

Grönsaksbladet

Maj 2013



Våren är här även om det fortfarande finns mer snö i terrängen än vad denna bild visar. Förhoppningsvis börjar det spritta i benen efter att få börja orienteringslöpningen igen. I detta nummer av Grönsaksbladet finns tränings och tävlingsprogram bl a.



Året inledde vi med att avsluta fjolåret med sedvanlig avslutning i klubbstugan i Kanis.



Här ser vi våra ungdomar som fick olika priser
Överst till vänster flitpriser till Alva , Kalle,
Albin, Agnes, Edit, Adele, Alida och längs fram
Björn
Överst i mitten Alva som blev årets rookie.
Överst till höger Kalle med JVM-pokalen och
längs ner poängpristagare Kalle, Edit och Agnes

Skidorientering

Vi har just lagt skidorienteringssäsongen bakom oss.

Tävlingsmässigt har det varit ett lyckat år för föreningen. Förutom att våra ungdomar Erik, Kalle, Agnes och Edit visat framfötterna med karta i skoterspåret har Daniel även i år deltagit i en av SM tävlingarna. Vi hoppas att Daniel fortsätter och blir en sporre för våra ungdomar att fortsätta när de ser att man verkligen kan lyckas. Erik deltog i USM i Örnsköldsvik med ett lyckat resultat tvåa på långdistansen. I Skigo cup fick vi tre totalsegrare genom Agnes, Edit och Kalle.

Som funktionärer genomförde vi DM medel och lång 9-10 mars. Arrangemanget var lyckat och vi har fått positiv respons från många håll.

Vi vill här tacka alla dem som ställde upp som funktionärer under de två dagarna. Ert arbete är helt avgörande för att vi skall kunna ta på oss olika arrangemang.

Artikel i O-ringentidningen

Föreningen har fått mycket bra reklam för vårt kartarbete genom en artikel i O-ringens tidningen

Thierry analyserar terrängen inför Boden



I höstas var jag på ett kort träningsläger inför O-Ringen, i relevant terräng i närheten av Boden. Efter en lång säsong med ganska lite energi i min "tank" landade jag på flygplatsen i Luleå. Min orienteringsentusiasm var minst sagt på botten. Den fina terrängen längs vägen till Boden fick mig inte att bli mer inspirerad, eftersom det var mörkt och regnigt ute. Men så, några kilometer från Boden, lättade molnen och bergen kring Boden blev synliga – vilket minst sagt är ett drömland för orienterare.

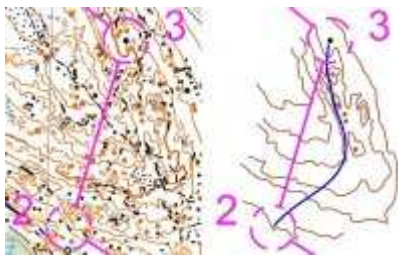
Min första träning blev på en karta som heter Asplövsberg, några kilometer söder om Älvsbyn. Bortsett från kylan och regnet, kände jag mig denna dag som den lyckligaste mannen på jorden. Terrängen i detta område är sådan att du helst vill ha en kamera med dig som fotar varje steg du tar – du känner dig helt enkelt privilegierad. Detta blev helt klart årets bästa träning i ett helt fantastiskt landskap som jag önskar att O-Ringen skulle använda för sina tävlingar. Men eftersom jag blivit garanterad av funktionärerna att tävlingsterrängen är minst lika fin, så kunde jag återvända hem med ett stort leende på läpparna.

Tekniskt avgörande terräng

Fysiskt – är det extremt utmanande terräng med betydligt längre sluttningar än vanligtvis i Sverige. Även om löpbarheten för det mesta är mycket bra, så kan marken bitvis vara stenig, så det gäller att förbereda dina vristar lite extra.

Den största utmaningen ligger dock inte i det fysiska – utan kommer vara den tekniska biten. Alla kartor jag sett har ungefär samma profil med detaljfattiga områden och sluttningar i anslutning till extremt detaljerade bergstoppar. Att klara av övergångar mellan dessa båda terrängtyper kommer bli avgörande för dina framgångar på O-Ringen i sommar.

