

Grönsaksbladet

Januari 2014



inbjudan

Till

Årsavslutning 2013

Fredagen den 24 januari 2014 klockan 18.00

Plats: Klubbstugan, Kanis

Anmälan senast 20 januari 2014 till

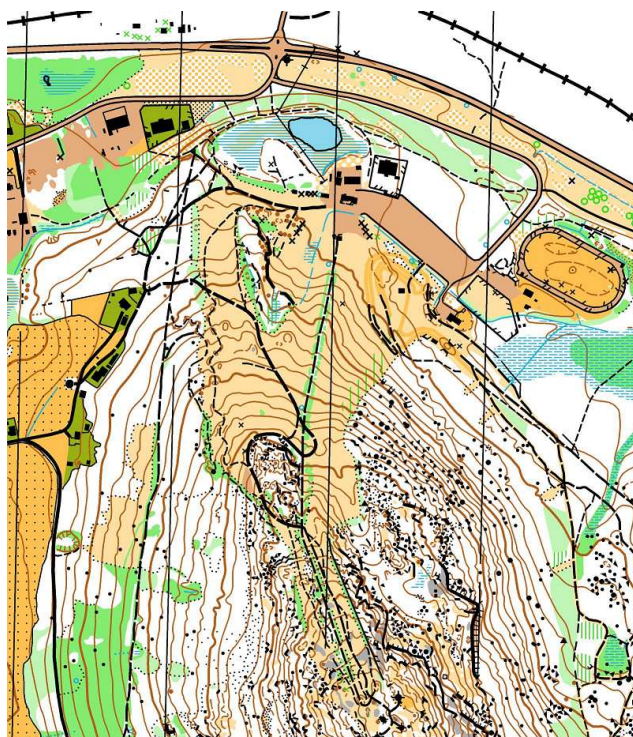
Roland och Ann tel 070 - 21 46 795

På programmet:

Middag kostnad för vuxna 17 år och uppåt

Max 50 kronor. Barn gratis

Lotteri, Prisutdelning mm



**Välkomna
Styrelsen**

Året som gått

Vad har nu hänt under året som gått? Vi har arrangerat ett antal tävlingar, fler än vad vi brukar. Det började med DM lång och medel i skidororientering i början av mars. Sture hade som vanligt lagt utmanande och utslagsgivande tävlingar i området från Folkhögskolan och mot Kanis.

I slutet av maj var det åter dags att arrangera en tvådagarsstävling i området Brännaberget-Kanis och även denna gång med mål vid vedplanen vid Folkhögskolan. Vårt TC kom nog inte att vinna tävlingen som årets mysigaste.. Vi hade tur med vädret och blev vad vi kan förstå ett lyckat arrangemang. Ann hade lagt banor som några tyckte var tunga och svåra.

Efter detta hamnade vi i juli där vi arrangerade en medeldistanstävling veckan före O-ringen. Här hade vi flyttat oss till Arvidsjaurs kommun och terrängen mellan Njallejaur och Rättsel. Här fick vi hjälp med parkering och försäljning på ett förtjänstfullt sätt från Rättsels byastugeförening vilket medförde att vi kunde koncentrera oss på det tävlingsmässiga. Tävlingen blev den som hade flest deltagare i distriktet under 2013 om vi bortser från O-ringen. Roland fick beröm för sina banor i den fantastiska naturen och ingen klagade ens på mängden mygg.

Efter detta var vi framme vid O-ringen och vårt åtagande AXA stafetten om vilken ni kan läsa mera här nedan i Rolands berättelse.

Nu hade vi klarat av våra arrangemang och fick ägna oss åt eget tävlande som under året gått både bra och dåligt. Vi fick två klassegrare under O-ringen, vilket vad jag vet aldrig hänt tidigare, Sture i H55 kort och Adrian i Öppen 6.

I övrigt åkte och sprang våra medlemmar till sig diverse medaljer på de olika DM tävlingarna i Skidol och vanlig orienteringslöpning.

I samband med invigningen av O-ringen fick Sture mottaga Skogssprtens Gynnares pris Guldkotten för sitt gedigna arbete både inom klubben och som instruktör på Idrottslinjen.

