

Grönsaksbladet

Januari 2015



inbjudan

Till

Årsavslutning 2014

Fredagen den 30 januari 2015 klockan 18.00

Plats: Klubbstugan, Kanis

Anmälan senast 26 januari 2015 till

Roland och Ann tel 070 - 21 46 795

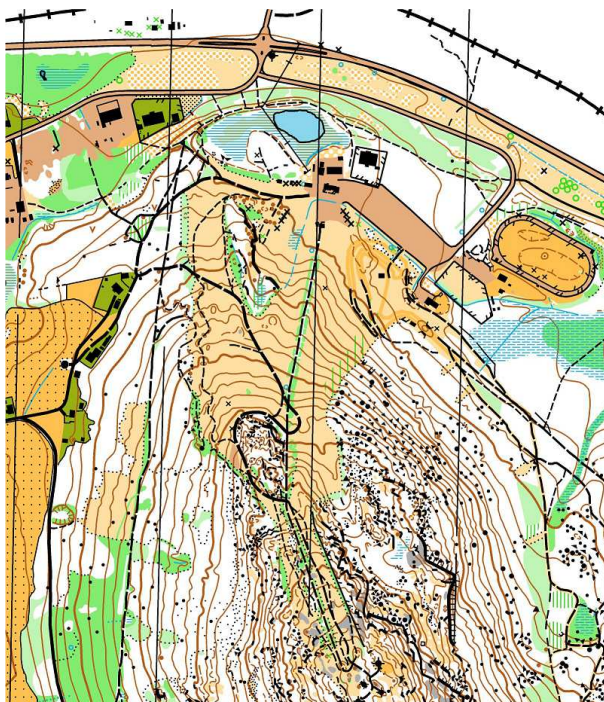
Ange om du behöver speciell mat vid anmälan.

På programmet:

Middag kostnad för vuxna 17 år och uppåt

60 kronor. Barn gratis

Lotteri, Prisutdelning mm



**Välkomna
Styrelsen**

Året som gått

Ännu ett år har gått och vad har nu hänt under det? Vi har arrangerat ett antal tävlingar, färre än förra året som var lite över det vanliga.

Året började med att vi var några medlemmar som hjälpte till vid det flyttade SM:et i skidorientering som Boden fick ta över från Umeå där det saknades snö.

I mitten av maj arrangerade vi en sprintstafett med mål på kyrkmalmen. Om det nu blev rätt segrare vet vi fortfarande inte eftersom de flesta lag diskvalificerades på grund av brott mot tävlingsreglerna genom att springa på förbjudet område. Detta gällde herrklassen, däremot skötte sig damer och ungdomarna bättre. Får se om det blir en fortsättning på tävlingen, vissa planer finns.

I månadsskiftet maj juni var det åter dags att arrangera en tvådagarsstävling i området Asplövberg-Styckjärn. Sture hade lagt kluriga banor och för första gången i distriktet nyttjade vi utflyttat mål. (Alla klasser från HD14 och äldre hade mål vid sin sista kontroll norr om Väg 374 och fick sedan i lugn och ro ta sig över vägen till arenan och ungdomarnas mål för avläsning av sina sportidentpinnar.)

Nu hade vi klarat av våra arrangemang och fick ägna oss åt eget tävlande som under året, som vanligt, gått både upp och ner. Färre deltagare från klubben under O-ringen, vilket inte var så konstigt då tävlingen gick i Skåne. Adrian fortsatte sitt tävlande i Öppen 6 med bravur och blev tvåa efter gamla världsmästarinnan Annichen Kringstad.

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



Här ser vi ett antal av våra medlemmar som deltog på Sprint DM i Piteå

Under året har vi fortsatt att träna på torsdagarna genom motionsol. Motionsol genomgick en ordentlig ansiktslyftning förra året har fortsatt i samma fina stil med banor av 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. Karl-Erik L ordnade den mest fantastiska sprintträning vi haft, med start och mål vid raststugan på Rackberget. Jag har själv aldrig sprungit en så svår sprintbana tidigare. Albin lade sin numera välkända träning i början av augusti med som vanligt fina priser till alla från familjens trädgårdsland.



Nickan och Albin fixar priserna



Ett antal deltagare diskuterar banor och pustar

Sture genomförde sin höstträning högst upp vid toppen på Stokanis där det är en fantastisk terräng. Här kommer ett par bilder från start och mål.