Exempel 1



Detta kartklipp är taget från träningsområdet närmast O-Ringens sista etapp. Här ligger svårigheten i att utläsa huvudföremålen på kartan, eftersom det är väldigt detaljerat. Det skulle troligtvis vara enklare att ta denna sträcka bara med en höjdkurvs-karta till hjälp, då stenarna och branterna inte hjälper dig utan snarare ökar risken för parallellfel. Om du studerar sluttningen noggrant ser du att det faktiskt finns en fin platå som leder till kontrollen.

Nyckeln är alltså så fort som möjligt upptäcka denna platå (både på kartan och i verkligheten) och på så sätt kunna hålla en hög fart så långt som möjligt.

Exempel 2 (kontroll 6-7)



Detta är en typsträcka för vad jag räds mest att få i denna typ av terräng. Här ska du lämna ett väl detaljerat område och strax därpå leta rätt på en liten sten på en detaljfattig sluttning. Här är det viktigt att du anpassar farten vid de kritiska punkterna (A och B) för att på så sätt öka träffsäkerheten. Dessa fartsänkningar kommer inte påverka sträckans totaltid så jättemycket, men jag är säker på att denna taktik kommer att göra gott för slutresultatet. Mycket viktigt är alltså att inte ge sig ut i sluttningen utan att exakt veta vart du är när du lämnar det mer detaljerade området (punkt B). Härifrån detaljorienterar jag mig fram till kontrollen

Samtidigt har jag en tydlig backup-plan klar i bakhuvudet om jag inte skulle hitta kontrollen vid första försöket, då gäller det att läsa in sig på beståndsgränsen och försöka bakvägen. Att stressat leta efter en kontroll i en sluttning är det sista jag vill göra.



Exempel 3

Denna sträcka är från en tävling som arrangerades sommaren 2011 och den går genom kanske det finaste området på kartan. Vid första anblick ser inte sträckan så lurig ut, men den är betydligt mer svårbemästrad än så. Största svårigheten är att avgöra på vilket sätt du ska attackera kontrollen, vilket påverkar resten av sträckan. Det blå vägvalet är det jag själv valde vid genomförandet av denna sträcka. Till en början handlar detta vägval om att hålla riktningen med kompass och läsa av några diffusa höjder. I slutet av det blå vägvalet blir det dock svårare på grund av löpbarheten i den steniga sluttningen. Detta var något jag inte hade förutspådde och skulle jag få chans att springa om sträckan skulle jag absolut välja den röda vägen.

En orienteringsnybörjares tankar och funderingar

(Av Monika Jonsson)

Jag- en orienterare?.. funderade jag för några år sedan.

Att hitta en kontroll på en exakt punkt i skogen kan vara ganska knivigt, men efter att ha genomfört en del Naturpass, utan att ha sprungit helt vilse, bestämde jag mig för att börja orientera mer organiserat.

Detta är ju en perfekt kombination av motion och hjärngymnastik, mycket roligare än att bara harva omkring på vägar, vägrenar och i diken.. dessutom är det ju bra att kunna orientera sig på olika platser annars också.

Det som kan vara lite tjorvigt att hålla reda på, är alla olika karttecken, som man helst bör kunna utantill. En del är lättare att lära sig, och andra kan vara lite trögare, där har barn och ungdomar en fördel gentemot mig.

En sak som jag fort lade märke till var och är skillnaden mellan en Naturpasskarta och en "vanlig" orienteringskarta.

Det kan vara ganska intressant när man som nybörjare ska passa in kartan efter omgivningen, man tycker inte att objekten på kartan ligger "där de ska"..

Än så länge behöver jag ganska tydliga referenspunkter, men jag hoppas så småningom kunna bli bättre även på lite svårare orientering, jag måste lära mig "koppla in orienteringshjärnan". Lite svårt har jag med avståndsbedömningen, och det här med att hålla kompassriktningen, är också knivigt.. att dela upp sträckan i etapper, för att inte tappa "linjen" om man säger så, är jobbigt.

I alla fall är jag ett tydligt exempel på att det aldrig är försent att börja orientera, även om man ju naturligtvis har en fördel ju yngre man är, tur också att det finns öppna motionsbanor, åtminstone innan man har fått lite ordning på konditionen..