I övrigt har vi under året tränat på torsdagarna genom motionsol. Motionsol genomgick en ordentlig ansiktslyftning genom den studiecirkel vi genomförde i SISU regi under våren. Banorna har hålligt mycket hög klass och gett ett utbyte för alla från nybörjare till erfarna orienterare. Antalet deltagare har också ökat vilket är stimulerande för dem som lagt ner jobbet på att lägga banorna.

Vi har även som vanligt haft ett Naturpass ute i Kanisterrängen under juni-augusti. Sture och Karl-Erik S har hållit i detta. Detta år har även ett Kulturpass genomförts som en del i firandet av Älvsby Kyrka 200 år har ett antal kontroller (historiska punkter) funnits markerade på stadskartan runt kyrkmalmen. Detta fick ett mycket fint uppmärksammande i Radio Norrbotten med ett inslag under deras förmiddagsprogram. Sture gjorde mycket bra reklam för arrangemanget. Ni kan läsa mer nedan i Stures redovisning.

Vårt arbete med att ta fram bra kartor för vår verksamhet har fortsatt under året. Vi har kunnat fortsätta arbetet då vi fick nya pengar genom ett nytt Idrottslyftsprojekt och stöd från kommunen. Detta ger att vi nu har en ny karta klar över Brännaberget och över Storkanis. På Storkanis finns en fantastisk terräng som vi nu kan nyttja både för träning och tävling.

AXA-stafetten 2013

Roland Jansson

När det beslutades att O-ringen skulle arrangeras i Boden år 2013 så hade vi en diskussion i vår klubb om vi skulle vara med som arrangörer eller inte. Vi bestämde då att klubben inte skulle vara medarrangör, men att alla klubbmedlemmar som själva tyckte det skulle vara intressant att delta som funktionärer skulle få göra det. För att få del av en eventuell vinst av arrangemanget så gick vi därför in som medlemsförening i O-ringen.

Relativt tidigt fick vi en förfrågan om vi kunde ta på oss vissa delar av AXA-stafetten, den inledande ungdomsstafetten. Ann, som satt i Bodens O-ringenstyrelse, fick frågan och vi kom fram till att det fanns några klubbmedlemmar som ville vara med så vi sa ja till att sköta start och växling. Efter att ha skickat runt en mail-förfrågan så dök det upp så många intresserade så vi var väl försedda med funktionärer.

Jag, Roland, tog på mig att koordinera vår del av arrangemanget. Helt oväntat var det väl inte att det kom en del tilläggsförfrågningar, först biträdande tävlingsledare och sedan hoppade banläggaren av. Då jag inte var helt överraskad över detta så sa jag ja till det utökande mandatet.

Första bekymret kom när jag inte fick fram något underlag till banläggningen, tävlingskartan "satt fast". När den väl dök upp så bekräftades mina misstankar, den såg inte ut som en modern sprintkarta och en hel del rekognosering skulle krävas. Nästa problem var tävlingsområdet - vilken terräng når man med Boden Arena som TC och en löptid på 10-12 minuter per sträcka för de snabbaste? Min tanke på att använda Ing3's gamla kasernområde föll bort och kvar blev en fotbollsplan, ett flygfält och en "skogsfläck".

Den lokala tävlingsledningen försökte få AXA-stafetten flyttad till något bättre område, men den centrala O-ringenledningen var obehaglig. Så fort snön smälte gav jag mig därför ut i "skogen" och mina misstankar bekräftades. Den gamla kartan kastades och jag rekade en ny från nytt grundmaterial. Skogen visades vara en sönderhuggen sumpskog där jag fick nyttja kartnormens alla nyanser av gult, blått och grönt. Banläggningen gjorde jag samtidigt som reken och bestämde mig tidigt för att låta alla sträckor gå i samma stråk och bara gaffla kontrollerna i längsled. På så sätt skulle löparna hjälpa varandra att trampa upp stråk och få sumpskogen lite mer löpbar.

När Lenas gamla klubbkompisar från Vänersborg anslöt till funktionärgänget var vi plötsligt så gott om folk så att vi helt tog över hela AXA-stafetten inklusive byggande. Själva stafetten samlade 60 ungdomsdistriktslag där varje lag hade 4 löpare, en av varje D14, D16, H14 och H16.