Vi har även som vanligt haft ett Naturpass ute i Kanis-Brännabergsområdet under juni-augusti. Sture och Karl-Erik S har hållit i detta. Även i år fick vi extra reklam då Radio Norrbotten hörde av sig och vi fick chans att berätta om arrangemanget.

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 utökad karta i Asplövberg både vid vårens tävlingsområde i Strycktjärn och i norra delen fram till skjutbanan i Bodstrand. Dessutom har en mindre träningskarta i Flurheden färdigställts

Ungdomsverksamheten

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

Tävlingsmässigt har det gått bra för våra tävlingsaktiva ungdomar under året. Agnes, Edit, Emma, Frida, Lisa, Erik och Kalle har ett antal pallplatser under året. Även Martin har hunnit prova på några U-banor under säsongen. Erik fick även i år chansen att springa USM denna gång i Örebrotrakten. Våra tävlingsaktiva 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 2,5 klubbtag i DM stafetten i D12 sprang Edit (11 år) tillsammans med Lisa L (10år) och de knep en andra plats i hård konkurrens. Killarna ställde upp i H13-16 och här sprang Erik och Kalle med en av Eriks klasskompisar från Ö-vik, grabbarna blev tvåa men eftersom det inte var ett rent klubbtag fick de ingen medalj utan deltog utom tävlan.

Mer om ungdomarnas framfart kan ni läsa i deras egna berättelser

Rikslägret

Av Agnes Karlsson

Varje år i juni-juli är det i Sälen ett femdagars orienteringsläger för ungdomar 13-16 år. Eftersom att jag fyllde 13 i år så var det min första chans att få uppleva det, och det var med stor entusiasm som jag anmälde mig till TULO-bussen som skulle ta oss dit. Som alltid, när man ska ner till Dalarna med orienteringsbuss, så skulle det ta lite drygt 12 timmar. Men det var det lätt värt.

Mamma följde med som ledare för Älvsbyn, som förutom mig bestod av Kalle och Erik också. Vi skulle bo i stugbyn i Sälen, som var rätt så stor... Vi delade in oss i stugorna i bussen innan, och jag hamnade med Elsa och Elvira, från OK Renen, och Anna från Piteå, som alla är ett år äldre än mig och

därmed tävlar i samma klass som mig vartannat år, t.ex. det här året. Mamma och Ida Nordlund bodde med oss som ledare.

När vi kom fram skulle vi gå och göra oss hemmastadda i stugorna och sedan gå och äta middag. Alla måltider åts i stugbyns restaurang, och det var alltid både god och nyttig mat. Efter middagen var det en gemensam invigning där vi fick information och träffa våra ”grupper”, ca 5 pers. i ungefär samma ålder som vi skulle genomföra en del uppgifter med och senare också springa med på äventyrsdagen. Senare på kvällen var det dags för vår första träning. Träningarna var inte planerade för alla deltagare, utan alla klubbar fick fixa dem själv. Det fanns färdiga kartor och hämta ut, och själva övningarna var färdiga, men det var inte något gemensamt för alla. Vi började med en jätterolig och snabb sprint i stugområdet där det gällde att hänga med på kartan.

Resten av dagarna började alltid med frukost, träning, lunch, träning igen och middag. Alla träningar var verkligen jättebra och ansträngande både fysiskt och orienteringsmässigt. Några exempel var en jättebra fjällorientering, med skala 1:15 000 och längden 5,6 km, för att få träna på en annorlunda skala och banlängd än vad man var van vid. Sen var det också en otroligt kul och jättestressig sprintstafett, där vi var till hälften i en slalombacke, hälften i stugmiljö, och man var tvungen att springa upp och ner hela tiden, alltid med konkurrenterna flåsande i nacken eller alldeles framför. Det var också en slutningsorientering, en OL-intervall, en medeldistans och en momentbana där man fick välja linje-, korridor- eller labyrint-orientering.

Vid en av träningarna, medeldistansen, var det svinkallt. Ca 5 km bort från där vi var så hade det snöat, och det var ganska mycket myrmark där vi sprang. Den enda fördelen med det var att när man gått ner sig till midjan för tredje gången så kände man inte att det var kallt. Fast man kände inte så mycket annat heller.