Tävlingsprogram Orientering 2013

Här är tävlingarna i distriktet och några i Västerbotten med. Om du vill se hela programmet kan du se det på SOFT:s hemsida www.orientering.se och då under tävlingskalender

Datum	Arrangör	Tävlingstyp
April		
28	Gammelstads IF	Sprint Cup 1
Maj		
2	Gammelstads IF	Sprint Cup 2
9	Gammelstads IF	Sprint Cup 3
18-19	Piteå IF	Medel/Lång
25-26	Älvsby IF OK	Medel/Lång
Juni		
1-2	Bergnäsets AIK	Medel/Lång
7-9	Robertsfors IK	Västerbottens 3-dagars
8-9	Pello	
15-16		Jukola
18	OK Renen	Ungdoms Cup 1 (kvällstävling)

18-20 OK Renen NOF-läger

Juli

13	Arvidsjaur OK	Lång
14	Älvsby IF OK	Medel
16	OK Renen	Lång
20	Boden	Axa stafetten
21-26	Boden	O-ringen
29-31	IFK Umeå/Hemavan	Sprint/Medel/Lång

Augusti

3-4	Seskarö IF	DM Medel/Ultralång
9-11	OK Storsjön/Östersunds	OK Norrlandsmästerskap Sprint/medel/Lång
16-17	Kiruna	BAMM
18	Piteå IF	Medel Ungdoms Cup
24-25	Bergnäsets AIK	DM Lång DM Stafett
31	Vittjärvs IK	Sprint Ungdoms Cup
31-2 sep		Barentskamp Ryssland

September

7		DM Sprint/NattSprint
14	Övertorneå IF	Medel Ungdoms Cup
25	Bergnäsets AIK	Natt

Oktober

2	Bergnäsets AIK	Natt
9	Bergnäsets AIK	Natt

Motionsorientering

Vi har i år beslutat fortsätta fjolårets satsning på motionsorientering. Vi skall även använda motionsorientering istället för träningsol.

Banorna kommer att vara enkla så att nya deltagare kan hitta utan problem. Någon lite svårare kontroll kommer att finnas så att även "gamla" medlemmar hittar en utmaning.

Följande motionsorienteringar är inplanerade

Maj	Ansvarig banläggare	Karta
16	Håkan Karlsson	Lomtjärn
23	Sture Norén	Lomtjärn
30	Karl-Erik Sjöberg	Folkhögskolan
Juni		
6	Håkan Stenvall	Klubbstugan
13	Matti Tuuri	Asplövberg
27	Karl-Erik Lindbäck	Rackberget
Augusti		
8	Albin Olshäll	Kanis
15	Håkan Karlsson	Klöverträsk
21	Sture Norén	Nattberg Klubbmatch
29	Karl-Erik Sjöberg	Djuresheden

OBS att det kan bli ändringar i detta program och att det därför är viktigt att hålla koll på hemsidan kring förändringar och vilka platser som gäller för träningarna. Hemsidan hittar du på <http://www.orientering.aif.nu>

Utöver detta hoppas vi att de så kallade NOF träningar kommer igång i år. Vi kommer att informera om dessa på hemsidan. Sedan till kommer Klubbmatcherna som i år arrangeras av Arvidsjaur och vår som blir den 21 augusti. Arvidsjaur's datum har vi inte fått ännu.

Ungdomsträningar

Vi kommer även att genomföra de speciella ungdomsträningarna som vi haft de senaste åren. Vi träffas då på måndagarna från den 6 maj kl 18.30 i Klubbstugan i Kanis. Här kommer vi att ha banor från inskolning tom HD14 eller något svårare. Dessa träningar är öppna för alla ungdomar från 5-6 år och uppåt som vill pröva på orientering enda kravet är att minst en förälder följer med. Även vuxna som vill lära sig grunderna är välkomna. Här hoppas vi att våra vuxna aktiva orienterare och lite äldre ungdomar ställer upp som skuggor som skett det senaste året så att vi kan bjuda våra yngre förmågor på en personlig utveckling. Dessa träningar är mera inriktade på teknik och vi tränar ofta ett speciellt moment vid respektive träff. Följande träningsdagar är inplanerade 6/5, 13/5, 20/5, 27/5, 3/6, 10/6, 24/6 (Våravslutning), 5/8, 12/8, 19/8, 26/8, och 16/9 (Nattavslutning)

Kontrollera hemsidan då vi kan behöva komplettera informationen de gånger vi inte utgår från klubbstugan.

Breddlägret för ungdomar är i år 18-20 juni med OK Renen som arrangörer. Detta läger är öppet för ungdomar mellan 9-16 år.

Har ni frågor kring dessa träningar hör av er till Roland (070 - 6959980) eller Ann (070-2146795).