När vi väl hade rensat startfällan på ett gäng tokstollar till "ledare" så kunde vi starta tävlingen. Ungdomarna skötte sig alldeles utmärkt och bjöd på en fantastisk spännande tävling. Banläggning och terräng ställde till med vissa bekymmer, men inte större än att de snabbaste löparna klarade 12 minuter på lite drygt 2 km. Det bästa var ju också att Norrbotten tog en lite sensationell seger i tävlingen och det berodde inte på hemmaplansfördel då jag inte träffat på en enda bodensare som någonsin varit inne i tävlingsområdet.

Arrangemanget fungerade utmärkt för oss i ÄIF OK. Det utvecklades också en "teknik" hos kontrollvakterna för att se till att tävlingen kunde avslutas i vettig tid. När tätlagen hade gått i mål så började Matti, som hade den första och värsta skogskontrollen, att vifta in eftersläntarna. Han pekade ut riktning till nästa kontroll så att de strax senare kunde mötas av Håkan S som bjöd på samma fina service. På detta sätt kunde även kinesiska 10-åringar, som aldrig varit utanför stadsmiljö, ta sig runt inom en rimlig tid.

Jag tror att vi alla i klubben hade en trevlig eftermiddag i Boden och utdelningen, förutom nöjet, är att vi fick en intäkt som klarar klubbens alla startavgifter under en säsong.



Starten på stafetten

Dagen efter, och den första riktiga tävlingsdagen på O-ringen, träffar jag en gammal kompis från juniortiden "Lill-Barkis". När vi pratar om AXA-stafetten så säger jag något om att jag har haft roligare banläggarpuppdrag när det gäller karta och terräng. "Lill-Barkis" säger då "När hade du senast 5000 jublande åskådare på läktaren när du la banor?".