Lägret började med incheckning på måndagen och slutade med utcheckning på lördagen. På torsdagen så var det en äventyrsdag. Vi hade ju innan blivit indelade i grupper, och i de grupperna samlades vi nu för att genomföra dagens tävling. Äventyrsdagen är en vanlig kontrollplock, dvs att man får en karta med massor av kontroller, och ska sedan hinna ta så många av dem som möjligt inom en bestämd tid. Man får olika poäng beroende på hur svåra kontrollerna är och hur långt bort de sitter. Maxtiden för fjortonårsklassen var 4 timmar och för sextonårsklassen 4 timmar och 15 minuter. Totalt på kartan fanns det 36 kontroller plus en matstation som man var tvungen att besöka mellan 11.30 och 13.30. Temat på äventyrsdagen var det här året ”Mästarnas mästare”, så vid vissa kontroller var det uppgifter att göra för att få poängen, t.ex. att sitta 90 graders vinkel i 3 minuter eller att springa en kort orienteringsbana 2 gånger på så lika tid så möjligt. Vid andra kontroller fanns det bara en gåta att svara på eller ingenting. Hur som helst, efter 4 timmar i regn och kyla kom vi äntligen tillbaka, trötta men glada, och vi hade klarat oss godkända med hyfsat många poäng utan att skada oss. Äventyrsdagen var verkligen ett äventyr som var väldigt roligt och väldigt jobbigt.

Senare på kvällen var det en föreläsning med Linnea Gustavsson, som var intressant och lärorik, och efter det var det prisutdelning.

På fredagskvällen var det disco för de som ville, och på lördagen var det ett s.k. slumpmästerskap. I slumpmästerskapet fick man välja mellan tre olika klasser; slumpklass 1 hette ”någonstans i ringen”, där kontrollerna skulle finnas i ringen men inte i mitten, slumpklass 2 hette ”lur”, och där var kartan förvrängd, så att stigar kunde vara markerade som branter, vatten som skog och öppna ytor som tomtmark. Slumpklass 3 hette ”minnesorientering”. Där fick man ingen karta, utan vid varje kontroll fanns det ett kartutsnitt med två kontrollalternativ och en fråga. Trodde man att svaret var A skulle man springa till kontrollalternativ A, och samma om man trodde B. Hade man fel fick man springa till det andra alternativet. Jag och ganska många andra valde klass 1, ”någonstans i ringen”, eftersom att vi trodde den skulle vara enklast. Men det visade sig att ringarna på kartan inte var vanlig storlek utan typ tre gånger större. I den klassen var det mest slumpen som avgjorde. Det gick ganska bra för mig med placering 42 av 135. Andra norrbottningar gick det emellertid jättebra för, Martin Granberg från Piteå kom 1a i samma klass, och Gabriel Larsson, Gammelstads IF, vann också sin klass, minnesorientering. Efter prisutdelningen packade vi ihop det sista i stugorna och satte oss på bussen hem igen, efter en toppenvecka. Alla var helt slutkörda och mycket nöjda.

Nalle Puh lufsar runt i fjällen

Av Emma Johansson

Lapplands terräng har så mycket att erbjuda. Allt möjligt får du se i Lappland. Även som orienterare i de flesta tävlingar får man upptäcka nya terrängar, höra historier och annat kul. Men att uppleva själv något annorlunda på banan är något man aldrig kommer få vara med om, trodde jag.

Det var sista etappen i Lapplands 5-dagars och jag stod vid starten i Abisko. Det var min favoritdistans lång, idag. Klockan slog 10.13, gå-framtid, och mitt namn ropades upp. Jag kände mig lite nervös men det brukar släppa efter jag fått kartan. Mannen som ropat kontrollerade SI-pinnen och testade att den funkade. Jag passerade andra fällan, där de som tävlande i barentskampen fick sina kontrolldefinitioner. Sen fick jag se kartan, nervositeten släppte. Den såg ut som de flesta D14 banorna, lite knepig alltså. Det finns nog ett knep med de där sträckorna som banläggaren tänk ut. Något som smälter in i kartan men ändå ska synas om man kollar noga, inte ska man använda kompass på hela sträckan.

Det pep det fem gånger och jag sprang till startpunkten, det gick trögt till ettan och det slutade med en bom, jag hamnade för långt ner. Jag sprang till tvåan och hamnade på gårdagens trea i stället, då tog jag kompass där ifrån och hamnade rakt på tvåan. Jag sprang mot trean, jag skulle följa efter en stig sen vika av mellan två sjöar/myrar. Det gick bra men sen efter ca 200 meter så hade jag inte hittat kontrollen, istället hamnade jag på fyran.