För våra äldre ungdomar hoppas vi att det kommer gemensamma teknikträningar med grannklubbarna i regi av Norrbottens Orienteringsförbund. Se informationen om NOF träningar under träning..

Övriga sommaraktiviteter

I år har vi bokat in oss för fyra arrangemang lördag, söndag 25-26 maj då vi arrangerar två distriktstävlingar med Folkhögskolan som utgångspunkt. Söndag 14 juli arrangerar vi en nationell tävling mellan Njallejaur och Rättsel. Lördag 20 juli har vi lovat sköta AXA stafetten i samband med O-ringen invigningen i Boden.

Till detta behövs som vanligt funktionärer. Anmäl gärna till Karl-Erik Lindbäck (0929-55159, 070-5919087) eller Roland Jansson (070-6959980) om ni kan hjälpa till.

Från årsmötet

I samband med årsmötet i mars valde vi som vanligt en ny styrelse som ser ut enligt följande Ordförande Roland Jansson

Sekreterare Ann Jansson
Kassör Mats Lundin
Ledamöter Sture Norén, Bengt Nordebo, Karl-Erik Lindbäck, Karl-Erik, Sjöberg,
Håkan Stenvall, Håkan Karlsson, Monika Jonsson, Nickan Olshäll och Matti
Tuuri.
Revisorer Östen Nilsson med Erik Jonsson som ersättare

Anmälningansvarig Ann Jansson
Stugfogde Sture Norén (bokningar)

Regelverk

Styrelsen har beslutat om ett regelverk för betalning av startavgifter och lägeravgifter enligt följande.

Följande gäller för medlemmar i Älvsby IF OK

Gäller både sommar som vinter

Anmälningavgifter

Föreningen betalar ordinarie anmälningavgifter för tävlingar inom distriktet samt tävlingar i Västerbotten och för NM (Norrlandsmästerskapen) och för USM i skidol. För övriga tävlingar betalar föreningen fakturerade avgifter men fakturerar respektive deltagare i efterskott. När det gäller O-ringen står den enskilde medlemmen för alla avgifter och betalar även dessa själv direkt (alltså ingen fakturering via föreningen).

Medlem står själv för efteranmälningavgifter (gäller ej ungdomar tom 16 år där föreningen betalar) samt avgifter vid ej start. Dessa avgifter faktureras efter avslutad säsong. Sjukdom är godkänt skäl för ej start.

För ungdomar och elitsatsande seniorer betalar klubben anmälningavgifter om godkänd satsning finns. Denna skall godkännas inför varje säsong av Sture.

Resor

Resor betalas för ungdomar och de som studerar (billigaste och lämpligaste färd sätt gäller) för tävlingar utanför distriktet och Västerbotten. Speciella fall kan diskuteras. Övriga betalar sina resor själva.

Läger

Avgifter för läger betalas för ungdomar och elitsatsande seniorer om godkänd satsning finns. Denna skall godkännas inför varje säsong av Sture. Gäller även TULO aktiviteter. När det gäller NOF lägret betalar föreningen för alla ungdomar oberoende av godkänd satsning.

Ledare

Ledare som följer med på läger får kostnaderna betalda förutom 10% (om kostnad för mat ingår i avgiften). Om mat inte ingår i kostnaden betalas denna av ledaren själv.

Ledaren skall vara utsedd av Roland eller Sture för att få sina kostnader betalda. Om ytterligare ledare följer med betalar denne sina avgifter själv. Om fakturering av avgifterna sker betalar föreningen och fakturerar i efterhand ledaren.

För att få anmälningsavgiften betald krävs först och främst betald medlemsavgift men även att medlem ställer upp och hjälper till vid föreningens arrangemang.
Vid tävlingsdeltagande skall även klubbens tävlingsdräkter och överdrag användas. Det är speciellt viktigt vid större arrangemang då vi har ett ansvar gentemot de sponsorer vi har. Detta gäller inte om du deltar någon enstaka gång på en öppen bana eller ungdomar som vill prova på tävlingar.

Medlemsavgiften

Kassören hälsar att du som inte betalt din medlemsavgift kan göra det till Plusgiro 41 56 12- 1. Avgiften är enligt beslut på årsmötet 20 kronor för ungdom tom 16 år och 50 kronor för vuxna. För att delta i tävlingar måste du vara medlem bl a för att du skall vara försäkrad.