Kulturorienteringen runt Kyrkmalmen

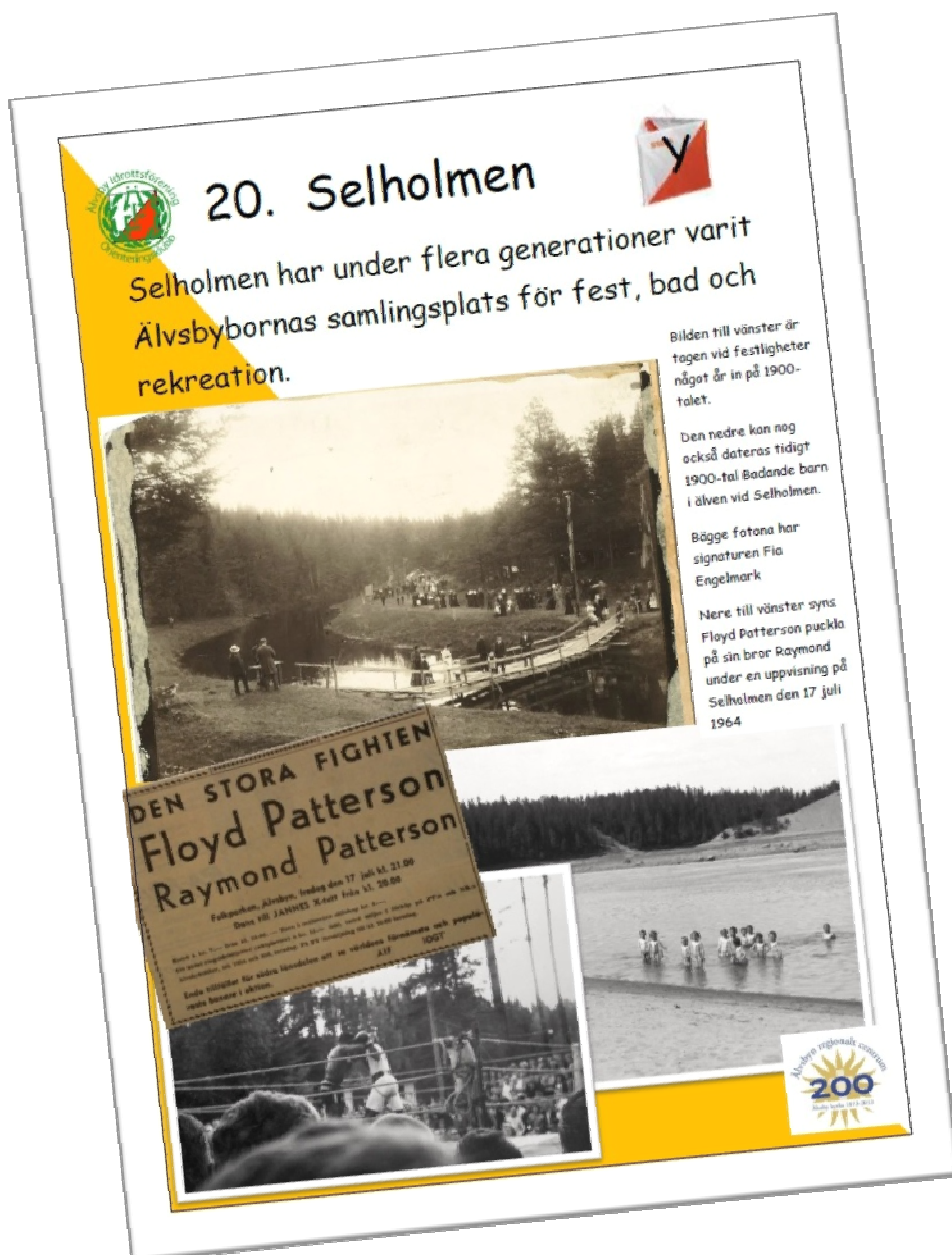
Av Sture Norén

I samband med 200-årsjubileet av Älvsbyn som regionalt centrum eller som det kom att heta, Älvsby Kyrka 200 år, beslutade vi att söka pengar för en idé som dykt upp lite då och då. Arrangemanget av någon typ av kulturorientering. Visa på ett annat användningsområde för våra kartor och samtidigt hjälpa lite ovana orienterare ut i naturen. Potentiella orienterare som fram till då inte visste om att de var just orienterare.

Under våren valde Karl-Erik Sjöberg ut 20 kulturellt intressanta punkter runt området närmast kyrkan. Just kyrkan skulle ju vara centrum för jubileet och det var ju där Älvsbyn började växa fram för 200 år sedan. Jag fick uppdraget att sammanställa hans uppgifter och skapa en liten historia kring alla punkterna. I kommunens arkiv finns det en del att hämta men fram för allt hos Älvsby Forskarförening <http://byn.panatet.se/index.html> fann jag den information jag behövde. En ovärderlig hjälp var Britt Norman i forskarföreningen som fick bli vår "kvalitetskontrollant" innan kontrollerna sattes ut. Det blev en stor variation av "historik". Från Kungabesök till Rallarslagsmål. Astronomiprofessor till motocross och från backhoppning till bageri. Så här kunde en kontroll se ut...

Med Älvsbymått mätt så kan man nog säga att kulturorienteringen blev en succé. Många nya orienterare som nyttjade vår karta. Mycket respons via mailen med förslag på tillägg i texten och nya, andra, kontrollplatser. Till och med Radio Norrbotten blev så intresserade att de gjorde ett timmeslångt reportage kring vårt initiativ. Vi har lottat ut fem priser till de som lämnat in startkort och lagt årets kulturorientering till handlingarna. Naturligtvis har den goda responsen fött tankar till en fortsättning kommande sommar. Kanske täckande ett större område där man tar cykeln till hjälp för att nå ut i terränglådan. Har du uppslag på intressanta platser för kontroller hör av dig till mig.

sture.noren@afhs.nu 070 3722075



Ungdomsverksamheten

Ungdomsverksamheten har under året pågått som tidigare med ungdomsträning på måndagarna under barmarkssäsongen. Antalet ungdomar som deltagit under året har ökat vilket är mycket roligt för oss som jobbar med verksamheten. Nickan och Karin införde lite avslutningslekar för de yngsta som nyhet för året. Övningarna har varit teknikträning på olika nivå allt ifrån inskolning till mer avancerade övningar för de som varit med ett tag.



Här ser vi Kalle och Agnes som får en genomgång efter dagens träning av Sture



Trötta ungdomar och "Rävar" efter genomförd övning

Våravslutningen genomförde vi på Åsen vid Lomtjärn med övningen "Räven" där Håkan K och Sture ställde upp som rävar runt spåren på åsen. Övningen uppskattades av deltagarna och någon tyckte att vi skulle ha den övningen varje gång.