Jag hörde något prassla i skogen, äntligen en orienterare tänkte jag. Jag kunde väl fråga om var jag var i alla fall? Jag sprang mot ljudet, det prasslade igen och orienteraren var på väg mot mig. -Hej skulle du kunna, han jag säga innan jag såg att det var en björn som hade prasslat. Det stod på alla sina fyra labbar, fem meter ifrån mig. Om jag står still så går den i väg, tänkte jag. Men istället ruskar den på huvudet och ger ett morrande/grymtande ifrån sig, av ren rädsla vänder jag mig om och kutar, när jag känner mig trygg saktar jag av farten och försöker gå igenom vad som hänt, för några minuter sen. Jag känner mig riktigt besviken, då jag kommer bli felstämplad, för det var inte på frågan om att jag skulle fortsätta. Den kanske ville attackera mig, såg mig som mat?

Jag sprang till sista kontrollen och de 210 meterna från sista kontrollen till mål, mina klubbkompisar hejade glatt utan någon som helst tanke på att jag var diskad. Jag stämplade och han som satt där sa inget till mig, kändes lite konstigt, tänk om inte jag hade vetat att jag var diskad. Jag gick direkt till infon där jag frågade om viltrapport, på skämt sa en av männen om jag sett en björn och så skrattade han. Jag stammade bara fram ett ja. Då skrev han upp det och så fick jag peka på kartan var jag sett den.

Jag var i TC, men var verkligen inte nöjd. Björnen kanske inte var farligt, jag hade ju kunnat gå förbi lugnt och fortsatt leta efter kontrollen.

Jag fick frågan om jag skulle orientera här nå mera, jag visste inte då, men jag är ganska säker på att om möjligheten dyker upp kommer jag att göra det. Alla 5-etapper var något utöver det vanliga, det var underbar och vacker terräng.

Det är synd om folk som inte orienterar, de missar så himla mycket. Tänk de som orienterat hela sitt liv, gud var mycket de måste ha varit med om.

Vid prisutdelningen fick jag ett litet tröstpris, gissa var det var.

Nalle Puhs favorit?

Det var honung, vilket sammanträffande.



Som alla ser är det inte denna björn som Emma träffade. Den här björnen var ute en sen april dag för några år sedan i trakten av "Björnheden" och upptäcktes av Roland då vi passerade på vägen

Daladubben

Av Edit Karlsson

Dagen vi skulle åka till daladubben gick vi upp 4.30 för att hinna fixa allt. Mamma skjutsade oss till Boden där vi klev på bussen. Vi skulle åka buss i 10 timmar med två matstopp. Det fanns inte så mycket att göra på bussen än att äta godis, spela kort och prata. När vi äntligen kom fram (vi skulle sova på en skola) var klockan 20.00 så det var bara packa upp och gå och lägga sig. Då fick vi också våra matband som man var tvungen att ha på sig för att få äta där.

Dagen efter vid frukosten serverade dom gröt, fil och flingor och macka. Bussen till tävlingen gick klockan 8.00. Den dagen var det stafett. När vi kom dit var det en liten damm full med kaveldun. Jag startade först och Frida sen. Det gick så där, vi kom på 93:e plats men banorna var ganska svåra.

På kvällen var det disko. Det var ärligt talat det tråkigaste disko jag har varit på i hela mitt liv. Så vi gick till ICA och köpte godis i stället.

Dagen efter var det jättemånga utklädda vid frukosten. Vi hade klätt ut oss till GPS:er eftersom att det var utklädnings tävling den dagen. Det betyder att man springer utklädd tillsammans med en kompis. Det gick bra men vi bommade 6:an jättemycket. Vi kom sammanlagt på 58:e plats. När alla hade kommit i mål och prisutdelningen hade varit så var det bara att hoppa in i bussen och åka hem.

