatiskt upp närmast föregående, aktuell och kommande tävling.

Träning och gemenskap

För många är möjligheten att komma ut i skog och mark varje torsdag och få syssla med orientering det bästa de vet. Att dessutom få göra detta med sina kompisar förgyller livet ytterligare. Tänk vilken insats POL i Skaraborg gör för folkhälsan, de som är med får vara ute i friska luften och både träna kroppen och träna hjärnan varje vecka och det kan de hålla på med långt upp i åren har vi ju sett. Vi avslutar också varje säsong med trevlig samvaro kring sill och potatis på våren och ärtsoppa på hösten.

Framtiden

Vi som har ansvaret för POL i Skaraborg hoppas och tror att klubbarna i Skaraborg fortsätter sitt samarbete om pensionärsorientering. Antalet deltagare har snarare ökat än minskat sista tiden så det verkar finnas ett behov av verksamheten. Men det hela bygger på att klubbarna vill fortsätta arrangera POL-tävlingar, det är ju klubbarna som gör jobbet. Vi tycker oss känna ett starkt intresse att fortsätta, så det kan bli minst 40 år till.

Rolf Einarsson

Bert Thorsson

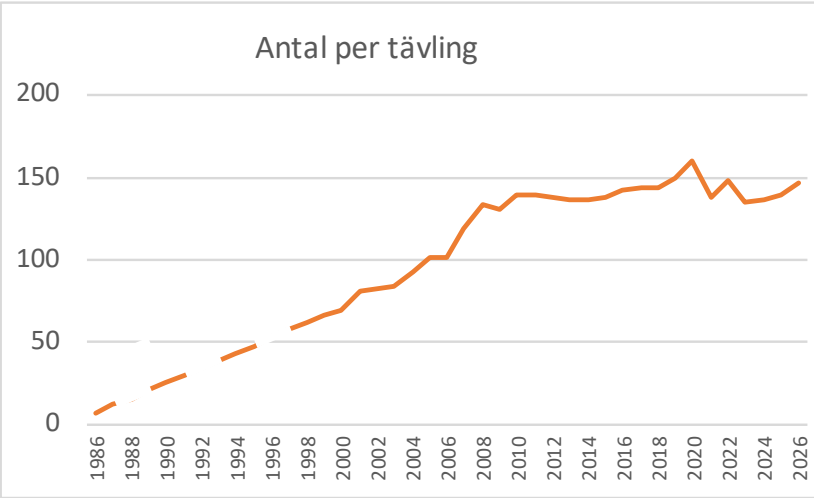


Lite statistik

Från början fördes ingen statistik över deltagarantalet men fr o m år 2000 finns statistik som framgår av tabellen. Antalet per tävling steg kontinuerligt fram till 2011, sedan har det legat kring 140. De senaste åren har vi konstatera en svag uppgång i antal löpare per tävling.

Sammanfattning för POL under 40 år

Ett tusen tävlingar genomförda med totalt över 100 000 starter. Försiktig beräkning av totala antalet kilometer ger ca 300 000 km vilket motsvarar 7,5 varv runt jorden.



Antal deltagare i POL genom åren

År	Antal tävlingar	Antal starter	Antal per tävling	
1986-1999	300	11000	37	Uppskattat
2000	28	1900	70	
2001	29	2346	81	
2002	29	2407	83	
2003	29	2444	84	
2004	29	2688	93	
2005	29	2927	101	
2006	29	2951	102	
2007	30	3565	119	
2008	30	3764	134	
2009	30	3930	131	
2010	28	3878	139	
2011	30	4201	140	
2012	30	4148	138	
2013	27	3692	137	
2014	28	3794	136	
2015	30	4128	138	
2016	29	4119	142	
2017	29	4166	144	
2018	27	3889	144	
2019	29	4311	149	
2020	13	2086	160	
2021	25	3599	138	
2022	27	4002	148	
2023	26	3521	135	
2024	26	3559	137	
2025	27	3743	139	
2026	25	3594	144	
Summa	1048	104352		

17 juni 2025. Tord Lööf och Ulla Höök från OK Klyftamo väljer karta vid Snapen i Mariestad

26 okt 2023. Start vid Istrums tävling





11 maj 2023. Vi bjöds på en vacker väg till start via Magnolias dahliaodlingar vid Främmestads IK.s tävling i Bredöl.

19 maj 2026. Gänget från FAIK OK tar rast under deras tävling i Kymbottall.



17 aug 2023. Inge Andersson och Sven Eriksson sköter sekretariatet vid OK Skogsstjärnans tävling i Slätte.

7 okt 2021. Harry Brandkvist och Alexander Björk tar emot anmälan i SISU-stugan i Tidaholm.





7 maj 2026. SOK träff hade valt en fantastisk tävlingsplats vid Humsbölet med utsikt ända ner till Vättern.



29 april 2025. Deltagarna från Mariestads FK mår gott i solen vid tävlingen vid Högaliden, Hjo.

POL SKARABORG



Falköping AIK OK



IF Hagen



Istrums SK



OK Klyftamo



Ryda SK



Främmestads IK



IK Albion



Lidköpings VSK



OK P4



SOK Träff



Gudhems IF



IK Gandvik



Mariestads FK



OK Skogsstjärnan



Tibro OK



Hjobygdens OK



IK Wilske



OK Amne



OK Tiveden



Tidaholms SOK SISU