Tävlingsmässigt har det gått bra för våra tävlingsaktiva ungdomar under året. Edit har som oftast vunnit sina tävlingar i D10. Agnes har i den kanske största ungdomsklassen i distriktet haft många pallplatser. Kalle har vissa problem med sina snabbfotade konkurrenter i lätt terräng, men har gett tillbaks när det blir svårare orientering. Erik fick chansen att springa USM i Skåne och hade väl som så många andra vissa problem med den ovana terrängen. Sedan ryktas det om att det var extra svåra banor. Däremot knep Erik en silvermedalj på USM i skidol i februari.

Dessa fyra ungdomar har under säsongen fixat många medaljer i DM tävlingarna både i skid ol och vanlig orienteringslöpning. Det som var extra roligt var att vi även i år kunde ställa upp med två klubbtag i DM stafetten i D12 sprang Edit (10 år) tillsammans med Lisa L (9år) som sprang sin första tävling, vilket hon gjorde på ett utmärkt sätt. Tänk sedan att hon som nybörjare tävlade mot tjejer som är tre år äldre vilket är strongly gjort. Det andra laget ställde upp i H13-16 och här sprang Erik (15), Agnes (12) och Kalle (12). Här fick framför allt Kalle och Agnes prova på betydligt svårare banor än de normalt springer.



Agnes vid tävlingen på Vittjåkk



Edit vid sista kontrollen på Polarvåren

Erik, Kalle och Agnes deltog i Daladubbeln i olika klasser med kompisar från Vittjärv och Bergnäset. Där lyckade de verkligen bra med otroligt fina placeringar, bl a blev Kalle och hans kompis Oskar 19:e patrull av 120 deltagande patruller dag två. Hur det gick för Agnes och hennes kompis Hanna kan ni läsa i Agnes egen berättelse.

Daladubbeln

Av Agnes Karlsson

Jag och Hanna Svanberg, från BAIK, hade bestämt oss för att springa Daladubbeln tillsammans, så kl. 8:00 den 18/10 for jag och pappa till Statoil i Gammelstad, där bussen till Daladubbeln skulle göra ett stopp för att hämta upp passagerare. Därifrån hade vi 12 timmars bussresa att se fram emot, så jag var rejält utrustad med böcker. Vi stannade flera gånger till för att ta upp fler orienterare, bland annat utanför Piteå och i Umeå. Sen var det bara att fördriva tiden med att prata, läsa, leka namnlekar, sova osv. osv.

Efter två matstopp, en chokladkaka, ca 1500 sidor och 12 timmar så var vi ÄNTLIGEN framme! Vi skulle sova i en skola. Ledarna berättade om var vi skulle sova, vad som skulle hända imorgon och gav oss armband och matbiljetter, så att vi skulle komma in till frukosten, diskot och till fältlunchen på söndagen. Sen var det bara att bädda, borsta tänder, prata och sen gå och lägga sig.

På lördag morgon öppnade frukosten kl. 8:00, det fanns gröt, juice, flingor och macka. När vi hade hoppat på bussen till TC gick ledarna igenom dagens tävling. Det var en stafett med masstart för förstasträckslöparen.

Hanna startade först, och kom tillbaks på 60:e plats efter en liten bom. Sedan var det min tur och förutom att jag till tredje kontrollen snubblade på en fastfrusen sten och pajade kompassen gick det bra. Jag stämplade in på 28:e plats och totalt hamnade vi den dagen på 38:e plats av 117 startande lag i D12.

På lördag kväll var det disko, ett för 10-14 och ett för 15+, det fanns en kiosk där man kunde köpa godis och fika.

Söndag, det var en patrulltävling med utklädning om man ville.

Jag och Hanna hade bestämt oss för att klä ut oss till grisar, komplett med tryne(av rosa äggkartong), öron, knorrar och skyltar med texten ”Svinsnabb” och ”Grymt bra”. Det fanns fullt med roliga utklädnader, halva nöjet med Daladubbeln var att bara gå runt innan start och titta på alla galna utklädnader. Några av de bästa var t.ex. Astronauterna, med rymddräkter, eller kanske bajamajorna eller legogubbarna.

Det fanns också mängder av troll, och en hel del smurfar.