Tävlingsprogram Skidororientering 2014/2015

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

Datum	Arrangör	Tävlingstyp
Januari		
3-4	IFK Mora	Sprint medel
10-11	Leksand/Rättvik	SM JSM Medel o stafett
18	Gammelstad IF	Skigo 3 o 4
24	Sävast Ski Team	DM sprint o sprintstafett Skigo 4 o 6
24-25	Vemdalen	OBS tävling juniorer
25	Umedalen/Vännäs	Solomon Skido Cup
30	Örebro	SM jaktstart
Februari		
1	Skellefteå OK	Skigo 7
8	Piteå IF	DM medel Skigo cup 5 o 6
14	OK Renen	Skigo 11 o 12
28	Östra Norrbotten	Skigo cup 13 - 14
Mars		
1	Bergnäsets AIK	Skigo cup 15 o 16
14-15	Arvidsjaur OK	
21-22	Bodens BK OS	
27-29	Rovaniemi	Lapin Lumenrasti

Tävlingsprogram Orientering 2015

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		
16-17	Skellefteå OK/Långviken	Medel/Lång
23-24	IFK Umeå Högåkers OK	Silva Leage Medel/Lång
30-31	OK Renen	Medel/Lång

Juni

6-7 Bergnäsets AIK Medel/Lång
13-14 Jukola
27-28 Bodens BK Lång/Medel

Juli

4-5 Vittjärvs IK Medel/Lång
7-8 Piteå IF Medel/Lång
18-24 Borås O-ringen
26-31 Göteborg Veteran VM

Augusti

1 Göteborg Veteran VM
7-9 OK Nipan Sollefteå Norrlandsmästerskap Sprint/medel/Lång
15-16 Älvsby IF OK DM lång DM stafett
22-23 Bergnäsets AIK Medel/Lång
29-30 OK Renen DM Medel DM Ultralång

September

5 Arvidsjaur OK DM Sprint DM Natt
23 Bergnäsets AIK Natt
30 Bergnäsets AIK Natt

Oktober

7 Bergnäsets AIK Natt
11 Vittjärvs IK Medel

Kallelse

Du kallas härmed till Årsmötet med Älvsby IF
Orienteringsklubb
Tisdagen den 10 mars 2015 kl 19.00
I Klubbstugan

VANDRINGSPRISER OCH UTMÄRKELSER 2014

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

OL-ROCKIE-14 Emma Johansson

Tennfatet till ungdom
> 30 poäng

Agnes Karlsson	173p
Edit Karlsson	159p
Frida Johansson	120p
Erik Tuuri	96p
Kalle Tuuri	72p
Emma Johansson	56p
Lisa Larsson	31p

Juniorstipendium Utdelas ej

Träningsflit till ungdomar 2014

(Deltagande vid minst hälften av de 13 ungdomsträffarna krävs för pris)

Agnes Karlsson	Emma Johansson
Edit Karlsson	Frida Johansson
Lisa Larsson	Hanna Blomqvist
Martin Larsson	Isak Gårding
Emilia Höglund	Tilde Nygren

ÄLVSBY IF ORIENTERING POÄNGTÄVLING 2014 (Endast ungdomsklasser)

H16		D16	
Erik Tuuri	96		
H14		D14	
Kalle Tuuri	72	Agnes Karlsson	173
		Emma Johansson	56
H12		D12	
		Edit Karlsson	159
		Frida Johansson	120
		Sabina Johansson	5
<H10		<D10	
Martin Larsson	16	Lisa Larsson	31

Kommande aktiviteter

Om vi ser fram mot 2015 har vi även då ett arrangemang som vi ansvarar för. Det är DM tävlingarna i långdistans och stafett vilka kommer att gå med klubbstugan som arena.

Det kan bli något mera arrangemang då vi har talat om en sprintstafett men det är inte ännu inte definitivt beslutat. Kan du hjälpa till anmäla det till Roland eller Karl-Erik L, alla behövs.

Vi kommer även att ordna två studiecirkelar under början av 2015. Den första studiecirkeln har som tema Sport Ident och OLA. Syftet är att öva oss på den teknik som vi använder vid motions-OL. Det blir två träffar i klubbstugan 9 och 16 februari.

Den andra studiecirkeln har som tema "grundläggande orienteringsteknik". Här är syftet att få en bättre förståelse för hur karta och terräng hänger samman och kunna få lite tips till kommande träningar. Preliminärt har vi planerat två samlingar i klubbstugan 13 och 20 april och den avslutande övningen i samband med starten av motions-ol.

Till sist

Som vanligt vill vi komma med en liten påminnelse till er som ännu inte betalt er medlemsavgift för 2014. Gör det omgående till bankgiro 486-8469. **OBS nytt konto.** 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 2015 också. Du måste vara medlem för att få tävla i tävlingsklass och 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.



Utsikt Rättsel 29 december 2014