Vår bana var ca 4 km, en medelsvår bana där vi ändå lyckades bomma redan till tvåan. Den enda riktigt stora bommen vi gjorde var till femman, det tog säkert fem minuter att hitta var vi var. Runt hela banan hittade vi ett spår av rosa fjädrar, men jag såg aldrig vem de satt på, eller skulle ha suttit på.

Väl i mål fick vi reda på att vi låg på 44 plats för dagens insats, och totalt på 73 plats av 207 godkända. Vi hade fått matbiljetter till ett fältkök där man kunde få varm mat och sallad, festis och bröd. Det var mycket välkommet eftersom att det var kallt, på morgonen hade det varit -8 grader.

Vi åkte direkt från TC hemåt, bara 12 timmar i buss kvar...

En Gröngöling på O-ringen

Av Monika Jonsson

Ibland måste man ju ta chanser, när de dyker upp..

Om jag inte hade löpt linan ut, nu när O-ringen väl landade i vår landsända, skulle jag ha ångrat mig för tid och evighet.

Det enda jag var lite orolig för, var min egna förmåga att hålla reda på vart jag skulle, bilparkering, bussar och liknande.

Men när jag väl hade hittat bilparkeringen, och därefter tagit mig till det stora O-ringen-tältet, kände jag mig lugn.

När jag kom ut till tävlingsarenan, och såg alla vimplor, klubbflaggor, och ett hav av människor, slogs jag av tanken: Oj!! Här hittar jag aldrig mina klubbkamrater.. Till slut gjorde jag det också, och då började tävlingsnerverna kännas på allvar..

Efter en lång promenadsträcka till starten, stod jag så äntligen vid startfällan, och det var min tur att "krypa under snöret"..

De första löpmetrarna gick på darriga ben, och mitt hjärta slog så hårt, att pulsen bankade i mina öron. Tur att det "bara" var motionsklass..

När jag väl tagit mig i kragen, och verkligen började orientera, lyckades jag plocka kontrollerna, en efter en.. och ju fler jag hittade, desto närmare mål kom jag ju.. men det kändes som en evighet innan jag sprang in i målfällan, och jag hann tänka:

"Spring för allt i världen inte in i FEL fälla nu.."

Jag var rädd att jag hade överskridit maxtiden, men det visade sig att jag var helt OK, Godkänd!! Då kände jag bara glädjen bubbla inom mig, det var som sockerdricka i hela kroppen..

Andra tävlingsetappen var lugnare.. nu visste jag ju "hur det gick till"..

Orienteringsmässigt gick det jättebra.. kontrollerna stämplades en efter en, och jag försökte verkligen hålla igång kroppen, men överdrivet fort gick det väl inte..

Sluttiden var dock, med mina mått mätt, en stor framgång, men åter var det tur att det "bara" var motionsklass..

Sammantaget är jag stolt över att jag vågade ta steget att delta, även om min kondition inte var på topp, och dessutom har jag ju inte så stor tävlingsvana heller, men jag kan lova att det diplom jag beställde, så småningom kommer att hänga fint på väggen, och jag har behållit tävlingskartorna, och nummerlapparna..

Jag hoppas att detta inte var mitt första och sista deltagande i Världens största Orienteringstävling, men framtiden får utvisa det..

Jag hoppas också att min orienteringsförmåga, utvecklas till det bättre, och att jag kan fortsätta delta i både större och mindre tävlingar framöver..

Väl mött i skogen!!

Tävlingsprogram Skidorientering 2013/2014

Anmälan till Skid-ol tävlingarna kan numera göras via Eventor precis som på sommaren

Datum	Arrangör	Tävlingstyp
Januari		
4-5	Seskarö/Torneå	Skigo cup 3 o 4
11	Boden	SM JSM Medel
12	Boden	Nationell långdistans
14	Umeå	SM JSM Masstart
25-26	Mora Orsa Grönklint	Världscup OBS tävling juniorer
Februari		
1-2	Leksands OK IK Jarl	SM JSM USM VRM
8-9	Sävast Ski Team I 19 IF	DM medel lång Skigo cup 5 o 6
16	Piteå IF	DM sprint Skigo cup 7 o 8
22	Gammelstads IF	Skigo cup 9 - 10
Mars		
3	Bergnäsets AIK	Skigo cup 11 o 12
8-9	Arvidsjaur OK	Skigo cup 13 o 14 FINAL
15-16	Bodens BK OS	NM
30	Sodankylä	Lapin Lumenrasti
April		
1	Sodankylä	Lapin Lumenrasti

Tävlingsprogram Orientering 2014

Lika bra att ta med orienteringsprogrammet också om någon vill planera sommarens aktiviteter redan nu.

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
Maj		
1	Gammelstads IF	Sprint Cup 1
4	Gammelstads IF	Sprint Cup 2
8	Gammelstads IF	Sprint Cup 3
17-18	Haparanda OK	Medel/Lång
23-25	OK Renen/BAIK/GIF	Silva Leage Sprint/Medel/Lång
31	Älvsby IF OK	Medel
Juni		
1	Älvsby IF OK	Lång
6-8	IFK Umeå	Västerbottens 3-dagars
7-8	Torneå	
14-15		Jukola
Juli		
5-6	Vittjärvs IK	Medel/Lång
19-25	Skåne	O-ringen
30-31	Lapplandsfjällens OK	Sprint/Lång
Augusti		
1	Lapplandsfjällens OK	Medel
2-3	IFK Kiruna	Barents kamp Medel/Lång (Abisko)
8-10	Ljusdals OK/Järvsö	Norrlandsmästerskap Sprint/medel/Lång
15-16	Kiruna	BAMM
16	Skellefteå OK Medel	
22-23	IFK Kiruna	KEX
23-24	Bergnäsets /Gammelstad	DM Lång DM Stafett
30	Piteå IF	DM Sprint DM Natt
September		
24	Bergnäsets AIK	Natt
Oktober		
1	Bergnäsets AIK	Natt
8	Bergnäsets AIK	Natt

Kallelse

Du kallas härmed till Årsmötet med Älvsby IF
Orienteringsklubb

Torsdagen den 13 mars 2014 kl 19.00

I Klubbstugan

VANDRINGSPRISER OCH UTMÄRKELSER 2013

Elsa och Stig Lundgrens vandringpris
till bästa ungdom: JVM-pokalen Agnes Karlsson

OL-ROCKIE-13 Lisa Larsson

Stora tennfatet till ungdom
>60 p Ø 100 mm

Edit Karlsson	240p
Agnes Karlsson	220p
Kalle Tuuri	152p
Erik Tuuri	127p

Lilla tennfatet till ungdom
30-60 p Ø 75 mm

Juniorstipendium Utdelas ej

Träningsflit till ungdomar 2013

(Deltagande vid minst hälften av de 12 ungdomsträffarna krävs för pris)

Agnes Karlsson	Albin Olshäll
Edit Karlsson	Alva Öberg
Viktor Blomkvist	Hanna Blomqvist
Lisa Tapper	Lisa Larsson
Arvid Joansson	

ÄLVSBY IF ORIENTERING POÄNGTÄVLING 2013

(Endast ungdomsklasser)

H16		D16	
Erik Tuuri	127	Alva Öberg	7
H14		D14	
H12		D12	
Kalle Tuuri	152	Agnes Karlsson	220
<H10		<D10	
Martin Larsson	10	Edit Karlsson	240
		Lisa Larsson	24
		Anna Hortlund	5

Kommande aktiviteter

Om vi ser fram mot 2014 har vi även då ett arrangemang som vi ansvarar för. Det är en tvådagars tävling 31 maj och 1 juni som vi kör i Strycktjärn på en utökad Asplövbergskarta. Det kan bli något mera arrangemang då vi har talat om en sprintstafett men det är inte ännu inte definitivt beslutat.

Till sist

Som vanligt vill vi komma med en liten påminnelse till er som ännu inte betalt er medlemsavgift för 2013. Gör det omgående till plusgiro 41 56 12 - 1. Avgiften är 50:- för vuxna 17 år och uppåt och 20:- för ungdomar 16 år och yngre. Och när ni ändå är i farten passa på att betala för 2014 också. Du måste vara medlem för att få startavgifter för tävlingar betalda.

Glöm inte heller bort att gå in på vår hemsida där ni kan se vad som är aktuellt.

www.orientering.aif.nu

Har du sedan idéer eller bidrag till kommande Grönsaksblad är du välkommen att kontakta Ann.



Att vi har vacker och avancerad orienteringsterräng vet vi, här en bild från en av våra kartor Storkanis. Just här två bilder uppifrån hösta toppen. Väl värt ett besök